

Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Picky Eating* pada Anak Usia 3-5 Tahun: *Narrative Review*

Yelstria Ulina Tarigan¹, Meilitha Carolina², Carolina Natasya³, Melisa Frisilia⁴

^{1,2,3,4}Stikes Eka Harap

Email: carolinnanatasya931@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa prasekolah usia 3-5 tahun merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada tahap ini anak mulai memiliki kemampuan dalam memilih makanan sehingga dapat muncul perilaku *Picky Eating*, yaitu kebiasaan memilih-milih makanan, menolak makanan tertentu, serta enggan mencoba makanan baru. Perilaku tersebut dapat menyebabkan keterbatasan variasi makanan dan berisiko mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi anak. *Picky Eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri anak maupun lingkungan keluarga. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun serta menganalisis faktor yang paling dominan berdasarkan hasil sintesis penelitian terdahulu. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *Literature Review* dengan pendekatan sintesis naratif. Literatur diperoleh melalui database *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Artikel yang digunakan merupakan publikasi tahun 2020-2025 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 14 artikel terpilih dianalisis, dibandingkan, dan dikelompokkan berdasarkan faktor internal serta eksternal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating*. Hasil: Hasil sintesis menunjukkan bahwa faktor internal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* adalah sensitivitas sensorik anak, terutama terhadap tekstur makanan. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, dan pengetahuan gizi ibu. Faktor lingkungan keluarga merupakan faktor yang paling sering ditemukan dan menunjukkan hubungan yang konsisten terhadap perilaku *Picky Eating*. Kesimpulan: Perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor lingkungan keluarga menjadi faktor dominan berdasarkan frekuensi kemunculan dan konsistensi temuan penelitian terdahulu, sedangkan sensitivitas sensorik tetap menjadi faktor internal yang perlu diperhatikan.

Kata Kunci: *Picky Eating*, Faktor yang Memengaruhi, Anak Prasekolah

Abstract

Background: The preschool period, aged 3–5 years, is an important stage in children's growth AND development. At this stage, children begin to develop the ability to choose refusal, AND reluctance to try new foods. This behavior may limit dietary variety AND increase the risk of inadequate nutritional intake. Picky Eating is influenced by various factors originating from children themselves AND the family environment. Objective: This study aimed to identify internal AND external factors influencing Picky Eating behavior in children aged 3–5 years AND to analyze the most dominant factors based on the synthesis of previous studies. Methods: This study employed a Literature Review design with a narrative synthesis approach. Relevant literature was retrieved from PubMed, ScienceDirect, AND Google Scholar databases. The included studies were published between 2020–2025 AND met the predefined inclusion AND exclusion criteria. A total of 14 eligible articles were analyzed, compared, AND categorized based on internal AND external factors associated with Picky Eating behavior. Results: The synthesis showed that the internal factors associated with Picky Eating behavior was children's sensory sensitivity, particularly toward food texture. External factors included parenting styles, parental eating behavior, feeding practices, AND maternal nutritional knowledge. Family environmental factors were the most frequently identified factors AND demonstrated consistent associations with Picky Eating behavior. Conclusion: Picky Eating behavior in children aged 3–5 years is influenced by internal AND external factors. Family environmental factors were considered the dominant factors based on the frequency of occurrence AND consistency of findings from previous studies, while sensory sensitivity remains an important internal factors that requires attention.

Keyword: Picky Eating, Associated Factors, Preschool Children

1. PENDAHULUAN

Masa prasekolah usia 3-5 tahun merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena terjadi perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional secara pesat. Pada tahap ini anak mulai memiliki kemampuan memilih makanan berdasarkan rasa, aroma, warna, dan tekstur sehingga dapat muncul perilaku *Picky Eating*. *Picky Eating* merupakan perilaku memilih-milih makanan, menolak makanan tertentu, serta enggan mencoba makanan baru (*food neophobia*) yang dapat menyebabkan keterbatasan variasi makanan dan berisiko mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi anak (Davidson *et al.*, 2020; Kostecka *et al.*, 2021).

