

Hubungan *Feeding Rules* Dengan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang

Dyah Ayu Ning Insri¹, Rahmawati Maulidia²

^{1,2} STIKes Maharani Malang

Email: dyahayuning.in00@gmail.com

Abstrak

Perilaku *picky eater* pada anak dapat menghambat nutrisi dan menimbulkan stres psikologis bagi pengasuh. Masalah ini diduga berkaitan dengan ketidakkonsistenan orang tua dalam menerapkan *feeding rules*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *feeding rules* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia 3-6 tahun. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi terdiri dari 100 orang tua di PGRA Bina Umat Karang Ploso, dengan sampel 80 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Basic Feeding Rules* dan *Picky Eater*. Analisis bivariat dengan uji *Spearman Rho* menghasilkan nilai $p = 0,000$ dengan nilai koefisien $r = 0,791$. Hal ini menandakan adanya hubungan yang kuat antara *feeding rules* dengan perilaku *picky eater*. Penerapan aturan makan yang disiplin mendukung anak dalam mengenali lapar dan mengurangi gangguan selama makan. Orang tua dianjurkan untuk meningkatkan konsistensi jadwal dan lingkungan makan guna mengurangi perilaku pilih-pilih makanan. Disarankan untuk meneliti variabel yang belum dieksplorasi secara mendalam: pengaruh teman sebaya, status gizi, paparan media/iklan makanan, serta peran pengasuh selain orang tua (seperti nenek atau pengasuh harian).

Kata kunci: *feeding rules*; *picky eater*; anak usia prasekolah

Abstract

Picky eater in children can hinder proper nutrition and cause psychological stress for caregivers. This problem is thought to be related to inconsistencies in how parents enforce feeding rules. This study aims to analyze the relationship between feeding rules and picky eater in children aged 3–6 years. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 100 parents at the Bina Umat Karang Ploso Early Childhood Education Center, with a sample of 80 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Basic Feeding Rules and Picky Eater questionnaires. Bivariate analysis using the Spearman Rho test yielded a p-value of 0.000 with a correlation coefficient of 0.791. This indicates a strong relationship between feeding rules and picky eater behavior. The implementation of disciplined feeding rules helps children recognize hunger and reduces disruptions during meals. Parents are advised to improve the consistency of mealtime schedules and environments to reduce picky eater behavior. It is recommended to investigate variables that have not been explored in depth: the influence of peers, nutritional status, exposure to media/food advertisements, and the role of caregivers other than parents (such as grandparents or nannies).

Keywords: feeding rules; picky eater; preschool

1. PENDAHULUAN

Usia prasekolah merupakan periode penting ketika anak mulai mengembangkan keterampilan makan dan kemampuan menentukan pilihan terhadap makanan yang disukai maupun tidak disukai.

Pada masa ini, sebagian anak menunjukkan tanda-tanda *picky eater*, seperti memilih jenis makanan tertentu, makan dengan lambat, rewel saat makan, dan cepat merasa kenyang [1]. Perilaku pilih-pilih makanan tergolong masalah klinis yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya bersifat multidimensi: pada anak dapat menghambat kecukupan gizi untuk pertumbuhan, sedangkan pada pengasuh dapat menimbulkan tekanan psikologis dan ketegangan dalam interaksi saat makan [2].

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa kekurangan asupan gizi berkontribusi terhadap 42% dari 15,7 juta kematian anak di dunia, terutama pada anak di bawah lima tahun, dengan Asia—termasuk Indonesia—sebagai kawasan yang paling sering mengalami fenomena ini. Di Indonesia, sekitar 33,6% anak balita mengalami masalah makan, dengan angka di Jawa Barat mencapai 41,9% dan di Malang, Jawa Timur sekitar 12,2% anak prasekolah mengalami masalah serupa [3]. Prevalensi *picky eater* juga bervariasi antarnegara; di India tercatat sekitar 58,9% anak memilih-milih makanan dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia [4]. UNICEF melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 60,3% anak usia dini di Indonesia yang menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan [4], sedangkan di Surabaya tercatat 58,9% dari 73 anak prasekolah mengalami perilaku serupa [5].

