



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Pengumpulan Data**

Metodologi penelitian yang digunakan adalah *mix* metodologi berdasarkan Creswell (2018) pada buku yang berjudul “*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*”. *Mix* metodologi merupakan gabungan antara kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif yang digunakan meliputi wawancara, observasi studi eksisting, dan studi referensi. Sedangkan metode kuantitatif yang digunakan yaitu kuesioner *online*. Setiap metode yang digunakan sebagai acuan untuk meneliti tentang peran orang tua terhadap pencegahan *picky eater* pada anak.

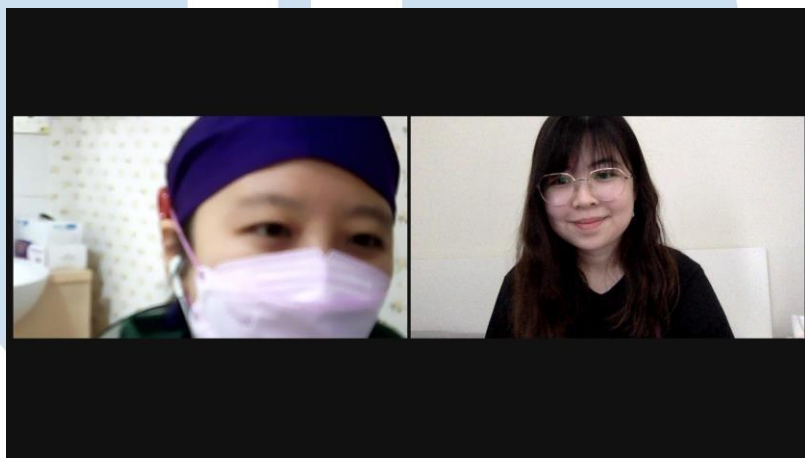
##### **3.1.1 Wawancara**

Penulis melakukan wawancara terhadap Dr. Kartikaningsih, Sp.A, yang merupakan dokter spesialis anak di rumah sakit ST Carolus, untuk mendapatkan data mengenai penyebab serta solusi menangani *picky eater* pada anak. Wawancara juga dilakukan kepada Sandra Handayani Sutanto, M.Psi., Psi selaku psikolog di UPH College serta Klinik Anugerah fokus pada klinis anak dan remaja, dimana penulis mendapatkan data mengenai kesalahan pola pada orang tua serta memperbaiki pola asuh yang baik kepada anak *picky eater*. Penulis juga melakukan wawancara terhadap orang tua dengan anak yang *picky eater*, untuk mengetahui penyebab anak menjadi *picky eater* serta pola yang sering dilakukan pada anaknya. Wawancara ini dilakukan melalui *online* secara *via Zoom* dengan jadwal yang sudah disepakati bersama.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A

### 3.1.1.1 Wawancara Dr. Kartikanningsih, Sp.A.

Dr. Kartikaningsih, Sp.A. merupakan dokter spesialis anak yang bekerja di rumah sakit ST.Carolus dan klinik Sehati Gading Serpong. Beliau sudah bekerja sejak 2012 sampai saat ini, dimana sudah memiliki pengalaman 9 tahun menjadi dokter spesialis anak. Wawancara ini dilakukan melalui aplikasi *Zoom* pada tanggal 1 September 2021 pukul 09:00 WIB hingga 09:35 WIB.



Gambar 3.1. Wawancara dengan Dr. Kartikaningsih, Sp.A.

Berdasarkan hasil wawancara, Dr. Kartika menjelaskan bahwa anak yang *picky eater* merupakan anak yang kurang memiliki variasi makanan dengan jumlah makan yang sedikit, akan tetapi tetap memiliki salah satu dari nutrisi seperti karbohidrat. Anak yang *picky eater* terjadi pada usia 1-3 tahun. *Picky eater* biasanya terjadi karena rasa dan tekstur makanan yang kurang seperti hanya mau yang goreng-gorengan sedangkan makanan berkuah tidak diinginkan anak. Anak akan sering melihat makanan orang tua, dimana ketika orang tua sering makan nasi nugget sedangkan anak makan makanan lain maka anak akan rewel dan mengikuti makanan orang tua. Maka dari itu orang tua perlu menaruh variasi makanan baru ke dalam makanan kesukaan anaknya tanpa ada pemaksaan dari orang tua seperti nugget diselipin dengan sayur-sayuran serta kue yang mengandung buah-buahan. Dengan adanya pemaksaan maka anak menjadi trauma dan nafsu makan berkurang sehingga perlu memberi ruang pada anak sampai

anak mau menerima makanan baru. Karena anak mempunyai memori yang kuat jadi diperlukan peran orang tua untuk membuat anak menjadi senang dalam memakan makanannya yang dilakukan secara terus menerus dan memberikan kebebasan pada anak.

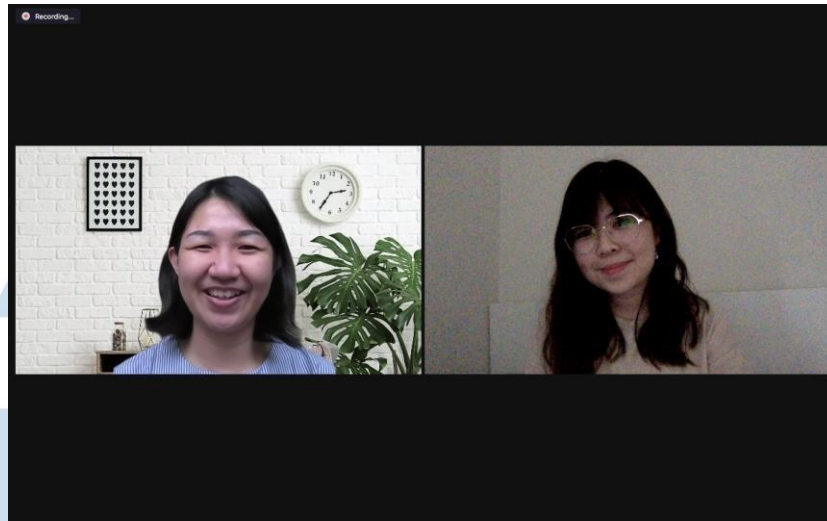
Dalam memberikan makanan pada anak perlu disesuaikan dengan usia anak atau biasa disebut oromotor. Dimana ketika anak makan pasti perlu mengunyah yang terdapat proses dari mulut sampai lambung sehingga perlu diajarkan cara mengunyah. Dan ketika oromotor jelek pasti nafsu makan anak juga jelek seperti anak suka keselek makanan sehingga moodnya jadi jelek dan tidak mau makan lagi sehingga anak hanya mau makan makanan tekstur lembut.

