

4. PENELITIAN OBSERVASIONAL MENGENAI *PICKY EATING*

Strategi lain yang digunakan pada penelitian *review* ini adalah strategi non-intervensi yang berfokus pada penelitian observasional tentang *picky eating*. Penelitian observasional ini meneliti perbedaan kejadian *picky eating* pada beberapa kelompok dan persepsi orang tua mengenai *picky eating*. Penelitian observasional dilakukan untuk mengamati dan mencatat kejadian tertentu tanpa memberikan perlakuan sehingga tidak ditemukan efek intervensinya (Setyawan, 2017; Rikatsih *et al.*, 2021). Pelaksanaan penelitian observasional dapat berupa survei, studi kasus, dan lain-lain (Solimun *et al.*, 2018). Hasil penelitian observasional tentang *picky eating* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Penelitian Observasional mengenai *Picky Eating*

No	Jumlah Responden, Umur	Metode Penelitian Observasional	Variabel Pengukuran	Hasil	Sumber, Tempat Studi
1	50 3-5 tahun	Kelompok 1 (rumah) dan kelompok 2 (tempat penitipan anak): makan siang 2x di rumah dan 2x di tempat penitipan anak. Saat makan, perilaku anak direkam.	PE→ <i>codebook</i> : penolakan fisik, penghindaran fisik, penolakan verbal, dan penghindaran verbal.	PE Kelompok 1: mirip di kedua lokasi (non sig = <i>more picky</i>) Kelompok 2: rumah > tempat penitipan anak (sig (p<0,001) = <i>less picky</i>)	(Luchini <i>et al.</i> , 2017) AS
2	75 2-4 tahun	Anak dan ibu direkam ketika makan siang/malam di rumah. Lalu diamati kecepatan makan, komentar positif/negatif (penolakan) saat makan, makan dengan ibu/tidak, jenis makanannya sama, bebas	PE→kode: index kemudahan pemberian makanan skala 1-5	Anak makan bersama ibu, makanannya sama, tidak ada distraksi, dan bebas memilih makanan menolak sedikit makanan dan sedikit berkomentar negatif (sig (p<0,001) = <i>less picky</i>)	(Powell <i>et al.</i> , 2017) Inggris

memilih makanan, distraksi
(menonton televisi/mainan).

Pada Tabel 3. terdapat 2 jurnal penelitian observasional mengenai *picky eating* pada anak-anak. Luchini *et al.* (2017) mengamati perbedaan perilaku *picky eating* responden di dua lokasi dengan memberikan sayuran dan buah-buahan sebanyak 4 kali. Kelompok 1 berasal dari rumah, sedangkan kelompok 2 berasal dari tempat penitipan anak. Mereka mendapatkan makan siang yang sama, sebanyak 2 kali di rumah dan 2 kali di tempat penitipan anak. Ada dua jenis makanan yaitu makanan "populer" dan makanan "tidak populer". Makanan "populer" meliputi *chicken strips* panggang, keripik tortila dengan salsa, pisang. Makanan "tidak populer" meliputi *sandwich* gandum utuh dengan kalkun dan keju, brokoli, *ranch dressing*, anggur. Hasilnya, kelompok 2 secara signifikan menunjukkan perilaku *picky eating* ketika di rumah, sedangkan kelompok 1 menunjukkan perilaku *picky eating* yang mirip di dua lokasi tersebut. Hal ini terjadi karena peraturan saat makan di tempat penitipan anak lebih ketat dibandingkan di rumah dan juga kebiasaan makan responden berbeda.



Gambar 2. Makanan "Populer"



Gambar 3. Makanan “Tidak Populer”

Powell *et al.* (2017) juga melakukan observasi untuk mengetahui adanya kejadian *picky eating* saat responden makan siang/malam tetapi hanya di rumah saja. Peneliti mengamati kecepatan makan anak, komentar positif/negatif termasuk penolakan anak saat makan, anak makan dengan ibu atau tidak, jenis makanannya sama dengan ibu atau tidak, anak diberikan kebebasan untuk memilih makanannya, kemudian adanya distraksi seperti menonton televisi atau mainan. Hasilnya, anak yang makan bersama ibu, makanannya juga sama, lalu tidak ada distraksi, dan bebas memilih makanan secara signifikan menolak sedikit makanan dan sedikit berkomentar negatif sehingga responden yang menunjukkan perilaku *picky eating* juga sedikit. Hal ini sesuai dengan pendapat Harper & Sanders (1975) bahwa semakin banyak orang di sekeliling anak mengonsumsi makanan baru, maka semakin besar juga keinginan anak untuk mencobanya. Hasil penelitian observasional mengenai *picky eating* ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan juga menjadi masukan untuk keberlanjutan dari penelitian intervensi yang akan datang.