Perilaku *picky eater* yang dibiarkan berlanjut berisiko menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi yang berdampak pada kesehatan dan pola makan anak hingga dewasa [3]. Masalah ini kerap berakar dari ketidakkonsistenan orang tua dalam menerapkan aturan dasar pemberian makan (*feeding rules*) sejak masa kanak-kanak, sehingga anak kehilangan kepekaan terhadap sinyal lapar alami akibat jadwal makan yang tidak teratur maupun pemberian camilan berlebihan [6]. Kondisi ini diperparah ketika ibu kurang peka terhadap tanda lapar dan kenyang anak sehingga suasana makan menjadi penuh tekanan [7], serta ketika orang tua menempuh cara pemberian makan yang kurang tepat, seperti memaksa anak makan atau menyertakan gawai/televisi sebagai pengalih perhatian saat makan [8]. Pengalaman makan yang tidak menyenangkan tersebut membuat pola makan sembarangan cenderung menetap ketika anak memasuki usia prasekolah [8].

Basic feeding rules yang direkomendasikan WHO dan UNICEF meliputi pemberian makan secara responsif, penyesuaian makanan dengan usia dan kemampuan anak, jadwal makan teratur, suasana makan yang menyenangkan tanpa paksaan, serta pengamatan terhadap tanda lapar dan kenyang anak [9]. Penerapan aturan ini terbukti membantu anak membangun hubungan yang sehat dengan makanan dan lebih terbuka terhadap makanan baru, sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan gizi harian [9]. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PGRA Bina Umat Karang Ploso pada awal tahun 2026 melalui wawancara terhadap lima orang tua menemukan bahwa mayoritas anak menunjukkan kecenderungan pilih-pilih makanan, penerapan jadwal makan yang belum konsisten, serta kebiasaan makan sambil menonton tayangan digital pada seluruh responden yang diwawancarai.

Bertolak dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *feeding rules* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang, sekaligus mengidentifikasi gambaran penerapan *feeding rules* dan perilaku *picky eater* pada populasi tersebut secara terpisah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara *feeding rules* dan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang. Populasi penelitian adalah seluruh orang tua anak usia 3-6 tahun di lokasi tersebut yang berjumlah 100 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh 80 responden yang dipilih melalui *teknik purposive sampling (non-probability sampling)*, dengan kriteria inklusi: orang tua yang tinggal serumah dan bertanggung jawab atas pemberian makan anak sehari-hari serta bersedia menandatangani informed consent, dan kriteria eksklusi: orang tua yang anaknya sedang sakit kronis sehingga memengaruhi nafsu makan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *feeding rules*, sedangkan variabel dependennya adalah perilaku *picky eater*. *Feeding rules* diukur menggunakan kuesioner *Basic*

Feeding Rules yang terdiri atas 10 pertanyaan meliputi tiga aspek utama, yaitu jadwal, lingkungan, dan prosedur pemberian makan, dengan hasil dikategorikan baik, sedang, atau rendah [6]. Instrumen ini telah teruji validitas (r hitung 0,983 > r tabel 0,456) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* 0,999). Perilaku *picky eater* diukur menggunakan kuesioner *Picky Eater* dengan skala *Likert* empat poin (Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Tidak Pernah) sebanyak 10 item, dengan kategori *non-picky eater* (skor 26-40) dan *picky eater* (skor 10-25) [10]. Instrumen ini telah teruji validitas (r hitung 0,401-0,782) dan reliabilitas (koefisien *Cronbach* 0,832).

Pengumpulan data dilaksanakan pada 14-16 April 2026 setelah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Noor Huda Mustofa dengan nomor 33227/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026. Kuesioner dibagikan kepada orang tua melalui wali kelas dan diisi secara mandiri di rumah maupun di sekolah dalam rentang waktu tiga hari. Data yang terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, tabulating, dan cleaning dengan bantuan program SPSS versi 26. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden serta variabel penelitian, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* untuk menguji hubungan antara kedua variabel, dengan taraf signifikansi 0,05 [11]. Kekuatan hubungan diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi, mulai dari sangat rendah (0,00-0,199) hingga sangat kuat (0,80-1,000) [11].