Orang tua dapat memberikan variasi makanan seperti sayur-sayur atau buah-buahan di meja makan karena anak melihat yang ada di depannya dan mempunyai keinginan untuk mencoba apa yang didepannya. Orang tua perlu memberikan makanan sesuai kebutuhan anak dengan suasana makan yang baik serta menghargai anak. Memberikan jadwal makan pada anak menjadi bagian penting agar orang tua dapat mengetahui anak kapan laparnya.

### **3.1.1.2 Wawancara Sandra Handayani Sutanto, M.Psi.,Psi.**

Wawancara dilakukan dengan Bu Sandra Handayani Sutanto. M.Psi.,Psi selaku psikolog UPH College dan klinik Anugerah di Tangerang yang fokus pada klinis anak dan remaja. Wawancara ini dilakukan melalui aplikasi Zoom pada 2 September 2021 pukul 14:00 WIB hingga 14:20 WIB.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 3.2. Wawancara dengan Sandra Handayani Sutanto, M.Psi., Psi.

Dari wawancara yang sudah dilakukan, Bu Sandra menjelaskan dari kata anak yang “memilih” makanan berarti anak memilih makanan yang disukai dan tidak disukai yang hanya memilih makanan tertentu saja. Dalam ilmu gizi anak membutuhkan beberapa komponen seperti karbohidrat, protein, sayur/buah dan susu tetapi anak yang *picky eater* masih memiliki makanan pengganti. Pola makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Anak akan melihat apa yang ada di hadapannya sehingga anak akan melihat contoh orang tuanya yang dapat mempengaruhi perilaku anaknya. Ketika anak sedang makan apakah berada di lingkungan yang baik, lingkungan yang penuh tekanan atau lingkungan hanya memberikan makanan yang sama.

Lingkungan yang baik dapat menjadi faktor kebiasaan makan anak yang baik. Anak yang *picky eater* biasa terjadi pada usia 1-3 tahun maupun 1-6 tahun, dimana pada saat usia tersebut anak memiliki proses belajar dalam makan sehingga menimbulkan anak menjadi *picky eater*. Anak yang berusia lebih dari 6 tahun, dimana akan sulit mengubah kebiasaan makan anak sehingga perlu diajarkan dari sejak kecil. Anak yang *picky eater* perlu diarahkan dari orang tua, dimana memperkenalkan variasi makanan baru agar anak dapat mengenal berbagai macam rasa makanan.

Faktor yang menyebabkan anak *picky eater* bukan hanya dari pola orang tua saja melainkan dari segi medis atau organik anak dapat

mempengaruhi *picky eater* juga pada anak. Orang tua perlu mengetahui edukasi pada tahapan gizi pada anak atau oromotor. Dimana ada usia anak diperkenalkan dengan tekstur lembut lalu tahap selanjutnya memperkenalkan tekstur yang keras dengan mengajarkan anak mengunyah.

Hal ini orang tua perlu memiliki pengetahuan dalam menangani pola makan anak agar dapat mengetahui level manis yang dibutuhkan maupun keasaman yang dibutuhkan. Selain memiliki pengetahuan, lingkungan sekitar perlu kondusif dengan memberikan rasa aman serta mencotohkan melalui perilaku orang tua seperti kebiasaan makan yang baik. Dalam memberi rasa aman maka perlu memberikan kebebasan pada anak tanpa ada paksaan, dimana lingkungan membuat anak menjadi menyenangkan. Memberikan pilihan makanan pada anak yang di hadapannya sehingga anak dapat mengenal rasa makanan daripada tidak mengenal sama sekali. Dimana dalam menangani anak perlu kesabaran dan kreativitas agar anak dapat diarahkan dengan baik.

### 3.1.1.3 Wawancara Bu Lara

Wawancara ini dilakukan kepada orang tua bernama Lara yang berusia 37 tahun dan mempunyai tiga anak, dimana anak pertama berusia 9 tahun, anak kedua berusia 4 tahun, dan anak ketiga berusia 1,5 tahun. Wawancara dilakukan secara langsung di tempat rumah Bu Lara pada tanggal 11 September 2021 pada pukul 18:30 hingga 19:00 WIB.



Gambar 3.3 Wawancara Bu Lara

Anak yang diwawancarai adalah anak kedua yang bernama Kathlyn. Menurut beliau *picky eater* merupakan anak yang memilih dalam

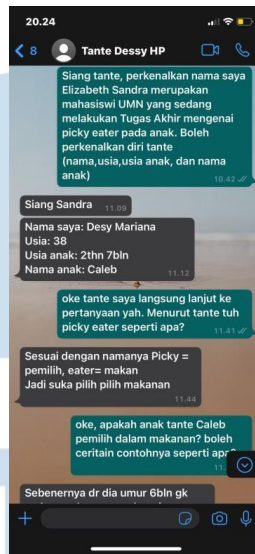
makanan. Pada umur 1,5 tahun sampai 4 tahun, Kathlyn masih memilih makanan sehingga belum dapat makan makanan keluarga seperti di pagi hari hanya makan ayam goreng, telur dadar, *nugget*, dan bakwan jagung serta makanan sehari-hari harus berkuah seperti pada siang hari hanya makan sop buah atau sop sayur. Ketika makan buah harus di jus tidak bisa makan utuh buahnya. Menurut beliau, *picky eater* terjadi karena kebiasaan orang tua dan hanya makan makanan yang sama sesuai kesukaan anak. Kathlyn menyukai makanan seperti ayam goreng, sup bakso, telur, dan ikan dori yang ditepung, dimana makanan ini dimasak secara bergiliran setiap minggunya tapi hanya makanan itu saja. Ketika Kathlyn menolak untuk makan, maka Bu Lara membujuknya dengan bermain mainan kesukaannya seperti main air, main di jalan, dan lain-lain dan cara itu berhasil. Bu Lara pun memiliki kekawatiran terhadap anaknya, dimana takut tidak bisa makan sesuai usianya dan menimbulkan stres dengan kebingungan karena tidak tahu mau memberikan makanan seperti apa.