Pada penelitian *review* ini, metode yang digunakan untuk mengetahui persepsi orang tua tentang *picky eating* yaitu *Focus Group Discussion* (FGD) dan *semi-structured interviews*. FGD adalah jenis metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan berbagai macam informasi atau temuan lalu dianalisis lebih lanjut (Sugarda, 2020; Hennink, 2014), sedangkan *semi-structured interviews* merupakan wawancara individu atau kelompok berdasarkan gabungan daftar pertanyaan terstruktur dan pertanyaan tambahan yang muncul saat wawancara (Sarosa, 2021; Galletta & William, 2013). Masing-masing metode terdiri dari 2 jurnal internasional. Empat jurnal yang membahas persepsi orang tua tentang *picky eating* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Persepsi Orang Tua mengenai *Picky Eating*

No	Jumlah Responden, Umur	Metode dan Durasi	Analisis Data	Hasil	Sumber, Tempat Studi
1	24 3-5 tahun	<i>Food Friends</i> FGD: persepsi ibu tentang nutrisi, perilaku makan anak (<i>picky eating</i>), aktivitas fisik anak selama 90 menit. Diskusi direkam dan dicatat.	Hasil diskusi diberi kode, dikategorikan, dan diverifikasi.	<ul style="list-style-type: none"> • Para ibu setuju aktivitas fisik penting untuk kesehatan dan kesejahteraan anak • Para ibu tertekan (anak sering menolak makanan → <i>picky eating</i>) • Para ibu butuh bantuan dan hendak mencari program nutrisi yang sesuai untuk mengatasinya 	(Bellows <i>et al.</i> , 2013) AS
2	38 18-38 bulan	FGD: persepsi orang tua tentang perilaku <i>picky eating</i> anak (ciri, dampak, dan cara mengatasi) selama 65-80 menit. Diskusi direkam dan dicatat.	Hasil diskusi diberi kode, dikategorikan, dan diverifikasi.	Cara orang tua mengatasi <i>picky eating</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Makan bersama • Paparan berulang • Pengenalan beragam <i>flavor</i> • Keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan 	(Rubio & Rigal., 2017) Perancis

3	88 2-18 tahun	<i>Family Meals, LIVE!: Sibling Edition</i> (SE) <i>Semi-structured interviews</i> : ciri, dampak, dan cara orang tua mengatasi <i>picky eating</i> anak. Wawancara direkam dan dicatat.	Hasil wawancara diberi kode, dikategorikan, dan diverifikasi.	Cara orang tua mengatasi <i>picky eating</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Meminta anak mencoba makanannya • Memperbolehkan anak tidak makan • Membuat makanan terpisah • Anak bebas memilih makanan yang disukai 	(Trofholz <i>et al.</i> , 2017) AS
4	25 6-12 tahun	<i>Semi-structured interviews</i> : dampak dan cara orang tua mengatasi <i>picky eating</i> anak selama 45 menit. Wawancara direkam dan dicatat.	Hasil wawancara diberi kode, dikategorikan, dan diverifikasi.	Cara orang tua mengatasi <i>picky eating</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan anak dorongan mencoba makanan baru • Mengajak anak berkebun sayuran & buah 	(Nepper & Chai, 2016) AS

