

## Pengalaman Guru PAUD dalam Mengatasi Anak Picky Eater

### Experiences Of Early Childhood Education Teachers In Overcoming Picky Eater Children

Rahayu Widaryanti

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta  
rwidaryanti@respati.ac.id

#### Abstrak

Picky eater adalah perilaku pilih-pilih makan yang kadang disebut juga dengan *fussy/faddy/choosy eating*, dimana orang tua melaporkan/ mengeluhkan anak usia dini yang sering rewel atau selektif pada makanan. Sampai saat ini belum ada batasan yang jelas terkait penolakan atau pembatasan makanan yang dipilih-pilih untuk dikonsumsi oleh anak, sehingga anak tersebut dapat dikategorikan mengalami picky eater. Pada anak yang telah memasuki usia sekolah kebiasaan pilih-pilih makanan akan terbawa ke sekolah sehingga akan berdampak terhadap praktik makan disekolah. Oleh sebab itu perlu melibatkan guru dalam penanganan masalah picky eater. Menggali pengalaman guru PAUD dalam mengatasi anak didik yang mengalami picky eater. Penelitian yang digunakan berbasis kualitatif melalui pendekatan fenomenologi, dengan 9 informan utama dan 3 informan kunci. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru pernah mendapatkan anak didik yang mengalami masalah picky eater, strategi yang dilakukan oleh guru yaitu dengan mengajak anak dengan picky eater untuk makan bersama teman-temannya, serta memperkenalkan berbagai jenis makanan serta bekerjasama dengan orang tua untuk menerapkan *feeding rules* yang tepat saat dirumah. Kesimpulan: perlu kerjasama antara guru dan orang tua untuk menerapkan *feeding rules* yang tepat untuk membantu mengatasi anak dengan picky eater

**Kata kunci :** pengalaman; Picky eater; Guru PAUD

#### Abstract

A picky eater is a picky eating behavior which is sometimes also called *fussy/faddy/choosy eating*, in which parents report/complain about early childhood who are often fussy or selective about food. Until now there are no clear boundaries regarding the refusal or restriction of Foods that is chosen for consumption by children so that the child can be categorized as having a picky eater. In children who have entered school age, the habit of being picky about food will be carried over to school so that it will have an impact on eating practices at school. Therefore it is necessary to involve teachers in handling picky eater problems. Exploring the experiences of early childhood education teachers in dealing with students who experience picky eaters. The research used was qualitative based through a phenomenological approach, with 9 key informants and 3 key informants. The collected data were analyzed using the Colaizzi method. The results showed that most teachers had experienced students who had picky eating problems. The strategy adopted by the teachers was by inviting children with picky eaters to eat with their friends, as well as introduce various types of food and cooperation with parents to implement the feeding rule. dear right at home. Conclusion: collaboration between teachers and parents is needed to apply the right feeding rules to help deal with children with picky eaters

**Keywords:** experience; early childhood education teacher; picky eaters

#### 1. PENDAHULUAN

Picky eater merupakan suatu kondisi dimana seseorang mempunyai perilaku pilih-pilih makan yang kadang disebut juga dengan *fussy/faddy/choosy eating* (1). Perilaku *picky eater*

sering terjadi pada anak usia dini, hal ini menyebabkan stress yang cukup besar bagi orang tua maupun pengasuh dan dapat berdampak negatif terhadap hubungan keluarga (2). Sebagian besar kondisi *picky eater* akan sembuh dengan intervensi minimal atau tanpa intervensi dari petugas kesehatan, namun terdapat beberapa kasus yang bertahan hingga dewasa. Beberapa orang tua menjelaskan bahwa anak dengan *picky eater* hanya menolak beberapa makanan saja, sedangkan orang tua lain juga ada yang berpendapat bahwa *picky eater* adalah anak yang menolak seluruh kelompok makanan (3)

Meskipun *picky eater* jarang menjadi ancaman langsung bagi kesehatan, namun hal ini akan berdampak terhadap status gizi yang dapat mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh dan masalah pencernaan (4). Beberapa penelitian tentang *picky eater* pada anak usia dini dilaporkan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti kesulitan untuk mengkonsumsi makanan baru serta dapat meningkatkan konflik saat waktu makan. Penelitian juga melaporkan bahwa terdapat 25,1% anak usia 1,5-5 tahun yang mengalami *picky eater*. Kondisi *picky eater* sering terjadi pada anak yang berasal dari keluarga dengan ekonomi yang rendah dan dengan orang tua dengan usia muda. Selain itu *picky eater* juga berhubungan praktik *feeding rules* yang diterapkan oleh orang tua (5).