Bu Lara dapat mengetahui tahapan gizi pada anak yang dimulai dari 6 bulan anak makan tekstur yang lembut maupun diblender seperti bubur dan pada usia 1 tahun makanannya disaring seperti wortel yang diblender dan harus lembut. Pada usia 2 tahun Kathlyn dapat makan daging seperti ikan dori dan salmon tapi diblender. Pada usia 3 tahun Kathlyn dapat makan nasi dan ikan goreng yang dicincang lalu dibikin menjadi sop.

Menurut Bu Lara pengetahuan kesehatan anak kepada orang tua sangat penting terutama orang tua yang pertama kali mempunyai anak seperti datang ke dokter dan membeli buku tentang makanan dan gizi anak karena hal itu menjadi penting dalam tumbuh kembang anak.

#### **3.1.1.4 Wawancara Bu Dessy**

Wawancara kedua dilakukan kepada orang tua bernama Dessy yang berusia 38 tahun yang memiliki anak bernama Caleb berusia 2 tahun 7 bulan yang dilakukan secara *chat* melalui aplikasi *WhatsApp* pada tanggal 12 September 2021.



Gambar 3.4 Wawancara Bu Dessy

Menurut Bu Dessy *picky* = pemilih, *eater* = makanan, jadi suka pilih-pilih makanan. Caleb merupakan seorang anak yang pemilih dalam makanan. Pada usia 6 bulan sampai 2 tahun, Caleb tidak pernah makan makanan pendamping jadi hanya minum ASI. Orang tua Caleb pun memutuskan dengan adanya pemaksaan dalam memberikan makanan. Orang tua Caleb hanya memberikan makanan kesukaan Caleb yaitu setiap makanan harus ada rasa asin seperti ikan asin, kerupuk, camilan maupun yang gurih. Balik lagi kepada *mood* Caleb walaupun diberikan makanan kesukaan dia. Pada usia 2 tahun orang tua Caleb memberikan susu formula tapi Caleb tetap tidak mau sehingga semua susu formula yang sudah dibeli terbuang semuanya. Dan orang tua Caleb memaksa untuk memberikan makan sehari minimal 2 kali yang diusahakan 10 kali suap tapi membutuhkan waktu setengah jam lebih. Makanan yang disukai Caleb berupa tekstur keras seperti *seafood*, roti, keripik, biskuit serta susu *full cream*. Caleb tidak menyukai hal yang tekstur lembut.

Bu Dessy selalu memberikan makan kepada Caleb sesuai *moodnya* sehingga ketika Caleb masih bisa dibujuk maka akan dipaksa tetapi jika tidak bisa dibujuk maka dibiarkan saja. Bu Dessy memiliki keawatiran terhadap pertumbuhan Caleb yang berat badannya kurang. Menurut Bu Dessy, *picky eater* terjadi karena tidak mau makanan baru sehingga harus



dipaksa dan tergantung pada emosional anak ketika tidak dapat dibujuk, maka perlu mengalihkan dengan mainan atau menonton TV.

Bu Dessy mengetahui sedikit tentang *oromotor* pada anak, dimana memberikan sedikit varian rasa kepada anak sehingga anak dapat mengenal berbagai rasa makanan dan tidak memilih makanan. Sehingga Bu Dessy pun menjelaskan bahwa edukasi sangat penting untuk orang tua yang bisa didapatkan melalui buku panduan, sosial media, dan sosialisasi dari dokter anak.

### 3.1.1.5 Wawancara Bu Monica Yayuk

Wawancara ketiga dilakukan kepada orang tua bernama Bu Monic berusia 31 tahun yang merupakan ibu dari Jocelin yang berusia 3 tahun. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka di rumah Bu Monic pada tanggal 14 September 2021 pukul 12:30 hingga 12:37 WIB.



Gambar 3.5 Wawancara Bu Monica Yayuk

Menurut Bu Monic *picky eater* merupakan pilih-pilih makanan. Sejak Usia 3 tahun, Jocelin mulai pilih-pilih makanan yang hanya menyukai makanan kesukaannya seperti yang manis-manis (es krim, coklat, susu, dan lain-lain) kecuali permen. Jocelin menolak untuk makan sayur dan buah, dimana buah harus diblender atau dibuat dalam jus. Menurut Bu Monic, *picky eater* terjadi karena sosial media terutama Youtube yang menjadi kebiasaan tontonan sehari-hari Jocelin sehingga menyebabkan Jocelin melihat tontonan seperti makanan cupcake, kue, dan lain-lain

berkaitan dengan makanan manis. Hal ini dapat membuat Jocelin menjadi pemilih dalam makanan karena mengikuti apa yang ditontonnya.

Orang tua Joselin telah menyediakan makanan sehat, akan tetapi Jocelin tidak dapat ikut makan makanan keluarga. Maka dari itu, Bu Monic memberikan cara lain seperti potongan sayur diselipi di dalam nasi sehingga Jocelin masih dapat makan. Bu Dessy merasakan kekesalan ketika anaknya selalu pilih makanan dan tidak menghargai masakannya. Bu Dessy dapat mengetahui oromotor yang merupakan gerakan mengunyah secara bertahap. Pada usia 7-8 bulan, Bu Dessy sudah memberikan makanan yang tidak disaring serta diberikan *finger food*. Pada usia 1 tahun sudah memberikan makanan dengan tekstur kasar.