Tabel 4. membahas persepsi orang tua pada anaknya mengenai *picky eating* terutama cara orang tua mengurangi kejadian tersebut. Bellows *et al.* (2013) meminta para ibu untuk menjalankan *Focus Group Discussion* (FGD) melalui program *Food Friends* selama 90 menit. Mereka membahas tentang persepsi ibu terhadap nutrisi, perilaku makan anak khususnya *picky eating*, dan aktivitas fisik anak mereka. Hasilnya, para ibu setuju bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang penting dalam kesehatan dan kesejahteraan anak, tetapi mereka juga tertekan karena anaknya sering menolak makanan yang telah disajikan. Mereka membutuhkan bantuan untuk menghadapi anaknya yang mengalami *picky eating* dan hendak mencari program nutrisi yang sesuai untuk menguranginya. Maka dari itu, peneliti mengajak para ibu berdiskusi tentang konsep buku cerita yang berguna untuk mengurangi kejadian tersebut. Setelah itu, peneliti membuat *prototype* buku cerita yang menceritakan kegiatan anak-anak yaitu mencoba makanan baru dan juga berisi tips pengasuhan anak seperti cara mengenalkan dan menawarkan makanan baru secara aktif serta terdapat resep yang mudah diikuti. *Prototype* buku cerita ini didukung oleh para ibu karena dapat menyampaikan dan memperkuat pesan kesehatan serta diharapkan dapat mengurangi kejadian *picky eating*.

Rubio & Rigal (2017) juga melaksanakan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan para orang tua selama 65-80 menit. Mereka berdiskusi tentang persepsi orang tua yang berkaitan dengan perilaku *picky eating* pada anaknya meliputi ciri-ciri, dampak negatif, dan cara mengurangnya. Hasil persepsi orang tua mengenai ciri-ciri anak yang mengalami *picky eating* yaitu memilih untuk mengonsumsi makanan yang disukai saja, menolak makanan yang tidak diinginkan, makanannya dibuang bahkan dimuntahkan. Dampak negatif yang timbul akibat terjadinya *picky eating* menurut para orang tua yaitu dapat menghambat pertumbuhan anak, sembelit, defisiensi gizi, dan timbul konflik saat anak makan dengan orang tua. Maka para orang tua mengurangi *picky eating* dengan makan bersama anak, pengenalan berbagai macam *flavor*, memberikan paparan berulang, kemudian anak juga diajak untuk terlibat dalam menyiapkan makanannya. Hal ini sejalan dengan intervensi *picky eating* yang berhasil dilakukan oleh Garcia *et al.* (2020) yaitu memberikan paparan berulang, melakukan edukasi sensori khususnya mengenalkan dan membandingkan beraneka ragam *flavor* yang berbeda. Van der Host *et al.* (2014) juga berpendapat bahwa keterlibatan anak dalam memasak juga mendorong mereka untuk mencoba lebih banyak makanan. Oleh sebab itu, cara orang tua tersebut dalam mengurangi kejadian *picky eating* sudah benar.

Berbeda dengan Trofholz *et al.* (2017) yang melakukan *semi-structured interviews* melalui program *Family Meals, LIVE!: Sibling Edition* (SE). Peneliti mewawancarai para orang tua tentang ciri-ciri, dampak negatif, dan cara orang tua mengurangi perilaku *picky eating* pada anaknya. Hasil dari ciri-ciri anak yang mengalami *picky eating* menurut para orang tua yaitu tidak menyukai bahkan menolak beberapa jenis makanan, asupan makanan sangat terbatas, *concern* dengan tekstur dan penampilan (warna), tidak mau mencoba makanan baru. Perilaku ini berdampak pada kondisi psikologis orang tua seperti frustrasi atau tertekan setiap waktu makan dan juga mengharuskan orang tua untuk mengubah persiapan makan dengan menyediakan makanan yang terpisah dari anggota keluarga lainnya. Maka para orang tua mengurangi *picky eating* dengan meminta anak mencoba makanannya, memperbolehkan anak untuk tidak makan, mengizinkan anak untuk memilih makanan yang disukai saja, membuat makanan terpisah dan berbeda dari anggota keluarga lainnya.

Nepper & Chai (2016) juga mengadakan *semi-structured interviews* selama 45 menit. Peneliti mewawancarai para orang tua tentang dampak buruk *picky eating* dan cara orang tua mengurangi perilaku *picky eating* pada anaknya. Hasil dari dampak buruk yang timbul akibat terjadinya *picky eating* yaitu masalah psikologis pada orang tua seperti frustrasi dan mereka juga merasa kesulitan untuk makan sehat di rumah. Maka para orang tua mengurangi *picky eating* dengan memberikan dorongan pada anak mereka untuk mencoba makanan baru, mengajak anak untuk berkebun khususnya sayuran dan buah. Hasil persepsi orang tua mengenai cara mengurangi *picky eating* ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan juga menjadi masukan untuk keberlanjutan dari penelitian intervensi yang akan datang.

