

**KAJIAN STRATEGI MENGURANGI KEJADIAN *PICKY*
EATING DAN *FOOD NEOPHOBIA***

***STUDY OF STRATEGIES TO REDUCE PICKY EATING AND FOOD
NEOPHOBIA***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Teknologi Pangan

Oleh:

TASYA ALDISA WIJAYA

18.I2.0001



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
KONSENTRASI NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tasya Aldisa Wijaya

NIM : 18.I2.0001

Fakultas : Teknologi Pertanian

Program Studi : Teknologi Pangan

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "**KAJIAN STRATEGI MENGURANGI KEJADIAN *PICKY EATING* DAN *FOOD NEOPHOBIA***" merupakan hasil kerja saya dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan keaslian skripsi ini saya buat dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 1 Desember 2021



Tasya Aldisa Wijaya

18.I2.0001

LEMBAR PENGESAHAN
KAJIAN STRATEGI MENGURANGI KEJADIAN *PICKY EATING*
DAN *FOOD NEOPHOBIA*

*STUDY OF STRATEGIES TO REDUCE PICKY EATING AND
FOOD NEOPHOBIA*

Oleh:

Tasya Aldisa Wijaya

18.12.0001

Program Studi: Teknologi Pangan

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan sidang para penguji pada
tanggal 14 Desember 2021

Semarang, 14 Desember 2021

Fakultas Teknologi Pertanian

Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I

Meiliana, S.Gz., M.S

NPP: 0581.2017.316

Dekan

Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP

NPP: 0583.1997.001

Pembimbing II

Dr. R. Probo Y. Nugrahedhi, STP, MSc

NPP: 0581.2001.244

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tasya Aldisa Wijaya
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Tugas Akhir *Review*

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “**KAJIAN STRATEGI MENGURANGI KEJADIAN *PICKY EATING* DAN *FOOD NEOPHOBIA*” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.**

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 1 Desember 2021

Yang menyatakan,



Tasya Aldisa Wijaya

18.I2.0001

RINGKASAN

Picky eating adalah perilaku selektif terhadap beragam makanan (familiar/tidak), sedangkan *food neophobia* adalah penolakan terhadap makanan baru. Prevalensi *picky eating* yaitu 50% pada anak prasekolah, 39% pada usia 2-11 tahun, dan 35% pada orang dewasa. Prevalensi *food neophobia* pada anak 20-30% dan 41-54% pada orang dewasa. Dampak negatif *picky eating* dan *food neophobia* adalah malnutrisi, BMI tidak normal, pertumbuhan dan perkembangan terganggu, dan lain-lain. Salah satu strategi untuk mengurangi kejadian tersebut yaitu melalui intervensi seperti mengenalkan makanan baru yang bervariasi, pemaparan berulang, edukasi sensori dan lain-lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui intervensi yang dapat mengurangi kejadian *picky eating* dan *food neophobia*. Metode penelitian ini meliputi analisis kesenjangan, pengumpulan literatur, penyaringan literatur, analisis dan tabulasi data. Faktor penting dalam keberhasilan intervensi adalah jenis intervensi, durasi intervensi, dan umur responden. Intervensi yang dapat mengurangi kejadian *picky eating* dan *food neophobia* adalah kombinasi dari beberapa intervensi yang diimplementasikan sedini mungkin mulai umur 8 tahun atau lebih awal dengan jangka waktu yang panjang supaya efeknya signifikan tetapi ada jeda, kemudian dilakukan *follow up* kembali sehingga hasilnya lebih valid. Kombinasi intervensi yang paling berpengaruh yaitu *Food Dudes* yang diterapkan oleh Laureati *et al.* (2014) selama 16 hari dan terdapat *follow up* 6 bulan kemudian, rentang usia responden berkisar dari 6-9 tahun. Program intervensi *Food Dudes* meliputi pemaparan berulang sayuran dan buah-buahan, adanya target sayuran dan buah-buahan harian, menonton video motivasi yang tokoh utamanya makan sambil menikmati sayuran dan buah-buahan, dan pemberian hadiah. Kegagalan intervensi disebabkan karena durasi intervensi terlalu singkat, variasi makan kurang beragam, anak-anak yang berumur 7-11 tahun cenderung sulit diubah perilakunya. Anak-anak yang lebih muda dapat mempertahankan penurunan skor *food neophobia* atau *picky eating* dan jumlah makanan yang dicoba selama 1 tahun bahkan setelah intervensi berakhir. Penerapan intervensi harus konsisten agar meningkatkan kesukaan dan kesediaan anak-anak mencoba makanan yang baru dan juga beragam.