Bu Dessy menyadari bahwa ketika anak berusia 1-2 tahun perlu diberikan variasi makanan yang banyak atau dieksplorasi sehingga bisa mengenal berbagai jenis nutrisi karena pada usia ini anak sudah dapat makan menu keluarga. Menurut Bu Dessy, edukasi menjadi penting bagi orang tua terutama dalam pengetahuan gizi anak. Bu Dessy selalu melihat edukasi kesehatan anak melalui *Instagram* dan buku karena informasinya lebih terperinci.

#### **3.1.1.6 Kesimpulan Wawancara**

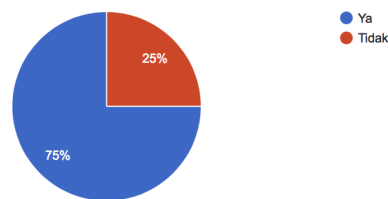
Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi anak menjadi *picky eater* yaitu tahapan gizi dan pola orang tua atau faktor lingkungan. Sehingga hal ini perlu disampaikan kepada target yaitu orang tua mengenai pengetahuan dasar akan masalah makanan anak yang berusia 1-3 tahun dengan beberapa penjelasan mengenai jenis-jenis *picky eater* serta terdapat beberapa penerapan yang perlu dilakukan oleh orang tua dengan makan bersama, pemberian variasi makanan, serta jadwal makanan teratur agar dapat menangani anak dengan benar dan baik. Hal ini akan disampaikan dalam buku panduan dengan memiliki ilustrasi untuk membantu orang tua memahami dalam ilmu kedokteran.

### 3.1.2 Kuesioner

Kuesioner ini menggunakan metode *Slovin* yang dibagikan kepada 100 orang dan mendapatkan 104 responden yang menggunakan teknik *Snowball Sampling* dan *Purposive Sampling*. Kuesioner dibagikan secara daring melalui *Line* dan *WhatsApp*. Kuesioner mulai disebar pada tanggal 1 September 2021 dengan tujuan mengetahui penyebab anak menjadi pemilih dalam makanan dan pola orang tua kepada anak. Kebanyakan usia responden yang menerima kuesioner 30-40 tahun yaitu 69 (66,3%) dari 104 responden.

Apakah Anda pernah mendengar picky eater (pemilih makanan) pada anak? Jika tidak, Anda dapat melihat pengertian picky eater pada bagian atas.

104 jawaban

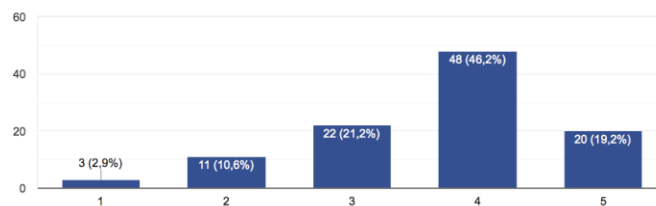


Gambar 3.6 Grafik Kuesioner 1

Hasil yang didapati bahwa 78 orang (75%) pernah mendengar tentang *picky eater* pada anak sedangkan 26 orang (25%) tidak pernah mendengar *picky eater*.

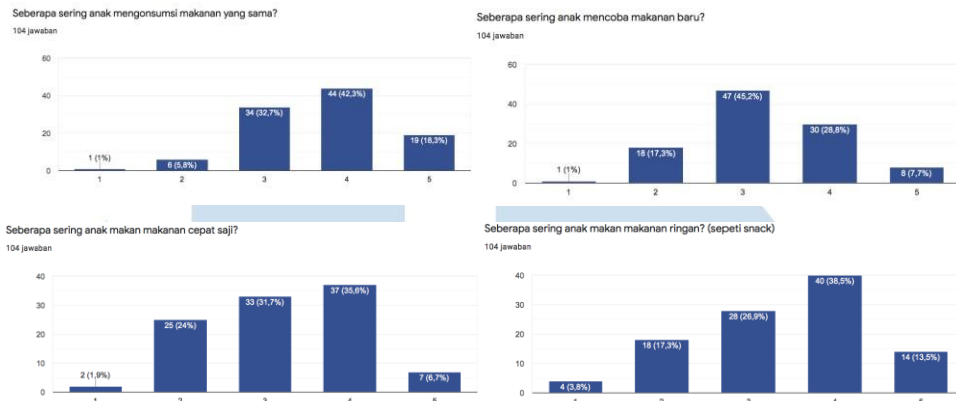
Apakah anak Anda sering memilih makanan?

104 jawaban



Gambar 3.7 Grafik Kuesioner 2

Dari penelitian terdapat 48 anak (46,2%) sering memilih dalam makanan yang diikuti 22 anak (21,2%) jarang memilih makanan sedangkan 3 orang (2,9%) tidak pernah memilih makanan. Dapat dilihat bahwa responden terbanyak 48 anak (46,2%) sering memilih makanan.

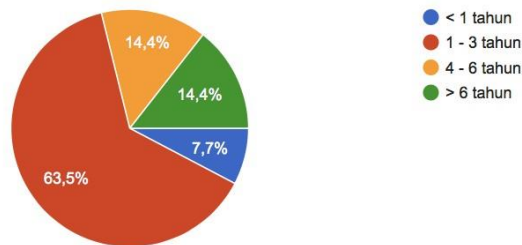


Gambar 3.8 Grafik Kuesioner 3

Anak yang pemilih makanan terdapat unsur dalam makanan yang mempengaruhi gizi pada anak menjadi kurang seperti 44 anak (42,3%) sering makan makanan yang sama, 47 anak (45,2%) jarang makan makanan baru, 37 anak (35,6%) sering makan makanan cepat saji, dan 40 anak (38,5%) sering makan makanan ringan.

