

PERAN IBU DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI PADA ANAK PICKY EATER

KOEKOEH HARDJITO

Poltekkes Kemenkes Malang
e-mail: koekoehhardjito@gmail.com

ABSTRAK

Anak picky eater, merupakan anak yang selektif dalam memilih makanan, menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua khususnya ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Penelitian ini mengeksplorasi peran ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak picky eater.. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif, data dikumpulkan dari 30 ibu melalui wawancara dan pengisian kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa ibu memiliki peran krusial, termasuk sebagai penyedia makanan sehat, model perilaku makan sehat, edukator nutrisi, pengelola waktu makan, dan pencipta lingkungan makan positif. Sebanyak 60% ibu memiliki peran dalam kategori baik sebagai penyedia makanan sehat dan sebagai pengelola waktu makan, sebesar 46.70% ibu memiliki peran cukup sebagai edukator nutrisi. Selanjutnya 40% ibu memiliki peran cukup dalam menciptakan lingkungan makan yang positif dan terdapat 53.40% ibu memiliki peran dalam kategori kurang sebagai model perilaku makan sehat. Walaupun sebagian besar ibu memiliki peran baik, terdapat kekurangan pada peran sebagai model perilaku makan sehat. Diperlukan pendekatan intensif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan ibu dalam memberikan contoh perilaku makan sehat kepada anak-anak. Peran ibu sangat penting dalam mengatasi tantangan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak picky eater. Peran ibu bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi keberhasilan mengatasi anak picky eater, melainkan juga dukungan dan partisipasi anggota keluarga lainnya. Pendekatan holistik yang melibatkan seluruh keluarga diperlukan untuk hasil optimal.

Kata Kunci: anak picky eater, peran ibu, pemenuhan nutrisi

ABSTRACT

Picky eaters, selective in their food choices, pose a challenge for parents particularly mothers in meeting nutritional needs. This study explores the role of mothers in meeting the nutritional needs of picky eater children. Utilizing a descriptive approach, data was gathered from 30 mothers through interviews and questionnaires.. The results indicate that mothers play a crucial role, including being providers of healthy food, models of healthy eating behavior, nutrition educators, mealtime managers, and creators of a positive eating environment. A total of 60% of mothers have a good role as providers of healthy food and as mealtime managers, while 46.70% of mothers have a sufficient role as nutrition educators. Furthermore, 40% of mothers have a satisfactory role in creating a positive eating environment, and 53.40% of mothers have a less substantial role in the category of modeling healthy eating behavior. While most mothers have good roles, there is a deficiency in the role of being a model of healthy eating behavior. An intensive approach is needed to enhance mothers' understanding and involvement in setting an example of healthy eating behavior for their children. The mother's role is highly significant in addressing the nutritional challenges of picky eater children. The mother's role is not the only factor influencing the success of dealing with picky eaters; the support and participation of other family members are also significant. A holistic approach involving the entire family is required for optimal results.

Keywords: picky eater, mother's role, nutritional fulfillment

PENDAHULUAN

Anak *picky eater* atau anak yang selektif dalam memilih makanan, menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua, khususnya ibu, dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Masalah ini muncul karena anak *picky eater* cenderung memilih makanan tertentu dan menolak jenis makanan lainnya, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kurangnya pemahaman tentang cara mengatasi anak *picky eater* dapat membawa konsekuensi serius terkait dengan defisiensi nutrisi dan kesehatan anak. Menghindari asupan makanan atau kelompok makanan tertentu, dan kurangnya minat untuk makan merupakan perilaku yang menggambarkan *picky eater* pada anak (Samuel et al., 2018).

Suatu studi longitudinal pada orang tua dan anak menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pertumbuhan dan komposisi tubuh dari usia 7 hingga usia 17 tahun pada anak laki-laki dan perempuan dibandingkan dengan anak yang tidak pemilih (Taylor et al., 2019). Anak-anak yang *picky eater* berisiko kekurangan gizi akibat jenis makanan yang mereka konsumsi sangat terbatas, terlebih anak hanya mau makan makanan proses atau makanan dan minuman manis tanpa diimbangi sayuran dalam jangka panjang (Diamantis et al., 2023). Pada masa usia 2-5 tahun anak mengalami proses perubahan pola makan, karena mulai mengenal dan mulai bisa menentukan makanan enak dan tidak enak, makanan yang ia sukai dan tidak disukai. Pilih-pilih makanan atau sering disebut *Picky eater* merupakan hal yang lazim terjadi pada anak usia dini yang mulai terbentuk sejak usia 12 bulan dan dapat berlanjut hingga masa pra sekolah atau masa anak-anak (Kwon et al., 2017).