Perilaku *Picky Eating* masih menjadi permasalahan makan yang sering ditemukan pada anak usia prasekolah. Secara global, prevalensi *Picky Eating* dilaporkan berkisar antara 13% hingga lebih dari 50%, dengan estimasi gabungan sekitar 22% pada anak usia 2–6 tahun. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa perilaku *Picky Eating* masih banyak ditemukan pada anak prasekolah, seperti penelitian Maolidya *et al.*, (2025) yang menemukan prevalensi sebesar 23,3% di Jakarta dan penelitian Putri *et al.*, (2024) sebesar 56% di Pekanbaru. Namun, data mengenai perilaku *Picky Eating* pada anak usia prasekolah di wilayah Kalimantan Tengah masih terbatas sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor yang memengaruhinya.

Perilaku *Picky Eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri anak maupun lingkungan keluarga. Faktor internal yang berperan meliputi sensitivitas sensorik terhadap rasa, aroma, warna, dan tekstur makanan yang dapat menyebabkan anak menolak makanan tertentu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, serta pengetahuan gizi ibu. Lingkungan keluarga memiliki peran penting karena anak usia prasekolah cenderung belajar melalui proses pengamatan dan meniru kebiasaan makan yang diterapkan oleh orang tua (Chilman *et al.*, 2021; Suryani *et al.*, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara faktor keluarga dengan perilaku *Picky Eating*, namun hasil penelitian masih beragam karena adanya perbedaan karakteristik populasi, instrumen pengukuran, dan faktor yang dikaji. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* serta faktor yang paling dominan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun berdasarkan hasil sintesis penelitian terdahulu.

2. METODE PENELITIAN

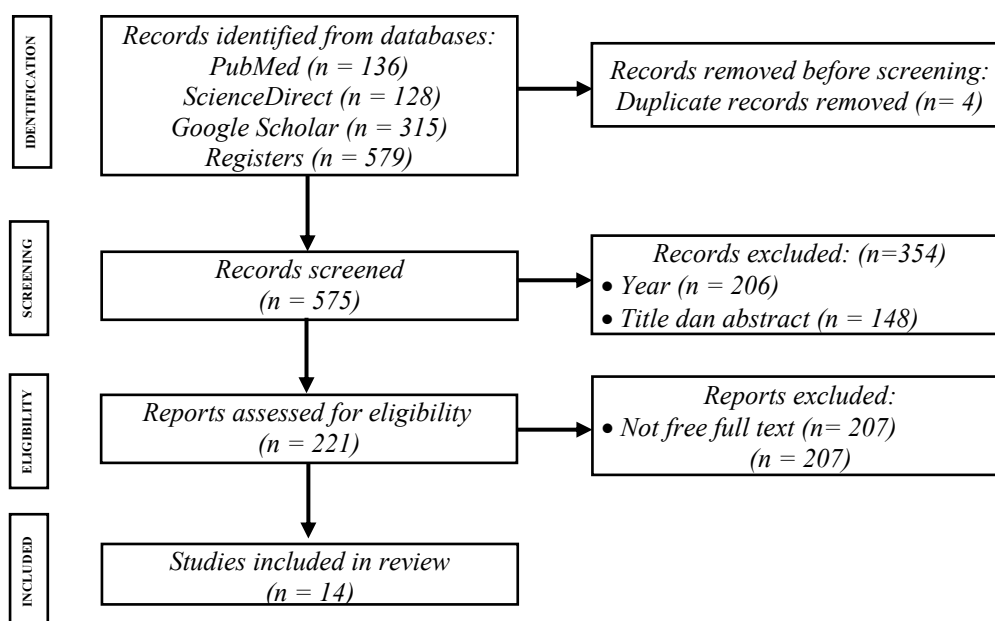
Penelitian ini menggunakan metode *Narrative Review* dengan pendekatan sintesis naratif. Metode ini dilakukan melalui proses identifikasi, penelaahan, perbandingan, dan sintesis terhadap hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan faktor yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun. Literatur diperoleh melalui beberapa database elektronik, yaitu *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan publikasi tahun 2020-2025 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Strategi pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing database. Kata kunci disusun menggunakan istilah utama yang berkaitan dengan populasi penelitian, yaitu anak usia prasekolah, serta variabel yang dikaji yaitu perilaku *Picky Eating* dan faktor yang memengaruhinya. Kombinasi kata kunci menggunakan operator *Boolean* (*AND* dan *OR*) untuk memperoleh artikel yang relevan. Strategi pencarian pada masing-masing database disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literatur Berdasarkan Database