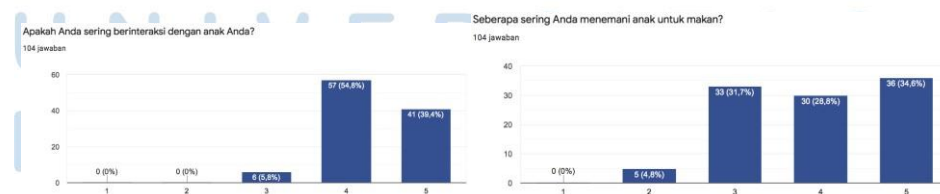
Sejak usia (anak) berapa Anda mengetahui anak Anda mengalami picky eater?

104 jawaban



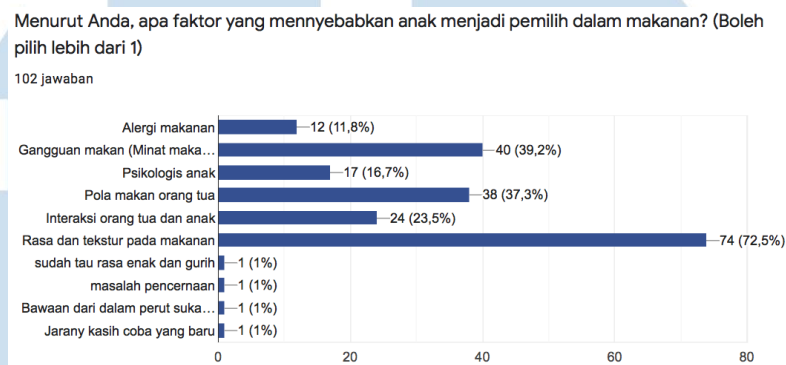
Gambar 3.9 Grafik Kuesioner 4

Menurut penelitian menyatakan bahwa orang tua telah mengetahui anak memilih makanan sejak usia 1-3 tahun sebesar 66 orang (63,5%), usia 4-6 tahun sebesar 15 orang (14,4%), dan usia lebih dari 6 tahun yaitu 15 orang (14,4%).



Gambar 3.10 Grafik Kuesioner 5

Para orang tua sering berinteraksi dengan anaknya yaitu 57 orang (54,8%) dan orang tua sangat sering menemani anaknya makan yaitu 36 orang (34,6%), akan tetapi orang tua membiarkan anaknya makan sambil nonton TV atau bermain *game* yaitu 75 orang (72,1%).



Gambar 3.11 Grafik Kuesioner 6

Berdasarkan penelitian, anak yang pemilih makanan terdapat beberapa faktor seperti 74 orang (72,5%) rasa dan tekstur makanan, 40 orang (39,2%) minat makan berkurang atau tergantung *mood*, 38 orang (37,3%) pola makan orang tua, dan 24 orang (23,5%) interaksi antara orang tua dengan anak.



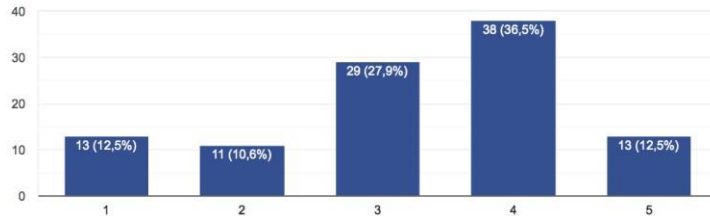
Gambar 3.12 Grafik Kuesioner 7

Dimana banyak orang tua menanganinya dengan menegurnya dengan baik-baik sebanyak 51 orang (49%), membiarkannya sebanyak 25 orang (24%), memberikan hadiah jika makan makanannya sebanyak 21 orang (20,2%), mengancam tidak membelikan hadiah mainan sebanyak 16 orang (15,4%), memarahinya sebanyak 12 orang (11,5%), dan banyak

masing-masing orang tua memiliki cara untuk memberikan makan kepada anaknya.

Seberapa sering Anda mengalami kecemasan atau kekhawatiran terhadap anak Anda yang memilih dalam makanan?

104 jawaban

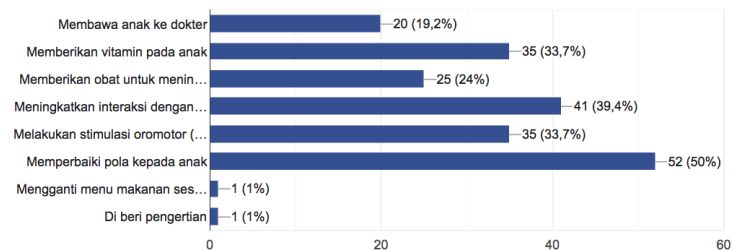


Gambar 3.13 Grafik Kuesioner 8

Para orang tua sebanyak 38 orang (36,5%) seringkali mengalami kekhawatiran terhadap anaknya yang memilih dalam makanan sedangkan 11 orang (10,6%) kadang mengalami kekhawatiran. Dimana dengan kekhawatiran perlu dilakukan penanganan yang baik.

Apa yang Anda lakukan untuk mencegah picky eater pada anak? (Boleh pilih lebih dari 1)

104 jawaban



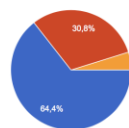
Gambar 3.14 Grafik Kuesioner 9

Dalam mencegah *picky eater* pada anak perlu peran dari orang tua seperti 52 orang (50%) memperbaiki pola kepada anak, 41 orang (39,4) meningkatkan interaksi dengan anak sebanyak, 35 orang (33,7%) memberikan vitamin kepada anak sebanyak dan melakukan oromotor atau tahapan gizi pada anak.

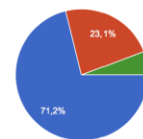
Menurut Anda, apakah buku dapat membantu para orang tua dalam memberikan edukasi? Kalau ya, buku seperti apa? Media sosial apa yang sering Anda gunakan?