Anggapan bahwa ibu memiliki peran yang besar dalam mengatasi *picky eater* pada anak umumnya terkait dengan sejumlah faktor yang mencerminkan kedekatan emosional dan peran tradisional dalam struktur keluarga. Ibu cenderung memiliki kedekatan emosional yang lebih besar dengan anak-anaknya. Hubungan yang erat ini dapat membuat anak merasa lebih nyaman dan terbuka terhadap pengaruh serta bimbingan ibu dalam hal makanan. Secara tradisional, ibu sering dianggap sebagai pemberi makanan utama dalam keluarga. Peran ini mencakup memasak, menyajikan makanan, dan merencanakan menu harian. Karena aktivitas ini secara historis terkait dengan peran ibu, anggapan bahwa ibu memiliki peran besar dalam mengatasi *picky eater* menjadi lebih kuat. Ibu adalah orang yang memiliki peran penting dalam pengasuhan anak, memiliki kedekatan emosional dengan anak. Peran ibu ini ditunjukkan dengan tingkah laku yang dilakukan oleh ibu terhadap anaknya (Rahma et al., 2022).

Anak *picky eater* seringkali menunjukkan resistensi terhadap jenis makanan tertentu, seperti sayuran dan buah-buahan, yang mengandung nutrisi esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dampaknya dapat meliputi kekurangan zat gizi, kurangnya energi, dan ketidakseimbangan nutrisi yang berpotensi menghambat proses pertumbuhan optimal. (Pebruanti, 2022) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian *picky eater* dengan status gizi balita.

Studi-studi terdahulu menyoroti pentingnya peran ibu dalam membentuk kebiasaan makan anak, termasuk strategi untuk mengatasi anak *picky eater*. Namun, masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami secara rinci peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak *picky eater*. Berbeda dengan kajian yang sudah ada, penelitian ini membawa kebaruan dengan fokus pada peran ibu sebagai kunci dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak *picky eater*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak *picky eater*. Variabel dalam penelitian ini merupakan penelitian tunggal yaitu peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak *picky eater*. Populasi penelitian melibatkan ibu-ibu yang memiliki anak *picky eater*

Copyright (c) 2024 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

di Lingkungan Premanan Kediri. Sampel diambil dengan metode purposive sampling, memilih ibu-ibu dengan anak picky eater yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, adapun besar sampel yang digunakan adalah 30 ibu. Instrumen penelitian berupa panduan wawancara dan kuesioner untuk mendapatkan data yang komprehensif tentang peran ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini disajikan dua kelompok data, terdiri dari karakteristik responden dan peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak picky eater..

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Prosentase
Pendidikan		
SLTA	24	80%
Perguruan Tinggi	6	20%
Satus Bekerja		
Bekerja	8	26.70%
Tidak Bekerja	22	73.30%

Data karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SLTA dan tidak bekerja. Pada kajian ini peran ibu dikembangkan dalam 5 hal yaitu sebagai penyedia makanan sehat, model perilaku makan sehat, edukator nutrisi, pengelola waktu makan dan peran dalam menciptakan lingkungan makan yang positif. Peran ibu dikategorikan dalam peran baik, cukup dan kurang. Berikut data selengkapnya:

Tabel 2. Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak picky eater

Peran Ibu	Kategori			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Sebagai Penyedia Makanan Sehat	60%	20%	20%	100%
Sebagai Model Perilaku Makan Sehat	23.30%	23.30%	53.40%	100%
Sebagai Edukator Nutrisi	26.60%	46.70%	26.60%	100%
Sebagai Pengelola Waktu makan	60%	40%	0%	100%
Dalam Menciptakan Lingkungan Makan yang Positif	30%	40%	30%	100%

Hasil penelitian ini mempertegas bahwa ibu memainkan peran krusial dalam mengatasi tantangan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak picky eater. Tabel 2 menunjukkan sebagian besar peran ibu dalam kategori baik dijumpai pada dua peran yaitu ibu sebagai penyedia makanan sehat dan ibu sebagai pengelola waktu makan masing-masing 60%. Peran ibu sebagai model perilaku makan sehat menunjukkan sebagian besar dalam kategori kurang (53.40%). Hampir setengah responden perannya sebagai edukator nutrisi berada pada kategori cukup (46.70%), sedangkan peran ibu dalam menciptakan lingkungan makan yang positif menunjukkan kondisi yang berimbang dari ketiga kategori.