<i>Database</i>	<i>Keyword/Search Strategy</i>
PubMed	“Picky Eating” AND “preschool children” AND “factors associated with Picky Eating” AND “children aged 3-5 years” AND “parenting” OR “associated factors”.
ScienceDirect	“Picky Eating” AND “preschool children” OR “children aged 3-5 years” AND “factors associated with Picky Eating” AND “parenting” OR “associated factors”.
Google Scholar	“Picky Eating” AND “anak prasekolah” OR “anak usia 3-5 tahun” AND “faktor yang memengaruhi” OR “parenting” OR “kebiasaan makan orang tua” OR “praktik pemberian makan” OR “sensitivitas sensorik”.

Proses seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel berdasarkan database yang digunakan, penghapusan artikel duplikasi, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kesesuaian artikel dengan topik penelitian, serta penetapan artikel yang digunakan dalam sintesis naratif. Proses seleksi literatur disajikan menggunakan diagram alur yang mengadaptasi tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi pada PRISMA untuk memberikan gambaran transparansi proses pemilihan artikel dalam penelitian *Narrative Review*.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram for Literature Selection

Berdasarkan proses seleksi literatur, sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis naratif penelitian ini.

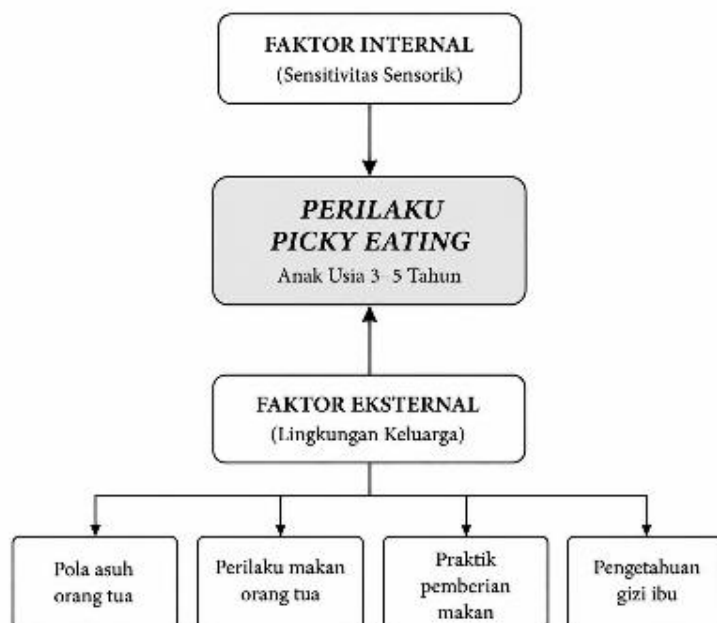
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1). Karakteristik Literatur

Berdasarkan hasil proses seleksi literatur, diperoleh sebanyak 14 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam *penelitian Narrative Review* mengenai faktor yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun. Artikel yang dianalisis merupakan publikasi tahun 2020-2025 yang diperoleh melalui database *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 14 artikel yang dianalisis, faktor yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan karakteristik individu anak, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan keluarga yang berperan dalam membentuk pengalaman makan anak. Gambaran sintesis faktor yang ditemukan dalam penelitian disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Sintesis Faktor yang Memengaruhi Perilaku *Picky Eating* pada Anak Usia 3-5 Tahun Berdasarkan 14 Artikel

Catatan: Satu artikel dapat membahas lebih dari satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating*, sehingga pengelompokan faktor berdasarkan frekuensi kemunculan faktor dalam artikel yang dianalisis.