104 jawaban

104 jawaban



● Buku Panduan (Berukuran besar)  
● Buku Saku (Berukuran kecil)  
● Tidak



● Instagram  
● Facebook  
● Twitter  
● Telegram

Gambar 3.15 Grafik Kuesioner 10

Para orang tua sering memakai media sosial Instagram yang diikuti sebanyak 74 orang (71,2%) sedangkan media sosial Facebook sebanyak 24 orang (23,1%). Akan tetapi dengan mengikutinya era digital, beberapa orang tua masih membaca buku panduan yakni 67 orang (64,4%) dan 5 orang (4,8%) sudah tidak membaca buku.



Gambar 3.16 Grafik Kuesioner 16

Menurut hasil penelitian, style ilustrasi yang paling disukai oleh orang tua adalah opsi 4 sebanyak 59 orang (56,7%) sedangkan opsi 3 sebanyak 16 orang (15,4%) serta opsi paling sedikit adalah opsi 5 dengan 6 responden (5,8%).

Jadi dapat disimpulkan bahwa orang tua pada umumnya mengetahui *picky eater*, dimana dipengaruhi oleh rasa dan tekstur makanan serta pola orang tua kepada anak. Dan orang tua menyadari diperlukannya kesadaran dalam mengubah pola kepada anak. Penyampaian ini dapat tersampaikan melalui buku panduan yang akan dipromosikan melalui *Instagram*. Serta buku panduan yang diberikan berupa buku panduan berilustrasi dengan opsi 4 yaitu teknik ilustrasi *hand drawn* dengan *outline* yang tidak kaku.

### 3.1.3 Observasi Studi Eksisting

Observasi *eksisting* ini dilakukan dengan mencari data melalui buku-buku yang membahas tentang gangguan makan anak, pola makan anak yang

sehat, dan cara mendidik anak dengan benar. Dimana buku ini sudah diterbitkan di Indonesia.

### 1) *Managing the “Picky Eater” Dilemma*

Jurnal ini dituliskan oleh Phuah, Ong, Salazar, dan How dengan jumlah 184 – 190 halaman yang diterbitkan pada tahun 2014. Jurnal ini membahas tentang pemberian gizi anak yang benar sesuai dengan usianya. Terdapat beberapa tips untuk orang tua dalam memberikan porsi yang sesuai dengan anaknya sehingga dapat mengetahui berat badan yang normal bagi anak. Jurnal ini berasal dari *Singapore* yang dilakukan beberapa penulis terpercaya seperti dokter keluarga di *Changi General Hospital*, pengusaha wanita Singapura serta ahli diet dan nutrisi di rumah sakit Singapura.

Practice Integration & Lifelong Learning

Singapore Med J 2014; 55(4): 184-190  
doi:10.11622/smedj.2014049

CME ARTICLE

#### Managing the ‘picky eater’ dilemma

Christina Ong<sup>1</sup>, MBBS, FRCPCH, Kar Yin Phuah<sup>2</sup>, BSc Hons, ADS, Endrina Salazar<sup>3</sup>, MBBS, MMed, Choon How How<sup>4</sup>, MMed, FCFP

Josh, a three-year-old boy, was brought to see you by his mother for being very picky with his food. His mother was worried that Josh has not been putting on enough weight over the past 12 months because he had only achieved a quarter of his ‘expected weight’, according to the child’s health booklet. According to his mother, Josh preferred ‘adult food’ over the nutritious meals prepared just for him. Mealtime has now become a nightmare for his mother, with Josh running around while his mother tries to ‘stuff’ him with food. He was not interested in trying new foods, and preferred drinking milk and juices throughout the day.

HOW COMMON IS THIS IN MY PRACTICE? as generally involving food refusal, and extreme faddiness in  
Picky or fussy eating in an otherwise healthy toddler or the presence of an adequate food supply and a reasonably

Gambar 3.16 *Managing The Picky Eater Dilemma*  
Sumber: <http://www.smj.org.sg/sites/default/files/5504/5504practice1.pdf>

Terdapat beberapa penjelasan dalam jurnal tersebut:

Gejala Picky Eater:

- Pola makan tidak teratur

Anak lebih sering mengonsumsi makanan ringan daripada makanan utama setiap harinya.

- Anak tidak lapar atau masih kenyang

Anak lebih sering mengonsumsi makanan ringan daripada makanan utama setiap harinya.

- Tidak menyukai rasa dan tekstur makanan



Anak tidak diberikan makanan sesuai dengan usia anak sehingga anak tidak ada keinginan mencoba rasa dan tekstur makanan baru.

- Mengalami trauma makan

Anak pernah dipaksa atau dimarahin untuk makan maupun rasa pada makanan tidak enak.

- Anak mengalami sakit

Anak memiliki sakit seperti pada giginya yang tidak sejajar, amandel, sariawan maupun infeksi pada gusinya.

- Pola asuh pemberian makan

Orang tua yang mengasuh dengan otoriter maupun memberikan tekanan pada anak dapat meningkatkan risiko anak picky eater.

- Alergi makanan

Anak yang memiliki alergi terhadap makanan tertentu akan sulit untuk makan berbagai variasi makanan.

- Psikologis anak

Anak tidak mendapatkan perhatian maupun hubungan orang tua yang kurang harmonis.

Dalam pemberian makan yang benar diperlukan jadwal makan yang teratur dengan porsi yang sesuai agar anak perkembangan dan pertumbuhan anak tidak terhambat. Berikut merupakan jadwal makan dari usia 6 bulan – 3 tahun:

Tabel 3.1 Jadwal Makan Teratur Untuk Usia 6 bulan - 3 tahun

Usia	Frekuensi/hari	Kebutuhan per hari	Jumlah	Tekstur
6 bulan	2 kali	200 kkal	2-3sdm	Makanan dihaluskan hingga puree
6 - 9 bulan	2-3 kali makanan utama 1-2 kali makanan selingan	200-435 kkal	½ mangkuk ukuran 250mL	Bubur kental( <b>puree</b> ) / makanan dilumatkan hingga halus ( <b>mashed</b> )
9 - 12	3-4 kali	435-900	½-3/4	-Dicincang halus

bulan	makanan utama 1-2 kali makanan selingan	kkal	mangkuk ukuran 250mL	-Dicincang kasar -Dapat dipegang( <b>finger food</b> )
12 - 24 bulan	3-4 kali makanan utama 1-2 kali makanan selingan	900-1000 kkal	½ mangkuk -1 mangkuk penuh ukuran 250mL	Makanan keluarga yang dihaluskan/dicincang seperlunya