Pembahasan

Pada penelitian ini, peran ibu sebagai penyedia makanan sehat ditunjukkan dengan tanggung jawab ibu dalam memilih, menyediakan, dan memasak makanan yang sehat dan bergizi untuk anak-anaknya. Contohnya, ibu dapat memastikan bahwa menu harian anak

mencakup variasi makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral penting. Hal lain yang dilakukan responden adalah menyajikan lauk hewani dan nabati, sumber karbohidrat kompleks, serta buah dan sayuran. (Fisalma et al., 2022) menguraikan bahwa ibu memiliki peran yang penting dalam menyediakan makan untuk anak usia dini. Tingkat ekonomi keluarga sebagai penentu utama kualitas ketersediaan makanan di keluarga. Kebiasaan makan anak berhubungan dengan pengetahuan orang tua terutama ibu. Pengetahuan ibu juga menentukan kemampuan ibu dalam memilih, menyediakan dan memasak makanan yang sehat bagi anak. Agar mampu menjalankan penyedia makanan sehat, maka seorang ibu dituntut mampu memilih, menyediakan serta memasak makanan yang sehat bagi anaknya, hal ini sejalan dengan penelitian Munawaroh et al., 2022 yang menunjukkan bahwa responden penelitiannya mampu melakukan pemilihan kualitas bahan makanan yang baik serta mengolah bahan makanan dengan tepat.

Ibu dapat menciptakan strategi kreatif dalam penyajian makanan, melibatkan anak dalam proses memasak, dan memberikan pengertian mengenai kebaikan makanan yang beragam. Contohnya, ibu dapat membuat bentuk-bentuk lucu dari sayuran atau mengajak anak untuk membantu memilih bahan makanan saat berbelanja.

Peran sebagai model perilaku makan sehat menunjukkan sebagian besar berada pada kategori kurang. Ibu berperan sebagai model perilaku makan sehat bagi anak-anaknya. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Jika ibu secara konsisten menunjukkan kesukaan pada makanan sehat dan menghindari makanan yang kurang sehat, anak-anak cenderung mengikuti jejak tersebut dan mengembangkan kebiasaan makan yang positif. Kebiasaan yang sering dilakukan anak adalah lebih memiliki perhatian pada tokoh yang dikagumi dan dinilai menyenangkan. Kebiasaan orang tua makan sayur mayur dan buah-buahan bisa dijadikan prediktor pada anak untuk juga memakan makanan yang sama. Terdapat perilaku yang cenderung sama antara anak dan orang tua dalam mengonsumsi makan, termasuk buah dan sayur. Kebiasaan anak menyaksikan orang tua khususnya ibu mengonsumsi makanan sehat bisa menjadi dasar membangun kebiasaannya untuk mengonsumsi makanan sehat pula (Katmini & Widyowati, 2023).

Ibu yang belum mampu berperan sebagai model perilaku makan sehat bisa berkaitan dengan faktor yang ada pada diri ibu ataupun faktor lainnya. Seorang ibu yang menginginkan berat badannya terjaga dengan baik, akan membatasi asupan nutrisinya dengan cara-cara tertentu. Ibu yang tidak memiliki pengetahuan tentang kandungan gizi yang diperlukan tubuhnya akan mengonsumsi makanan sesuai dengan pemahaman yang dimilikinya. Hal lain yang menjadikan seorang ibu tidak mampu memberikan contoh makanan sehat adalah daya beli keluarga, keluarga hanya mampu memberikan makanan sehat untuk sebagian anggota keluarga. Beberapa hal yang dapat mendorong pemilihan makanan yaitu perasaan (mood), harga, pengontrolan berat badan serta kemudahan dalam mempersiapkan makanan (Santoso et al., 2018)