Berdasarkan sintesis tersebut, faktor eksternal yang ditemukan meliputi pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, dan pengetahuan gizi ibu, sedangkan faktor internal berupa sensitivitas sensorik anak terutama terhadap tekstur makanan. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun terbentuk melalui interaksi antara karakteristik individu anak dan lingkungan keluarga.

Artikel yang telah terpilih memiliki karakteristik yang beragam berdasarkan tahun publikasi, desain penelitian, jumlah responden, serta faktor yang dikaji. Sebagian besar penelitian membahas hubungan antara faktor lingkungan keluarga dengan perilaku *Picky Eating*, sedangkan beberapa penelitian lainnya mengkaji faktor internal anak, terutama sensitivitas sensorik terhadap karakteristik makanan seperti tekstur, rasa, aroma, dan tampilan makanan. Karakteristik artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Karakteristik Penelitian yang Dianalisis

No.	Author, Tahun	Judul	Method (Desain, Populasi, sampel, Instrumen)	Hasil
1.	Nabila <i>et al.</i> (2025)	<i>Connection Feeding Patterns with Picky eater Behavior in Preschool Children Aged 4-5 Years.</i>	Desain: Kuantitatif korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: 70 anak prasekolah 4-5 tahun. Sampel: 60 anak menggunakan <i>proportionate random sampling</i> . Instrumen: <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ) dan Kuesioner <i>Picky eater</i> .	Sebanyak 45 anak (75%) mengalami <i>picky eater</i> . Uji <i>chi-square</i> menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan perilaku <i>picky eater</i> ($p = 0,030$).
2.	Putri dan Wijayanti (2025)	Hubungan Antara Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian <i>Picky eater</i> pada Anak prasekolah di RA Hj Soebandi.	Desain: Korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: 152 anak/orang tua. Sampel: 110 responden. Instrumen: <i>Adults Eating Behavior Questionnaire</i> (AEBQ) untuk perilaku makan orang tua dan <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ) untuk <i>Picky eater</i> .	Sebanyak 61 responden (55,5%) perilaku makan orang tua kategori baik. Anak tidak mengalami <i>picky eater</i> sebanyak 77 responden (77%). Terdapat hubungan signifikan perilaku makan orang tua dengan <i>picky eater</i> ($p = 0,000$).
3.	Widyaningsih <i>et al.</i> (2024)	Pengaruh Perilaku Makan Ibu terhadap Perilaku <i>Picky eater</i> Anak Usia Prasekolah.	Desain: Kuantitatif. Populasi: Ibu yang memiliki anak prasekolah di TK Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang. Sampel: 95 Ibu. Instrumen: <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ) dan <i>Dutch Behavior Questionnaire</i> (DEBQ).	Terdapat pengaruh perilaku makan ibu terhadap <i>picky eater</i> anak prasekolah dengan nilai $p = 0,006$.
4.	Idhayanti <i>et al.</i> (2022)	Pola Asuh Orang Tua Memengaruhi Perilaku <i>Picky eater</i> pada Anak prasekolah.	Desain: Kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: Orang tua anak prasekolah di Desa Manggis, Wonosobo. Sampel: Berdasarkan rumus Slovin dan random sampling .	Hasil uji <i>Spearman</i> menunjukkan hubungan signifikan pola asuh dengan <i>picky eater</i> ($p = 0,000$; $r = 0,603$). Pola asuh demokratis paling banyak diterapkan (45,2%).