Anak yang mengalami *picky eater* akan mengalami kesulitan adaptasi makan saat berada di lingkungan sekolah, terkadang makanan yang disajikan disekolah tidak sesuai dengan kesukaan oleh anak. Pada kondisi ini menyebabkan anak tidak mau makan dan merasa kurang nyaman untuk makan di sekolah. Oleh sebab itu guru perlu mencari strategi agar anak dengan *picky eater* mau mengkonsumsi makanan yang telah disediakan disekolah.

## 2. METODE

### 2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali lebih dalam tentang strategi yang digunakan guru PAUD dalam menghadapi siswa dengan masalah *picky eater* (6).

### 2.2 Informan Penelitian

Terdapat 9 guru PAUD yang dilibatkan dalam penelitian ini yang merupakan pengajar dari PAUD di Kabupaten Sleman, Kriteria PAUD yang dipilih yaitu PAUD yang menyelenggarakan makan di sekolah. Guru PAUD yang menyatakan minatnya untuk berpartisipasi diundang untuk dilakukan wawancara mendalam.

### 2.3 Prosedur

Semua peserta yang menjadi informan penelitian dilakukan wawancara mendalam pada bulan Juni dan Juli 2022 dan berlangsung antara 30-60 menit (rata-rata 45 menit). Peserta diberikan informasi mengenai studi dan diberikan kesempatan bertanya sebelum memberikan persetujuan. Peneliti menegaskan bahwa penelitian ini bersifat sukarela dimana peserta dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja serta terdapat kerahasiaan dimana identitas akan dianonimkan selama transkrip. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik dari komisi kelayakan etik Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta. Uji validitas dilakukan dengan triangulasi, informan triangulasi yaitu dilakukan kepada 2 wali murid dan 1 kepala sekolah PAUD.

### 2.4 Analisis Data

Data hasil wawancara mendalam disimpan dalam bentuk rekaman, kemudian dilakukan transkrip verbatim dan dianalisis menggunakan metode Colaizzi (7).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik informan dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Informan**

Karakteristik	n (%)
<b>Umur</b>	
20-30 Tahun	2 (22,22)
30-40 Tahun	2 (22,22)
40-50 Tahun	5 (55,56)
<b>Pendidikan</b>	
Diploma	3 (33,33)
Sarjana (S1)	5 (55,56)
Pasca Sarjana (S2)	1 (11,11)
<b>Lama Menjadi Guru PAUD</b>	
< 5 Tahun	2 (22,22)
5-10Tahun	5 (55,55)
>10 Tahun	2 (22,22)

Berdasarkan karakteristik informan sebagian besar berusia dengan rentang 40-50 tahun, dengan pendidikan sarjana serta lama mengabdikan sebagai guru PAUD antara 5-10 tahun. Lama menjadi tenaga pengajar akan memberikan pengalaman kepada guru terutama untuk menangani masalah yang sering terjadi pada anak seperti kesulitan makan atau pilih-pilih makanan. Sebanyak 3 tema yang dihasilkan dari *content analysis* tentang strategi yang digunakan guru PAUD dalam mengatasi siswa yang mengalami *picky eater*. Penyajian tema berdasarkan tujuan khusus yang telah ditentukan dalam penelitian dengan menampilkan contoh transkrip wawancara dengan informan.

#### 3.1 Pengalaman mendampingi anak dengan *Picky Eater*

Sebagian besar guru sudah pernah menemukan peserta didik dengan masalah *picky eater*, kondisi ini memberikan pengalaman sehingga dapat dijadikan acuan untuk menangani masalah yang sama pada anak didik berikutnya.