Hampir setengah dari responden termasuk dalam kategori cukup dalam melaksanakan peran sebagai edukator nutrisi. Peran ini dapat dilalui ibu dengan memberikan pemahaman dan edukasi tentang nutrisi kepada anak-anaknya. Ibu dapat menjelaskan mengenai manfaat makanan sehat dan dampaknya pada pertumbuhan dan kesehatan. Ibu dapat memberikan penjelasan sederhana mengenai peran protein dalam pembentukan otot atau pentingnya kalsium untuk kesehatan tulang. Peran ini dapat dilalui dengan baik jika ibu mempersiapkan diri menghadapi peran dengan baik pula. Sejalan dengan peran ibu sebagai edukator, seorang perawat jika akan melaksanakan peran sebagai edukator maka harus memiliki ilmu pengetahuan yang luas terutama bidang yang akan diberikan ke pasien, memiliki kemampuan komunikasi, memahami psikologi pasien dan memiliki kemampuan sebagai model/contoh (Hapsari, 2013). Agar seorang ibu berhasil dalam melaksanakan peran sebagai edukator maka

ibu harus memiliki pengetahuan yang luas perihal nutrisi bagi anak, mampu berkomunikasi dengan anak, mengerti psikologi anak serta mampu menjadi contoh perihal mengonsumsi makanan yang sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Afif & Sumarmi, 2017), bahwa ibu yang peran edukatornya kurang akan cenderung diikuti dengan konsumsi buah dan sayur pada anak dalam kategori kurang.

Kajian ini menunjukkan bahwa peran ibu sebagai pengelola waktu makan sebagian besar termasuk kategori baik. Pengaturan rasa kenyang dan rasa lapar dipengaruhi oleh faktor dari diri anak dan faktor dari luar. Regulasi pada diri seorang anak tentang rasa lapar dan rasa kenyang perlu dibangun dengan cara mengatur jadwal makan anak dengan waktu pengosongan lambung anak. Setiap hari sebaiknya anak perlu makan 3 kali, makan selingan 1-2 kali, ASI/susu 2-3 kali. Kemampuan ibu membuat jadwal makan secara teratur sangat diperlukan, hal lainnya adalah ibu perlu memperhatikan prinsip pemberian makan dilakukan pada saat anak merasa lapar, ibu sebaiknya tidak membiasakan anak ngemil, hal ini menjadikan anak tidak merasa lapar bila waktu makan tiba (Nasar, 2015). Ibu bertanggung jawab untuk mengatur waktu makan yang teratur. Ini mencakup menyusun jadwal makan yang konsisten, memberikan waktu yang cukup untuk anak makan dengan tenang, dan menghindari memberikan makanan di luar jadwal. Contohnya, menjaga konsistensi dalam memberikan sarapan pagi atau makan malam

Pada penelitian ini dalam menciptakan lingkungan yang positif, responden memiliki proporsi yang berimbang antara peran baik, cukup dan kurang. Ibu dapat menciptakan lingkungan makan yang positif dan menyenangkan. Hal ini termasuk menetapkan waktu makan yang teratur, menghindari distraksi seperti gadget selama makan, dan memberikan perhatian penuh selama proses makan. Contohnya, ibu dapat merayakan momen makan bersama sebagai waktu berkualitas keluarga. Pengaturan lingkungan, tempat, suasana pada saat anak makan, ibu perlu menyajikan makanan dengan cara yang menyenangkan, menyiapkan menu yang beraneka ragam, menjadikan anak terdorong untuk mencoba menu baru merupakan langkah yang positif dalam meningkatkan kesadaran anak dalam menerima keragaman makanan yang mendukung kesehatan anak (Jatmikowati et al., 2023).

Suasana saat makan mempengaruhi pola makan anak (Afifah et al., 2022). Suasana yang stres, penuh emosi dan pertengkaran menimbulkan ketidaknyamanan saat makan bersama akan menimbulkan keengganan anak untuk makan. Suasana terburu-buru menjadikan anak makan dalam keadaan terburu-buru, penolakan untuk jenis makanan tertentu menjadi sangat besar dilakukan oleh anak, karena kekawatiran tersedak. Lingkungan serta suasana positif serta waktu yang cukup selama makan akan menunjang anak mengonsumsi makanan dengan tenang dan baik.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SLTA dan tidak bekerja. Ibu yang memiliki pendidikan yang cukup dan waktu yang luas dalam mendampingi anak dapat digunakan untuk mengoptimalkan peran mereka dalam mengasuh anak, khususnya pada anak picky eater.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa peran ibu sangat penting dalam mengatasi tantangan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak picky eater. Beberapa aspek peran ibu yang ditekankan meliputi peran sebagai penyedia makanan sehat, model perilaku makan sehat, edukator nutrisi, pengelola waktu makan, dan pencipta lingkungan makan yang positif.

Dalam peran sebagai penyedia makanan sehat, ibu bertanggung jawab memilih, menyediakan, dan memasak makanan yang bergizi untuk anak-anaknya. Ini melibatkan

pemilihan bahan makanan berkualitas tinggi dan variasi menu yang mencakup protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral penting.