No.	Author, Tahun	Judul	Method (Desain, Populasi, sampel, Instrumen)	Hasil
			Instrumen: Kuesioner pola asuh dan <i>picky eater</i> .	
5.	Febrianti <i>et al.</i> (2024)	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan <i>Picky eater</i> pada Anak Usia Prasekolah.	Desain: Korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: Orang tua anak usia prasekolah. Sampel: 62 orang tua dengan teknik <i>total sampling</i> . Instrumen: Kuesioner pola asuh dan <i>picky eater</i> .	Sebagian besar orang tua menggunakan pola asuh demokratis sebanyak 30 orang (48,4%), Anak <i>picky eater</i> sebanyak 41 anak (66,1%). Uji <i>chi-square</i> menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,006$).
6.	Yunita <i>et al.</i> (2025)	Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku <i>Picky eater</i> pada Anak Usia Prasekolah.	Desain: Korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: 130 orang tua anak prasekolah. Sampel: 98 responden menggunakan <i>simple random sampling</i> . Instrumen: <i>Alabama Parenting Questionnaire</i> (APQ) dan <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ).	Mayoritas pola asuh permissive sebanyak 61 responden (62,2%) dan 86 anak (87,8%) mengalami <i>Picky eater</i> . Ada hubungan kuat antara pola asuh dan <i>picky eater</i> ($p = 0,000$; $r = 0,643$).
7.	Mauludi <i>et al.</i> (2024)	Hubungan Orang Tua dengan <i>Picky eater</i> pada Anak prasekolah.	Desain: <i>cross-sectional</i> . Populasi: Orang tua anak usia 3-5 tahun sebanyak 60 responden. Sampel: 52 responden dengan <i>proportionate stratified random sampling</i> . Instrumen: Kuesioner pola asuh dan <i>picky eater</i> .	Sebagian besar orang tua menerapkan pola asuh demokratis (63,5%) dan sebagian besar anak non <i>picky eater</i> (67,3%). Ada hubungan pola asuh dengan <i>picky eater</i> ($p = 0,04$).
8.	Lukitasari <i>et al.</i> (2020)	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan <i>Picky eater</i> pada Anak Usia Prasekolah.	Desain: Observasional analitik <i>cross-sectional</i> . Populasi: 74 ibu yang memiliki anak prasekolah. Sampel: <i>Total sampling</i> . Instrumen: <i>Parenting Style Questionnaire</i> (PSQ) dan <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ).	Pola asuh demokratis paling banyak ditemukan (65,2%). Analisis <i>chi-square</i> menunjukkan hubungan pola asuh dengan <i>picky eater</i> ($\alpha = 0,041$).
9.	Ariyanti <i>et al.</i> (2023)	<i>Factors Associated with Picky Eating in Preschool Children.</i>	Desain: Analitik faktor. Populasi dan Sampel: Anak usia prasekolah. Instrumen: Kuesioner faktor <i>Picky Eating</i> .	<i>Picky Eating</i> dipengaruhi perilaku makan orang tua, pola asuh, interaksi ibu-anak, ASI, MPASI, dan faktor psikologis.