3. HASIL HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Usia	1-3 Tahun	3	3,8%
	4-6 Tahun	77	96,3%
	Total	80	100,0%
Orang Tua	Ayah	11	13,8%
	Ibu	69	86,3 %
	Total	80	100,0%
Pendidikan Terakhir	SD	1	1,3%
	SMP	2	2,5%
	SMA	30	37,5%
	Perguruan Tinggi	47	58,8%
	Total	80	100,0%
Status Pekerjaan	Bekerja	42	52,5%
	Tidak Bekerja	38	47,5%
	Total	80	100,0%

Penelitian dilakukan di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang, sebuah lembaga pendidikan anak usia dini di bawah naungan Kementerian Agama yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan kurikulum nasional. Dari 80 responden yang terlibat, mayoritas anak berusia 4-6 tahun (96,3%) dengan komposisi jenis kelamin yang seimbang antara laki-laki dan perempuan (masing-masing 50,0%). Responden yang mengisi kuesioner sebagian besar adalah ibu (86,3%) dengan rentang usia 21-65 tahun (100%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh jenjang perguruan tinggi (58,8%), dan lebih dari separuh responden berstatus bekerja (52,5%).

Penerapan *Feeding Rules* dan Perilaku *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah

Tabel 2. Distribusi Penerapan *Feeding Rules*

Penerapan <i>Feeding Rules</i>	Frekuensi	Presentase %
Baik	3	3,8 %
Sedang	52	65,0 %
Buruk	25	31,3 %
Total	80	100,0 %

Tabel 3. Distribusi Perilaku *Picky Eater*

Perilaku <i>Picky Eater</i>	Frekuensi	Presentase %
<i>Non Picky Eater</i>	47	58,8 %
<i>Picky Eater</i>	33	41,2 %
Total	80	100,0 %

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua (65,0%) menerapkan *feeding rules* pada kategori sedang, diikuti kategori buruk (31,3%), dan hanya sebagian kecil (3,8%) yang berada pada kategori baik (Tabel 2). Sementara itu, sebagian besar anak (58,8%) tergolong *non-picky eater*, sedangkan 41,2% anak lainnya menunjukkan perilaku *picky eater* (Tabel 3).

Temuan ini sejalan dengan penelitian [6] yang mendapati sebagian besar responden menerapkan *basic feeding rules* pada kategori sedang, serta penelitian [12] dan [13] yang melaporkan pola serupa dengan pemahaman dan penerapan *feeding rules* ibu yang belum sepenuhnya konsisten. Dominannya kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua di PGRA Bina Umat telah memahami prinsip dasar pemberian makan meskipun penerapannya di lapangan belum sepenuhnya konsisten [9]. *Feeding rules* yang direkomendasikan mencakup tiga komponen utama, yaitu jadwal, lingkungan, dan prosedur makan [14], dan Ikatan Dokter Anak Indonesia menyarankan penerapan aturan ini sejak anak diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI agar anak mampu mengelola kebutuhan makannya secara mandiri di kemudian hari [14].

Kesenjangan antara pemahaman dan penerapan tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik sosiodemografi orang tua, seperti usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan status ekonomi keluarga, yang secara bersama-sama menentukan kualitas dan keselarasan penerapan aturan makan [15]. Data penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi penerapan *feeding rules* kategori sedang cukup tinggi baik pada kelompok orang tua bekerja (64,3%) maupun tidak bekerja (65,8%), yang menandakan bahwa keterbatasan waktu turut berkontribusi terhadap sulitnya mempertahankan konsistensi jadwal dan lingkungan makan yang ideal, sebagaimana dilaporkan pada penelitian sebelumnya [12]. Meski demikian, tingkat pendidikan orang tua yang sebagian besar menempuh jenjang perguruan tinggi (58,8%) tampaknya turut membantu menjaga penerapan *feeding rules* tidak jatuh pada kategori buruk, karena literasi kesehatan yang lebih baik cenderung berasosiasi dengan keterbukaan terhadap konsep disiplin makan [6].