Peran ibu sebagai model perilaku makan sehat mencerminkan bahwa anak-anak cenderung meniru perilaku makan orang dewasa di sekitar mereka. Konsistensi ibu dalam menunjukkan kesukaan pada makanan sehat dapat membentuk kebiasaan makan positif pada anak.

Sebagai edukator nutrisi, ibu berperan dalam memberikan pemahaman dan edukasi tentang nutrisi kepada anak-anaknya. Penjelasan sederhana mengenai manfaat makanan sehat dan dampaknya pada pertumbuhan dan kesehatan menjadi bagian dari peran ini.

Pengelolaan waktu makan oleh ibu mencakup penyusunan jadwal makan yang teratur, memberikan waktu yang cukup untuk anak makan dengan tenang, dan menghindari distraksi selama makan. Pengaturan waktu makan yang baik dapat membantu anak mengatur rasa lapar dan kenyang dengan lebih efektif.

Dalam menciptakan lingkungan makan yang positif, ibu dapat merayakan momen makan bersama sebagai waktu berkualitas keluarga. Lingkungan yang positif termasuk suasana yang tenang, bebas dari distraksi seperti gadget, dan memberikan perhatian penuh selama proses makan.

Meskipun sebagian besar ibu dalam penelitian ini memiliki peran yang baik, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan lebih lanjut, seperti peran ibu sebagai model perilaku makan sehat yang cenderung kurang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih intensif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan ibu dalam memberikan contoh perilaku makan sehat kepada anak-anak.

Penting untuk diakui bahwa peran ibu bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi keberhasilan mengatasi anak picky eater. Dukungan dan partisipasi anggota keluarga lainnya juga memiliki dampak signifikan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan seluruh keluarga perlu diterapkan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak picky eater.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. *Amerta Nutrition*, 1(3), 236–242. <http://dx.doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242>
- Afifah, C. A., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Deepublish.
- Diamantis, D. V., Emmet, P. M., & Taylor, C. M. (2023). Effect of being a persistent picky eater on feeding difficulties in school-aged children. *Appetite*, 183. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106483>
- Fisalma, Y., Roostin, E., Lestari, N. G. A. M. Y., Utama, W. W. I., Fitria, N., Suzana, Samad, F., Handayani, O., Widiyawati, R., Prihatini, A., Rakhmawati, N., Retnowati, B., Murtafiah, Nurmala, I., Krobo, A., Putri, F., Ariani, F., & Mas'ud, S. H. (2022). *Perkembangan Anak Dalam Multiperspektif*. CV Bintang Semesta Media.
- Hapsari, R. W. (2013). *HUBUNGAN PERAN PERAWAT SEBAGAI EDUKATOR DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN PASIEN DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT UMUM dr. H. KOESNADI KABUPATEN BONDOWOSO* [Skripsi, UNIVERSITAS JEMBER]. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3263/Raditya%20Wahyu%20Hapsari%20-%20092310101070.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal*
- Copyright (c) 2024 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

- Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- Katmini, & Widyowati, A. (2023). *Teori dan Perilaku Kesehatan Konsep dan Aplikasi*. Mitra Cendekia Media.
- Kwon, K. M., Shim, J. E., Kang, M., & Paik, H. Y. (2017). Association between picky eating behaviors and nutritional status in early childhood: Performance of a picky eating behavior questionnaire. *Nutrients*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/nu9050463>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47–60. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Nasar, S. S. (2015). Pentingnya Mengatur Jadwal Makan Anak. *IDAI*. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pentingnya-mengatur-jadwal-makan-anak>
- Pebruant, P. (2022). HUBUNGAN PICKY EATING DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK PRASEKOLAH DI TKA NURUL HUDA TUMARITIS KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i1.3181>
- Rahma, R. A., Dayati, U., Wahyuni, S., & Desyanty, E. S. (2022). *Peran Ibu dan Dukungan Sosial Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Kluster Keluarga*. CV Baifa Cendekia Indonesia.
- Samuel, T. M., Musa-Veloso, K., Ho, M., Venditti, C., & Shahkhalili-Dulloo, Y. (2018). A narrative review of childhood picky eating and its relationship to food intakes, nutritional status, and growth. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121992>
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMILIHAN MAKANAN PADA REMAJA DI SURABAYA. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32.
- Taylor, C. M., Steer, C. D., Hays, N. P., & Emmett, P. (2019). Growth and body composition in children who are picky eaters: A longitudinal view. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(6), 869–878. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0250-7>