Orang tua perlu mengingat:

1. Kebutuhan setiap anak berbeda-beda dan masing-masing memiliki jadwal unik
2. Memberikan makanan secara responsive
3. Contohkan proses makan yang baik karena balita belajar makan dengan meniru

## 2) *Getting Kids to Eat Healthy: A Guide for Parents of Picky Eaters*

Buku ini ditulis oleh Maria dengan jumlah 21 halaman. Buku ini membahas tentang cara mengatasi anak yang pemilih dalam makanan, dimana memperbaiki pola komunikasi antara orang tua dengan anak. Dan membangun kehidupan yang sehat dalam sehari-harinya.



Gambar 3.17 Buku *A Guide for Parents of Picky Eaters*

Sumber: <https://id1lib.org/book/3318541/87150e>

Pada buku ini terdapat beberapa dasar strategi agar sukses dalam Kesehatan makanan anak, seperti:

a. Selera individu

Orang tua memiliki preferensi pribadi mengenai makanan dan minuman. Dengan ini memahami anak merupakan individu yang unik dengan selera mereka sendiri, maka akan memantu membimbing orang tua mendorong kebiasaan makan sehat.

b. Makanan segar dan aman

Memastikan bahwa orang tua menyajikan buah-buahan, sayuran, dan variasi makanan lain dengan memperhatikan kesegaran serta kebersihan yang memberikan manfaat nutrisi maksimum.

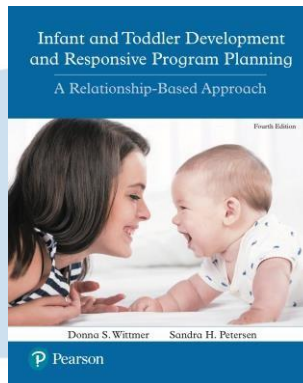
c. Membuat waktu makan menyenangkan dan santai

Dengan memberikan waktu santai dan menyenangkan membuat pencernaan baik dan anak akan menghargai makanan yang disajikan karena tidak ada yang bisa menikmati makanan dengan benar dalam suasana tegang dan stres.

3) *Infant and Toddler Development and Responsive Program Planning*

Buku ini dituliskan oleh Wittmer dan Petersen yang merupakan pengajar di Universitas *Colorado Denver* serta profesor dalam bidang *mental health* dan *science*. Buku ini berjumlah 556 halaman yang membahas tentang tahapan oromotor organik termasuk gizi pada anak dan membangun potensi serta relasi dengan anak. Buku ini berbasis internasional dari negara *New York* dan diterbitkan pada tahun 2016.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 3.18 *Infant and Toddler Development and Responsive Program Planning*  
Sumber: <https://id1lib.org/book/5009155/3b729c>

Berikut beberapa komponen dalam buku tersebut:

### 1. Memahami Asupan Khas

Anak kecil tidak makan seperti yang direkomendasikan. Mereka tidak mengonsumsi porsi yang direkomendasikan dan yang dimakan tidak akan sesuai dengan piramida makanan. Maka, ketika dalam pemberian makan kepada anak perlu memperhatikan beberapa poin tersebut:

1. Anak kecil hanya dapat makan satu atau dua kali makan atau ngemil. Contoh: buah satu kali makan dan pasta berikutnya
2. Asupan bervariasi berdasarkan energi dan tingkat aktivitas, penyakit; seperti pilek dapat mengurangi asupan.
3. Asupan dapat menurun untuk sementara waktu karena meninggalkan pertumbuhan bayi yang cepat dibelakang.

### 2. Memahami Pertumbuhan Khas

Kekawatiran terbesar orang tua berkaitan dengan pertumbuhan anak berupa ukuran kecil, penambahan berat badan yang terlambat, berat badan kurang pada grafik pertumbuhan atau sebagai anak gagal untuk berkembang. Padahal anak berukuran kecil tapi bertumbuh dalam lingkungan sehat tetap bertumbuh dengan baik. Penentuan tinggi dan berat badan anak saat dewasa adalah genetika. Sehingga orang tua perlu memperhatikan riwayat keluarga dan pola pertumbuhan. Pertumbuhan dipercepat atau diperlambat mungkin

masih pertumbuhan yang sehat jika perubahannya stabil dan bertahap, dan anak akan tetap baik-baik saja walaupun kurang berat badan.

### 3. Memahami Perkembangan Anak

Perkembangan anak yang prematur atau penundaan akan memakan waktu lama untuk belajar makan. Terdapat studi kasus bahwa seorang ibu memiliki bayi yang belajar berjalan pada usia 17 bulan dan pola makannya sudah mulai berkembang di usia 4/6 bulan di belakannng teman-temannya. Orang tua akan mengalami frustrasi ketika mengharapkan setiap anak berkembang dengan cara yang sama, dimana hal ini perlu disesuaikan dengan perkembangan anak.

Keterampilan motorik kasar (kontrol kepala, badan, dan duduk) berkembang sebelum motorik halus (ibu jari, telunjuk jari). Tingkat perkembangan baik dan keterampilan motoric kasar berdampak pada pola makan. Dan sementara beberapa anak mengalami keterlambatan membutuhkan bantuan dari terapi makan formal, dan hal ini sudah diuji serta mengalami kemajuan. Mari kita lihat transisi perkembangan pola makan anak:

#### 1. Bayi (0 - 12 bulan): Transisi ke Makanan Padat dan Makan Sendiri

Bayi akan menunjukkan tanda kesiapan untuk makan padat:

- Kemampuan untuk mengangkat kepala dan dada mereka
- Membuka mulut untuk sendok
- Mendekatkan bibir mereka disekitar sendok
- Tidak langsung mendorong makanan keluar dengan lidah mereka (reflek)

Tips memberikan makan:

- Membiarkan anak untuk mengambil makanan yang dapat dihisapnya dan dihaluskan dengan gusinya

- Memberi makan dengan sendok (sebagian besar bayi sudah bisa ambil sendok dan mengarahkan ke mulutnya)
- Memberi makan dengan jari lunak jika tidak dapat diberikan dengan sendok.