Anak usia prasekolah berada pada tahap perkembangan kognitif dan psikososial yang pesat, ketika kemampuan mengenali rasa, memahami manfaat makanan, dan membuat pilihan berdasarkan pengalaman mulai terbentuk [16], [17]. Keterbatasan variasi makanan pada tahap ini berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif dan konsentrasi anak akibat kekurangan asupan gizi [18]. Secara konseptual, *picky eater* didefinisikan sebagai perilaku memilih-milih makanan yang juga dikenal sebagai *fussy*, *faddy*, atau *choosy eating*, ditandai dengan penolakan mencoba makanan baru maupun keengganan terhadap kelompok makanan tertentu

[19]. Ciri-ciri lain yang menyertai meliputi kebiasaan memuntahkan makanan, menutup mulut rapat saat disuapi, serta keengganan mencoba menu baru [20]. Apabila tidak ditangani, kondisi ini berisiko menimbulkan defisiensi mikronutrien, gangguan pertumbuhan, obesitas, hingga masalah psikososial pada anak [21], [22].

Pada sisi perilaku makan anak, tingginya proporsi *non-picky eater* (58,8%) sejalan dengan penelitian [23] dan [20] yang juga melaporkan mayoritas anak prasekolah tidak menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan yang signifikan. Perilaku *picky eater* sendiri diketahui berkorelasi dengan status gizi anak prasekolah, sehingga pemantauan dini terhadap kecenderungan ini penting dilakukan [24]. Temuan ini memberi gambaran optimis bahwa perilaku makan yang adaptif dapat terbentuk apabila anak terbiasa dengan variasi makanan sejak dini serta memperoleh lingkungan makan yang konsisten baik di rumah maupun di sekolah.

Hubungan *Feeding Rules* dengan Perilaku *Picky Eater* pada Anak Usia Prasekolah

Tabel 4. Tabulasi Silang *Feeding Rules* dengan Perilaku *Picky Eater*

Feeding Rules	<i>Picky Eater</i>					
	<i>Picky Eater</i>		<i>Non Picky Eater</i>		Total	
	f	%	f	%	f	%
Baik	0	0,0%	3	100,0%	3	100,0%
Sedang	8	15,4%	44	84,6%	52	100,0%
Buruk	25	100,0%	0	0,0%	25	100,0%
Total	33	41,3%	47	58,8%	80	100,0%

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho'

<i>Feeding Rules</i>	<i>Perilaku Picky Eater</i>		
	P	R	N
Penerapan <i>Feeding Rules</i> Orang Tua	0.000	0.791	80

Tabulasi silang (Tabel 4) menunjukkan bahwa seluruh orang tua (100%) yang menerapkan *feeding rules* kategori baik memiliki anak *non-picky eater*, sebagian besar orang tua (84,6%) dengan kategori sedang juga memiliki anak *non-picky eater*, sedangkan seluruh orang tua (100%) dengan kategori buruk memiliki anak yang tergolong *picky eater*. Hasil uji korelasi *Spearman Rho'* (Tabel 5) menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan koefisien korelasi 0,791, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima; terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *feeding rules* dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian [8] yang mendapati hubungan signifikan antara praktik pemberian makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia toddler ($p<0,05$), serta penelitian [7] dan [15] yang masing-masing melaporkan hubungan signifikan antara *responsive feeding* maupun edukasi kesehatan terhadap perilaku makan anak. Hubungan yang kuat ini menegaskan bahwa keberhasilan pengelolaan perilaku makan anak lebih ditentukan oleh konsistensi cara orang tua menerapkan aturan makan dibandingkan sekadar jenis atau variasi makanan yang disediakan.

Secara teoritis, *feeding rules* berfungsi sebagai kerangka dasar yang membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dalam kebiasaan makan [25]. Chatoor menekankan bahwa konseling orang tua terkait aturan pemberian makan dapat membantu anak mengatur dan mengatasi masalah makannya sendiri [26]. Ketika jadwal,

lingkungan, dan prosedur makan diterapkan secara konsisten, anak memperoleh pemahaman yang jelas mengenai kapan dan bagaimana seharusnya makan berlangsung, sehingga ruang untuk menolak atau bernegosiasi terhadap makanan menjadi lebih terbatas. Sebaliknya, inkonsistensi jadwal serta lingkungan makan yang penuh distraksi misalnya penggunaan gawai atau televisi saat makan, membuka peluang bagi anak untuk mengembangkan pola pilih-pilih makanan sebagai cara mengendalikan situasi makan [8], [2]. Penghapusan distraksi memungkinkan anak lebih fokus pada rasa dan tekstur makanan, sehingga penerimaan terhadap makanan baru dapat meningkat secara bertahap [9].