"Setiap kelas yang saya dampingi pasti ada anak yang suka pilih-pilih makanan tetapi masih ringan, suatu ketika pernah mendapatkan anak yang hanya mau mengkonsumsi roti dan selai coklat saja, tetapi anak ini memang agak spesial karena sepertinya ada gangguan perkembangan psikologis" R1 (35 tahun)

"Pertama kali menjadi guru saya agak kesulitan menghadapi anak dengan pilih-pilih makanan dan hanya mau mengkonsumsi salah satu makanan saja, tetapi sekarang saya sudah mempunyai cara untuk membujuk agar anak mau mencoba makanan baru" R2 (28 Tahun)

Pada anak yang mengalami *picky eater* dalam taraf yang ringan masih dapat diatasi oleh guru dengan strategi yang biasa dilakukan, namun pada kondisi pilih-pilih makanan yang ekstrim seperti hanya mau mengkonsumsi satu jenis makanan saja maka perlu penanganan yang lebih lanjut dan melibatkan tenaga kesehatan seperti psikolog. Beberapa studi mengungkapkan kondisi *picky eater* terdapat hubungan dengan gejala OCD (*Obsessive-Compulsive Symptoms*) (8).

### 3.2 Strategi yang digunakan untuk membujuk anak untuk mencoba makanan baru

Strategi yang dapat diterapkan guru untuk menghadapi anak dengan *picky eater* adalah dengan :

a. Melakukan pendekatan kepada anak

Saat menemukan peserta didik yang memiliki kecenderungan pilih-pilih makanan strategi yang sering dilakukan untuk mengatasi yaitu dengan pendekatan secara personal. Pendekatan ini bertujuan untuk mencari penyebab mengapa anak menghindari makanan tertentu. Hal ini sesuai dengan kutipan wawancara berikut:

*" Jika ada anak yang pilih-pilih makanan maka saya akan melakukan pendekatan secara personal, saya akan bertanya mengapa anak menghindari makanan tertentu, biasanya karena adanya trauma dengan makanan tersebut, atau karena belum pernah mengkonsumsim sebelumnya "* R3 (49 Tahun)

Dengan pendekatan secara individu atau personal maka guru akan mendapatkan informasi mengenai alasan anak menghindari makanan tertentu, sebagian besar *picky eater* disebabkan karena adanya trauma saat mengkonsumsi makanan tertentu. Jika *picky eater* disebabkan karena adanya trauma maka perlu dilakukan penyembuhan trauma terlebih dahulu (9). Penyembuhan trauma pada makanan tertentu dapat dilakukan dengan berbagai metode antara lain hypnosis (10) maupun NLP (*neuro linguistic programming*) (11).

b. Mencoba mengenalkan makanan baru beserta anak-anak yang lain

Strategi yang sering dilakukan oleh guru PAUD saat menemukan peserta didik dengan masalah pilih-pilih makanan adalah dengan mengajak anak untuk mencoba makanan baru beserta teman-teman nya. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara bermain dan belajar mengenal makanan baru sehingga meningkatkan rasa ingin tahu dan mencoba pada anak.

*" Jika ada anak yang suka pilih-pilih makanan maka biasanya saya mengajak anak untuk makan bersama teman teman nya, saya berikan pengertian tentang manfaat makanan tersebut sehingga anak tertarik untuk mencoba mengkonsumsi "* R5 (42 Tahun)

Pilih-pilih makanan yang sering terjadi yaitu kebanyakan anak menghindari sayur. Ole sebab itu melalui program makan di sekolah salah satunya bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai menu seimbang (12). Saat disekolah periode makan bersama akan memberikan dampak positif terhadap anak yang mengalami pilih-pilih makanan. Anak akan melihat teman nya mengkonsumsi makanan sehingga akan membuatnya tertarik untuk mencoba juga makanan tersebut.

c. Bekerjasama dengan orang tua untuk menerapkan *feeding rules* yang tepat

*Picky eater* terjadi disebabkan karena penerapan aturan makan (*feeding rules*) yang kurang tepat sejak anak mulai mengkonsumsi makanan pendamping ASI (MP ASI) (13). Kondisi *picky eater* yang terjadi pada anak usia dini perlu mendapatkan penenganan sehingga saat anak diseolah tidak mengalami kesulitan adaptasi makan. Penerapan *feeding rules* perlu kerjasama antara guru dan orang tua sehingga dapat secara optimal mengurangi masalah *picky eater*.

*"perlu kerjasama antara guru dan orang tua, sehingga feeding rules yang diterapkan di sekolah juga dapat diterapkan di rumah oleh orang tua "* R8 (45 tahun)

Kerjasama antara guru dan orang tua dalam menerapkan *feeding rules* berperan penting dalam keberhasilan mengatasi *picky eater* pada anak.