SUMMARY

Picky eating is selective behavior towards various foods (familiar or not), while food neophobia is rejection of new foods. Prevalence of picky eating in preschool children is 50%, 39% in 2-11 years old, and 35% in adults. Prevalence of food neophobia in children is 20-30% and 41-54% in adults. Negative impacts of picky eating and food neophobia are malnutrition, abnormal BMI, impaired growth and development, and others. One of strategies to reduce those problems is through interventions such as introducing various new foods, repeated exposure, sensory education and others. The purpose of this study is to determine interventions that can reduce the occurrence of picky eating and food neophobia. The methods include gap analysis, literature collection, literature screening, data analysis and tabulation. Important factors in the success of this intervention are type of intervention, intervention duration, and respondent's age. Interventions that can reduce the occurrence of picky eating and food neophobia are combinations of several interventions that are implemented as early as possible starting from 8 years old or earlier for a long period so the effects are significant but there is a break, then follow up again so the results are more valid. The most influential combination of interventions is Food Dudes, which was applied by Laureati et al. (2014) for 16 days and there was a follow-up 6 months later, the age of the respondents ranged from 6-9 years. The Intervention program called Food Dudes includes repeated vegetables and fruits exposure, daily targets of vegetables and fruits, watching motivational videos which the main character eats while enjoying vegetables and fruits, and giving rewards. The failure of the intervention was caused by the duration of the intervention being too short, limited variety of food, the age of children ranging from 7-11 years old tended to be difficult to change their behavior. Younger children maintained decreased food neophobia or picky eating scores and number of foods tried for 1 year even after the intervention ended. In addition, the implementation of the intervention must be consistent in order to increase children's liking and willingness to try new and varied foods.

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “**Kajian Strategi Mengurangi Kejadian Picky Eating Dan Food Neophobia**”. Penulisan tugas akhir ini dibuat sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Selama penulisan tugas akhir ini saya telah mendapatkan banyak pengetahuan dan wawasan. Tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik karena adanya dukungan, bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir.
2. Ibu Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Meiliana, S.Gz., M.S dan Bapak Dr. R. Probo Y. Nugrahedi, STP, MSc selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia membimbing, memberikan arahan dan masukan selama penulisan tugas akhir.
4. Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP., M.S dan Ibu Mellia Harumi, M.Sc selaku koordinator tugas akhir serta para staf administrasi yang telah membantu pelaksanaan ujian proposal dan ujian tugas akhir.
5. Orang tua dan saudara yang telah berperan dalam memberikan dukungan selama penulisan tugas akhir.
6. Diri saya sendiri karena telah bekerja keras dan juga bertahan sampai sejauh ini serta tidak pernah berhenti berusaha.
7. Teman-teman penulis yaitu Vivi, Yohana, Agnes, Tama, Aurin, Melly, Anne, Inez, Oliv, Kak Mia, Kak Indah, Ko Dion, Cik Vanes yang sudah banyak membantu, memberi semangat, dan mendengarkan segala keluh kesah penulis.
8. Seluruh pihak yang telah memberi dukungan, saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penulisan tugas akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Pada akhirnya saya menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saya sangat terbuka dengan segala kritik dan masukan dari pembaca. Saya berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat dan juga memberikan wawasan baru bagi pembaca.

Semarang, 1 Desember 2021

Penulis,



Tasya Aldisa Wijaya

18.I2.0001



DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
<i>SUMMARY</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	3
1.2.1. <i>Picky Eating</i>	3
1.2.2. <i>Food Neophobia</i>	4
1.2.3. Intervensi <i>Picky Eating</i> dan <i>Food Neophobia</i>	4
1.3. Identifikasi Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
2. METODOLOGI PENELITIAN.....	6
2.1. Analisis Kesenjangan	6
2.2. Pengumpulan Literatur.....	6
2.3. Penyaringan Literatur.....	6
2.4. Analisis dan Tabulasi Data.....	7
2.5. Desain Konseptual.....	7
3. INTERVENSI <i>PICKY EATING</i> DAN <i>FOOD NEOPHOBIA</i>	8
4. PENELITIAN OBSERVASIONAL MENGENAI <i>PICKY EATING</i>	19
5. KESIMPULAN.....	26
6. SARAN	26
7. DAFTAR PUSTAKA	27
8. LAMPIRAN.....	35
8.1. Hasil Plagiasi.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Review Picky eating</i> dan <i>Food neophobia</i> pada Anak	2
Tabel 2. Intervensi <i>Picky Eating</i> dan <i>Food Neophobia</i>	8
Tabel 3. Penelitian Observasional mengenai <i>Picky Eating</i>	19
Tabel 4. Persepsi Orang Tua mengenai <i>Picky Eating</i>	22



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Tulang Ikan	7
Gambar 2. Makanan “Populer”	20
Gambar 3. Makanan “Tidak Populer”	21