## 2. Balita (1 - 3 tahun): Perhatian dan Kontrol

Anak pada tahap ini memiliki sikap hati-hati terhadap makanan (neofobia, takut akan hal baru) dan curiga terhadap makanan yang dinikmati sebelumnya sehingga tidak ingin menyentuh piring mereka bahkan menyikat gigi karena menyentuh makanan tersebut.

Tips memberikan makan:

- Memberikan makanan favorit mereka
- Menyelipkan makanan ketidaksukaan mereka dengan makanan favorit mereka
- Melakukan makan bersama dan memberikan kenyamanan

### 3.1.4 Observasi Studi Referensi

Studi referensi dilakukan untuk mengetahui gaya ilustrasi, *typeface*, warna serta *layout* pada buku. Observasi ini dilakukan terhadap buku pola makan sehat pada anak.

#### 1) Hamil Tanpa Galau

Buku yang merancang ilustrasi yaitu Rahadian dan Puspita berisi tentang informasi yang lengkap dari mempersiapkan kehamilan sampai persalinan. Buku ini memiliki keseimbangan dalam segi ilustrasi, *typeface*, dan data. Sehingga teks yang didukung oleh ilustrasi dapat mudah dimengerti oleh para orang tua dan menarik untuk dibaca.



Gambar 3.19 Buku Hamil Tanpa Galau

*Typeface* yang digunakan jenis *various* untuk judul dan sub bab serta *Serif* yang modern untuk *body text*. Ilustrasi yang digunakan menggunakan *vector art* yang minimalis dengan karakter ibu, dimana hampir terdapat di semua halaman buku yang mengilustrasikan isi pada teks. Warnanya beraneka ragam di setiap halaman, akan tetapi terdapat kehangatan di warna tersebut. Penempatan *typeface*, ilustrasi, dan background berantakan atau bervariasi sehingga memberi kesan menyenangkan dan tidak mudah bosan. Grid yang dipakai yaitu *Column Grid* dengan margin yang besar.

## 2) Aku Pintar Makan Sehat



Gambar 3.20 Buku Aku Pintar Makan Sehat

Buku ini dirancang oleh Inge dengan ketebalan buku 104 halaman yang berisi tentang pola makan sehat serta buku ini dapat mengajak

berdiskusi dengan anak. Grid yang dipakai berupa *Column Grid* dengan ukuran margin yang besar. Ilustrasi yang dipakai merupakan *hand-drawn* dengan tekstur *brush pen* serta geometri yang tidak simetris dengan ukuran besar. *Typeface* yang digunakan berupa *handwritten* untuk judul maupun *body text*. Warna yang digunakan dominan merah, *orange*, dan hijau yang menggambarkan lampu lalu lintas dalam makanann. Ilustrasi dalam buku didampingi oleh foto-foto berupa makanan. Buku ini lebih banyak memuat ilustrasi sehingga menarik untuk anak dan orang tua.

### 3.2 Metode Perancangan

Menurut Landa (2013) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solution* menyatakan bahwa terdapat enam fase dalam metode perancangan, yakni:

#### 1) Orientasi

Sebelum dilakukannya sketsa, maka diperlukan pengumpulan informasi berupa peninjauan, mengidentifikasi masalah serta pengumpulan melalui kuesioner, wawancara, observasi studi eksisting dan studi referensi. Penulis telah melakukan wawancara dengan dokter spesialis anak, psikolog anak, dan tiga orang tua pada usia dewasa awal. Kuesioner dibagikan kepada orang tua yang berada di Jabodetabek yang telah mendapatkan 104 responden.

#### 2) Analisis

Setelah melakukan pengumpulan data maka diperlukan pengelolaan data agar dapat menyusun dan mengembangkan strategi terbaik untuk kedepannya. Data yang dikumpulkan mengenai *picky eater* pada anak menyatakan bahwa seringkali orang tua membiarkan anaknya untuk tidak makan atau memaksa anak untuk makan sehingga anak tidak menjadi nyaman untuk makan makanan tersebut karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang membuat anak tidak ingin untuk makan. Hal ini anak akan mengalami berat badan yang kurang dan orang tua



akan mengalami kekawatiran sampai tahap stres serta kesehatan anak terganggu.

### 3) **Konsepsi**

Pada tahap konsepsi, penulis akan melakukan pengumpulan ide dan mengembangkan ide tersebut. Ide ini menjadi panduan untuk menentukan hasil akhir desain yang disertai beberapa alasan untuk mendukung konsep desain penulis. Maka penulis akan membuat *mindmapping* dengan kata kunci utama *picky eater* yang akan dikumpulkan data dari hasil wawancara maupun studi eksisting dan referensi.

### 4) **Desain**

Dalam membuat hasil desain akhir maka sebelumnya diperlukan proses-proses yang diterapkan agar tidak kebingungan dalam mendesain. Pada tahap awal akan dilakukan sketsa kasar dari hasil *mindmapping*, lalu dilanjutkan dengan pemilihan *typeface* serta gaya ilustrasi yang akan dipakai. Gaya ilustrasi yang akan dipakai berdasarkan studi referensi dari beberapa buku ilustrasi. Lalu hasil akhir desain dimasukkan ke dalam *mockup* supaya terlihat aslinya tetapi masih dapat direvisi.

### 5) **Implementasi**

Setelah melakukan beberapa revisi maka dapat direalisasikan hasil akhirnya dengan mencetak buku ilustrasi dan diublikasikan melalui digital.

U M N  
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A