

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia mengalami perubahan dalam setiap fase kehidupannya dimulai dari balita hingga lansia. Umumnya, aktivitas yang dilakukan balita terbatas dan masih membutuhkan bantuan baik dari orang tua maupun pengasuhnya (Sudirjo & Alif, 2018). Pada usia sekolah anak-anak sudah mulai aktif bergerak, bermain bersama teman sebayanya dan tidak lagi bergantung pada orang tua atau pengasuhnya (Azijah & Adawiyah, 2020). Masalah yang sering terjadi pada anak usia sekolah yaitu tidak patuh pada orang tua dan cenderung mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya (Pitasari *et al.*, 2017). Sebagian besar dari mereka lebih menyukai makanan yang berwarna cerah, manis, berlemak, menghindari sayuran dan buah-buahan (Milah, 2019).

Menurut Podlesak *et al.* (2017), jika orang tua tidak memperhatikan asupan makanan anaknya maka dapat menyebabkan terjadinya *picky eating*. *Picky eating* adalah perilaku seseorang yang selektif terhadap berbagai makanan baik yang familiar maupun tidak (Trofholz *et al.*, 2017; Fernandez *et al.*, 2020). Menurut Trofholz *et al.* (2017) prevalensi *picky eating* pada anak prasekolah yaitu sebesar 50%, sedangkan menurut Mascola *et al.* (2010) terdapat 39% anak berusia 2-11 tahun mengalami *picky eating*. Jika masalah *picky eating* ini tidak diatasi dengan baik maka dapat terus berlanjut hingga dewasa (Ellis *et al.*, 2017). Menurut Kauer *et al.* (2015), prevalensi *picky eating* pada orang dewasa yaitu sebanyak 35%.

Berbeda dengan *picky eating*, *food neophobia* adalah penolakan terhadap makanan yang baru dan tidak familiar (Lafraire *et al.*, 2016; Kutbi *et al.*, 2019). Prevalensi *food neophobia* pada anak berkisar antara 20-30% (Coulthard *et al.*, 2016), sedangkan pada orang dewasa prevalensinya sebanyak 41-54% (Meiselman *et al.*, 2010). Menurut Dovey *et al.* (2008), *food neophobia* pada anak dapat berkurang seiring dengan bertambahnya usia, tetapi dapat meningkat kembali saat memasuki usia dewasa akhir dan lansia. Salah satu faktor penyebab *food neophobia* pada usia dewasa akhir dan lansia adalah timbulnya berbagai penyakit degeneratif (Zickgraf *et al.*, 2016).

Picky eating dan *food neophobia* dapat menyebabkan dampak buruk seperti BMI tidak normal, pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, defisiensi zat gizi, dan berbagai penyakit lainnya (Wildes *et al.*, 2012; Zou *et al.*, 2019; Mustonen & Tuorila, 2010). Menurut Riskesdas (2018), prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada balita sebesar 17,7%. Oleh karena itu, diperlukan adanya strategi untuk mengurangi masalah tersebut dan juga diharapkan dapat mengurangi terjadinya *adult picky eating* dan *adult food neophobia*, salah satunya yaitu dengan melakukan intervensi. Ada beberapa publikasi intervensi terdahulu yang dilakukan melalui survei maupun eksperimental seperti mengenalkan makanan baru yang bervariasi, pemaparan berulang, edukasi sensori dan lain-lain (Garcia *et al.*, 2020; Mustonen & Tuorila, 2010). Menurut Volger *et al.* (2017), informasi dan publikasi data tentang *picky eating* dan *food neophobia* di wilayah Asia kurang memadai. Selain itu, jurnal *review* mengenai kejadian ini terutama strategi untuk menguranginya masih terbatas sehingga berpotensi untuk diteliti. Maka *review* ini akan membahas tentang strategi mengurangi kejadian *picky eating* dan *food neophobia*.

Tabel 1. *Review Picky eating dan Food neophobia pada Anak*

| No | Perilaku | Outcome | Sumber |
|----|---|---|---------------------------------|
| 1 | <i>Picky eating</i> | Penyebab dan konsekuensi <i>picky eating</i> pada anak | (Taylor & Emmett, 2019) |
| 2 | <i>Picky eating</i> | Karakteristik, faktor risiko, dan cara mengelola <i>picky eating</i> | (Cano <i>et al.</i> , 2015) |
| 3 | <i>Picky eating</i> | Asupan makanan, status gizi, dan pertumbuhan (berat badan) anak yang mengalami <i>picky eating</i> | (Samuel <i>et al.</i> , 2018) |
| 4 | <i>Picky eating</i> | Faktor genetik dan lingkungan yang berkaitan dengan <i>picky eating</i> dan cara mengurangi <i>picky eating</i> | (Patel <i>et al.</i> , 2020) |
| 5 | <i>Picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> | Pengaruh <i>picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> terhadap status gizi anak | (Brown <i>et al.</i> , 2016) |
| 6 | <i>Picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> | Faktor penyebab dan dampak <i>picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> pada anak | (Dovey <i>et al.</i> , 2008) |
| 7 | <i>Picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> | Faktor kognitif, sosial, dan lingkungan yang berkaitan dengan <i>picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> pada anak | (Lafraire <i>et al.</i> , 2016) |
| 8 | <i>Picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> | Hubungan <i>picky eating</i> dan <i>food neophobia</i> pada anak | (Cole <i>et al.</i> , 2017) |