### **Kendala mendampingi anak dengan Picky Eater**

Dalam upaya mendampingi anak dengan *picky eater* yang dilakukan oleh guru PAUD tidak selalu berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala yang sering dihadapi sehingga keberhasilan belum optimal. Adapun kendala tersebut berasal dari berbagai faktor antara lain kurangnya kerjasama penerapan *feeding rules* dengan keluarga, kurangnya pengetahuan guru maupun orang tua atau pengasuh mengenai *picky eater* dan masih ada persepsi bahwa *picky eater* merupakan hal yang wajar dan tidak perlu upaya penanganan (4). Berikut adalah kutipan wawancara mengenai kendala yang sering dialami oleh guru PAUD saat mendampingi anak dengan *picky eater*

*"terkadang saya kesulitan komunikasi kepada orang tua mengenai penerapan feeding rules yang tepat, selain itu banyak walimurid yang sibuk sehingga tidak mempunyai banyak waktu untuk menerapkan feeding rules yang baik"* R 7 (35 tahun)

*"Kendala yang sering dialami yaitu kurangnya pengetahuan tentang picky eater sehingga tidak tahu cara mengatasi dan cenderung memberikan makanan sesuai keinginan anak tanpa ada upaya untuk mengenalkan makanan yang baru"* R8 (37 Tahun)

Kerjasama antara orang tua dan guru dapat meningkatkan keberhasilan dalam menangani *picky eater* (14).

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Sebagian besar informan menyatakan pernah menemui peserta didik yang mengalami *picky eater*, strategi yang dilakukan oleh guru yaitu dengan menggali penyebab anak menghindari makanan tertentu, mengajak anak dengan *picky eater* untuk makan bersama teman-temannya, serta memperkenalkan berbagai jenis makanan serta bekerjasama dengan orang tua untuk menerapkan *feeding rules* yang tepat saat dirumah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Wolstenholme H, Kelly C, Hennessy M, Heary C. Childhood fussy/picky eating behaviours: A systematic review and synthesis of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2020;17(1):1–22. Available from: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0899-x>
- (2) Taylor CM, Emmett PM. Picky eating in children: Causes and consequences. *Proc Nutr Soc* [Internet]. 2019;78(2):161–9. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/picky-eating-in-children-causes-and-consequences/34921F967B9F37046962CA866DC199C3>
- (3) Trofholz AC, Schulte AK, Berge JM. How parents describe picky eating and its impact on family meals: A qualitative analysis. *Appetite* [Internet]. 2017;110:36–43. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316308121>
- (4) Patel MD, Donovan SM, Lee S-Y. Considering nature and nurture in the etiology and prevention of picky eating: A narrative review. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(11):3409. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015316300472>
- (5) Machado BC, Dias P, Lima VS, Campos J, Gonçalves S. Prevalence and correlates of picky

- eating in preschool-aged children: A population-based study. *Eat Behav.* 2016;22:16–21.
- (6) Miles MB, Huberman AM, Saldaña J. *Qualitative data analysis: A methods sourcebook.* Sage publications; 2018.
  - (7) Morrow R, Rodriguez A, King N. Colaizzi's descriptive phenomenological method. *Psychologist.* 2015;28(8):643–4.
  - (8) Schwarzlose RF, Hennefield L, Hoyniak CP, Luby JL, Gilbert KE. Picky Eating in Childhood: Associations With Obsessive-Compulsive Symptoms. *J Pediatr Psychol.* 2022;
  - (9) Borowitz KC, Borowitz SM. Feeding problems in infants and children: assessment and etiology. *Pediatr Clin.* 2018;65(1):59–72.
  - (10) Lewis-Croswell JL. Hypnosis and Guided Imagery. *Integr Sleep Med.* 2021;361. Nampo RS, Praghlapati A, Thome AL. Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Anxiety: A Systematic Literature Review. *KnE Life Sci [Internet].* 2021;496–507. Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/8640>
  - (11) Wolstenholme H, Kelly C, Heary C. 'Fussy eating' and feeding dynamics: School children's perceptions, experiences, and strategies. *Appetite.* 2022;173:106000.
  - (12) Dickie M, Serrouya R. Picky eating as a means for coexistence. *Proc Natl Acad Sci.* 2022;119(40):e2213906119.
  - (13) Reinke WM, Smith TE, Herman KC. Family-school engagement across child and adolescent development. *Sch Psychol.* 2019;34(4):346.