Hasil ini juga menunjukkan bahwa status pekerjaan dan tingkat pendidikan orang tua tidak serta-merta menjadi penghalang mutlak dalam membentuk perilaku makan anak yang sehat. Sebagian besar anak dari kelompok orang tua bekerja (57,1%) tetap tergolong *non-picky eater*, yang mengindikasikan bahwa kualitas interaksi saat makan lebih berperan dibandingkan sekadar kuantitas waktu kebersamaan [12], [9]. Literasi kesehatan yang memadai tampaknya membantu orang tua mengompensasi keterbatasan waktu melalui pengelolaan waktu makan yang lebih terstruktur.

Dengan demikian, penerapan *feeding rules* yang konsisten dan disiplin, meskipun menantang pada tahap awal, berperan penting sebagai investasi jangka panjang dalam mencegah dan mengurangi perilaku *picky eater*, sekaligus mendukung tumbuh kembang optimal anak usia prasekolah.

4. KESIMPULAN

Penerapan *feeding rules* oleh orang tua pada anak usia prasekolah di PGRA Bina Umat Karang Ploso Kabupaten Malang secara umum berada pada kategori sedang, sedangkan perilaku makan anak secara umum tergolong *non-picky eater*. Hasil uji *Spearman Rho* membuktikan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *feeding rules* dengan perilaku *picky eater* ($p=0,000$; $r=0,791$). Semakin konsisten orang tua menerapkan aturan dasar pemberian makan, semakin rendah kecenderungan anak menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi dan pendampingan berkelanjutan bagi orang tua, tenaga kesehatan, maupun institusi pendidikan anak usia dini dalam mendukung penerapan *feeding rules* secara konsisten guna mencegah dan mengurangi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Cerdasari, J. Hadisuyitno, E. Sutjiati, and R. Adelina, "Picky Eater, Asupan Makan, dan Status Gizi pada Anak Prasekolah," *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 17, no. Mei, pp. 69–76, 2022, doi: <https://doi.org/10.35842/mr.v17i2.645>.
- [2] S. Muryani, A. F. Zahro, and N. Y. Wibowo, "Praktik Pemberian Makan dan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah," *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, vol. 10, pp. 149–160, 2024, doi: <https://doi.org/10.47506/54f9zs43>.
- [3] N. Fitriani, R. Maulidia, and R. T. Feriani, "Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eaters Pada Anak Usia Prasekolah (Usia 4-6 Tahun)," Malang, Jun. 2024. doi: <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.764>.
- [4] L. A. D. Siregar, T. Nababan, J. T. L. Toruan, S. Siregar, and T. Nunngunga, "Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Dengan Perilaku Picky Eater Pada Balita," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 7, pp. 243–250, Aug. 2025, [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- [5] P. Wulandari, "Hubungan Riwayat Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi)

- Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Paud Nurul Amien,” Universitas dr. Soebandi, Jember, 2023.
- [6] D. Febriyanti, R. Y. Mumpuni, and P. Raharjo, “Penerapan Basic Feeding Rules Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun Di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun,” *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 8, no. 2, pp. 103–115, 2024, doi: 10.33366/nn.v8i2.3.
 - [7] D. M. Jannah, Sunanto, and N. Hamim, “Hubungan Responsive Feeding Ibu Dengan Kejadian Picky Eater Dan Status Gizi Anak Usia 1 Tahun Sampai Dengan 5 Tahun Di Desa Kedawung,” *Jurnal Ilmu Kesehatan*, pp. 524–533, Oct. 2023, [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
 - [8] N. Hijja, Agrina, and D. Kurniawan, “Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler,” *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, vol. 5, no. 2, pp. 85–92, Dec. 2022, doi: 10.33369/jvk.v5i2.24177.
 - [9] H. Saidah, D. K. Prasetyanti, F. Laili, Y. L. N. Agnes, and I. Zakiah, “Hubungan Antara Pola Pemberian Makan Basic Feeding Rule Dengan Status Gizi Balita,” *Jurnal Bidan Pintar | Vol*, vol. 6, no. 1, pp. 672–681, Apr. 2025.
 - [10] N. N. S. A. Widharti, “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Memilih-Milih Makanan (Picky Eater) Pada Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari 4 Gianyar,” Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali, Denpasar, 2021.
 - [11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 2nd, Cetakan ke-1st ed. Bandung: ALFABETA, cv, 2019.
 - [12] R. A. Fauziah, E. Noorhasanah, Mariani, and S. F. Rahayu, “Hubungan Perilaku Ibu Dalam Feeding Rules Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 6-23 Bulan,” *Jurnal Sains Kesehatan*, vol. 32, no. 2, pp. 215–227, 2025.
 - [13] P. A. Ekarini, “Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Feeding Rules Pada Balita Di Desa Tegal Kertha Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat,” Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, 2024.
 - [14] Ikatan Dokter Anak Indonesia, *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesi Untuk Mencegah Malnutrisi*. 2015.
 - [15] Y. S. Wati, F. Nadia, and A. O. S. Rahayu, “Determinasi Status Gizi Balita Berdasarkan Pengetahuan Feeding Rules, Perilaku Makan, dan Karakteristik Ibu,” *Journal of Public Health Sciences*, vol. 14, no. 1, pp. 25–34, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas>
 - [16] S. Ahmad, *Pendidikan Anak Usia Dini : Konsep dan Teori*. Sinar Grafika Offset, 2021.
 - [17] A. R. Mansur, *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Ansalas University Press, 2019.
 - [18] N. Asqia and Mutiara, “Hubungan Perkembangan Kognitif AUD Dengan Pola Makan Sehat Anak Usia 4-5 Tahun,” vol. 5, no. 1, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.fkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index>
 - [19] Muflih and Widaryanti Rahayu, *Picky Eater dan Penanganan Dengan Strategi Kesehatan Komplementer dan Alternatif*. Sleman: Deepublish Digital, 2023.
 - [20] N. N. H. Shofa, “Hubungan Pola Asuh Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Terhadap Kejadian Picky Eater Pada Anak Di TK Bani Kardi Sepatan Kabupaten Tangerang,” Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten, 2024.
 - [21] H. Romdiyani, F. Mirino, E. U. Anisa, D. Wijayanti, and I. Sofiyanti, “Perilaku Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah: Prevalensi, Faktor yang Mempengaruhi, Dampak terhadap Status Gizi dan Strategi Intervensi pada Picky Eating,” *Universitas Ngudi Waluyo*, vol. 3, no. 2, p. 2024, 2024.

- [22] A. F. Pulungan and D. Amalia, “Masalah Makan pada Anak : Definisi Hingga Penatalaksanaan,” *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 2, pp. 187–199, Jul. 2025, doi: 10.62383/vimed.v2i3.2010.
- [23] N. Fitriani, “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Picky Eaters Pada Anak Usia Prasekolaj (Usia 4-6 Tahun) Di TK Nada Selorejo Kota Malang,” STIKes Maharani Malang, Malang, 2023.
- [24] H. N. Ardilah and L. A. Sholihah, “Hubungan Antara Picky Eating dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah di Ra. Al-Hidayah Kota Surabaya,” *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, vol. 3, no. 1, pp. 171–183, Feb. 2025, doi: 10.57213/antigen.v3i1.578.
- [25] E. Kadarhadi, “Pengaruh Konseling Dengan ‘Feeding Rules’ Terhadap Status Gizi Anak Dengan Kesulitan Makan,” Universitas Diponegoro, Semarang, 2012.
- [26] A. Wulandari, V. Medhyna, and Y. Febriani, “Pengaruh Video Feeding Rules Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Picky Eating Pada Anak,” *Jurnal Bidan Pintar*, vol. 4, no. 1, 2023.