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. *Picky Eating*

Picky eating juga dikenal dengan nama *fussy eating* (Taylor & Emmett, 2019). *Picky eating* merupakan salah satu perilaku yang selektif terhadap berbagai macam makanan (familiar atau tidak) (Trofholz *et al.*, 2017; Fernandez *et al.*, 2020). Penyebab *picky eating* yaitu adanya paksaan atau tekanan dari orang tua saat makan, kurangnya paparan terhadap beraneka ragam makanan, kondisi ekonomi tidak mendukung sehingga variasi makannya terbatas, mempunyai masalah pencernaan dan memiliki pengalaman buruk dengan makanan tertentu seperti tersedak, muntah, dan muncul reaksi alergi (Kauer *et al.*, 2015; Taylor & Emmett, 2019). Wardle *et al.* (2001) menggunakan *Children's Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dengan skala 1-5 sebagai kuesioner pengukuran *picky eating*. Item yang termasuk dalam CEBQ yaitu tidak suka dan tidak tertarik mencoba makanan baru terutama yang belum pernah dicoba, menolak makanan baru di awal, tidak suka jenis makanan tertentu bahkan tanpa mencobanya, sulit untuk menikmati berbagai macam makanan. Akibat dari *picky eating* yaitu malnutrisi, BMI tidak normal, munculnya konflik antara orang tua dan anak, pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, bahkan dapat menyebabkan gangguan psikososial (Wildes *et al.*, 2012; Zickgraf & Schepps, 2016).

Gangguan psikososial yang umum terjadi yaitu *Avoidant Restrictive Food Intake Disorder* (ARFID) (Zimmerman & Fisher, 2017). ARFID adalah suatu perilaku yang membatasi asupan makan dan/atau menghindari jenis makanan tertentu (Dovey *et al.*, 2019). Gangguan ini ditandai dengan menurunnya berat badan secara signifikan, kekurangan gizi, ketergantungan pada suplemen nutrisi, tidak nafsu makan, dan menghindari karakteristik sensori tertentu (Pitt & Middleman, 2018; Bryant-Waugh, 2020). Penyebab ARFID yaitu sensitivitas sensorinya tinggi, memiliki pengalaman buruk saat makan, minat makan rendah (Norris *et al.*, 2014). Akibatnya menjadi mudah cemas dan takut untuk mengonsumsi makanan tertentu, sulit untuk berbaur ketika menghadiri acara tertentu yang mengharuskan untuk makan, mengalami malnutrisi dan berat badan rendah (Fisher *et al.*, 2014).

1.2.2. Food Neophobia

Food neophobia merupakan perilaku penolakan terhadap makanan baru dan tidak familiar (Lafraire *et al.*, 2016; Kutbi *et al.*, 2019). Penyebab *food neophobia* yaitu variasi makan dan asupan gizi rendah, hanya mau makan yang disukai saja (*comfort food*), adanya tekanan atau paksaan dan kurangnya dorongan serta kasih sayang dari orang tua saat makan, masalah pencernaan dan kesehatan gigi (Torres *et al.*, 2020; Lafraire *et al.*, 2016). Dampak yang muncul akibat terjadinya *food neophobia* yaitu defisiensi gizi, pertumbuhan tidak optimal, BMI tidak normal, dan beberapa penyakit lainnya (Zou *et al.*, 2019; Mustonen & Tuorila, 2010). Pliner & Hobden (1992) menggunakan *Food Neophobia Scale* (FNS) dengan skala 1-7 sebagai kuesioner pengukuran *food neophobia*. Item yang termasuk dalam FNS yaitu tidak pernah mencoba makanan yang baru dan berbeda terutama jika tidak tahu isinya, tidak percaya dan takut mengonsumsi makanan baru yang belum pernah dicoba, tidak suka makanan dari berbagai negara, sangat pemilih terhadap makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dikonsumsi sedikit.

1.2.3. Intervensi Picky Eating dan Food Neophobia

Di wilayah Asia tidak banyak negara yang meneliti mengenai kejadian *picky eating* dan *food neophobia*. Hal ini terjadi karena informasi dan publikasi datanya kurang memadai (Volger *et al.* 2017). Padahal kejadian ini dapat berpengaruh buruk bagi mereka. Biasanya, orang-orang yang mengalami *picky eating* dan *food neophobia* cenderung menghindari makanan nabati seperti buah-buahan dan sayuran (Zickgraf & Schepps, 2016). Maka dari itu untuk mengurangi masalah tersebut dapat dilakukan berbagai intervensi seperti mengenalkan makanan baru dengan variasi yang beragam dan dipaparkan secara berulang khususnya sayuran dan buah-buahan (Garcia *et al.*, 2020), memberikan edukasi yang berkaitan dengan sensori, menonton video motivasi, memberikan hadiah ketika anak telah makan sayuran dan buah-buahan (Mustonen & Tuorila, 2010; Laureati *et al.*, 2014).

1.3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan beberapa jurnal *review* yang sudah dibaca, ditemukan masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

- Apa saja intervensi yang dapat mengurangi kejadian *picky eating* dan *food neophobia*?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa intervensi yang dapat mengurangi kejadian *picky eating* dan *food neophobia*.