No.	Author, Tahun	Judul	Method (Desain, Populasi, sampel, Instrumen)	Hasil
10.	Naisa <i>et al.</i> (2024)	Perilaku Sulit Makan pada Anak prasekolah dan Faktor yang Mempengaruhinya.	Desain: Kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi: 437 ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun. Sampel: 89 ibu dan anak proportional random sampling. Instrumen: PEBQ dan kuesioner faktor perilaku sulit makan.	Sebanyak (52,8%) anak mengalami <i>Picky Eating</i> dalam aspek makan jumlah kecil, (55,1%) <i>neophobia</i> , (50,6%) penolakan makanan tertentu. Faktor yang mempengaruhinya antara lain praktik pemberian makan orang tua dan lingkungan keluarga.
11.	Brown <i>et al.</i> (2022)	<i>Parenting Concerns About Picky Eating AND Undereating, Feeding Practices, AND Child's Weight.</i>	Desain: <i>cross-sectional study</i> . Populasi: Orang tua dengan anak prasekolah . Sampel: 328 orang tua-anak. Instrumen: <i>Child Eating Behavior Questionnaire</i> (CEBQ) untuk menilai <i>Picky Eating</i> . <i>Child Feeding Questionnaire</i> (CFQ) untuk praktik pemberian makan orang tua, serta pengukuran tinggi dan berat badan anak.	Hasil menunjukkan bahwa kekhawatiran orang tua mengenai anak yang sulit makan berhubungan dengan meningkatnya perilaku <i>Picky Eating</i> . Anak yang dianggap tidak makan cukup memiliki skor <i>Picky Eating</i> lebih tinggi ($\beta = 0,756$; $p < 0,001$). Orang tua juga memberikan tekanan makan lebih tinggi pada anak dengan perilaku <i>Picky Eating</i> ($\beta = 0,148$; $p = 0,02$).
12.	Searle <i>et al.</i> (2020)	<i>What Children Bring to the Table: The Association of Temperament AND Child Fussy Eating with Maternal AND Paternal Mealtime Structure.</i>	Desain: Studi kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi: Pasangan orang tua dan anak di Australia. Sampel: 205 pasangan ibu-ayah-anak. Instrumen: Instrumen temperament, <i>food fussiness</i> , dan <i>feeding practice</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa temperamen anak dan perilaku <i>fussy eating</i> berhubungan dengan praktik pemberian makan keluarga. Persepsi ibu terhadap perilaku <i>fussy eating</i> anak menjadi faktor yang memengaruhi berkurangnya struktur waktu makan serta peningkatan pemberian makanan alternatif kepada anak.
13.	Brand <i>et al.</i> (2025)	<i>Food Rejection is Associated With Tactile Sensitivity AND Tactile Appreciation in Three Year-Old Children.</i>	Desain: Studi longitudinal. Populasi: Anak usia 3 tahun dan orang tua . Sampel: 259 anak dan 289 orang tua. Instrumen: <i>Ad libitum taste test</i> , <i>Child Food Rejection Scale</i> (CFRS), penilaian kesukaan makanan (<i>Liking of Foods</i>), <i>Affective</i>	Hasil menunjukkan bahwa penolakan makanan pada anal berhubungan dengan ketidaksukaan terhadap tekstur makanan. Anak <i>picky eater</i> tidak hanya menolak makanan karena rasa, tetapi juga karena karakteristik tekstur makanan.

No.	Author, Tahun	Judul	Method (Desain, Populasi, sampel, Instrumen)	Hasil
			<i>Appreciation of Textures (AAT), dan Sensory Profile (SP-t).</i>	
14.	Maolidya <i>et al.</i> (2025)	Hubungan Pola Asuh dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Perilaku <i>Picky eater</i> pada anak prasekolah.	Desain: <i>cross-sectional</i> . Populasi: Ibu yang memiliki anak prasekolah di Jakarta Selatan. Sampel: 159 responden dengan teknik <i>multistage sampling</i> . Instrumen: <i>Parenting Style AND Dimensions Questionnaire-Short Form (PSDQ-SF)</i> , Kuesioner pengetahuan ibu tentang gizi, dan <i>Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ)</i> .	Hasil menunjukkan mayoritas orang tua menerapkan pola asuh demokratis (83%), pengetahuan gizi ibu baik sebesar 57,9% dan prevalensi <i>picky eater anak</i> sebesar 23,3%. Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh dan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku <i>picky eater</i> anak prasekolah ($p < 0,05$).

2). Faktor Internal yang Memengaruhi Perilaku *Picky Eating*

Berdasarkan hasil sintesis terhadap artikel yang dianalisis, faktor internal yang ditemukan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun adalah sensitivitas sensorik anak terhadap makanan. Faktor ini berkaitan dengan kemampuan anak dalam menerima karakteristik makanan, seperti tekstur, rasa, aroma, warna, bentuk, dan sensasi makanan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap tekstur makanan menjadi salah satu faktor yang ditemukan dalam beberapa artikel. Anak dengan sensitivitas sensorik tertentu cenderung menunjukkan penolakan terhadap makanan yang memiliki karakteristik yang tidak sesuai dengan preferensinya.

Selain sensitivitas sensorik, beberapa artikel juga menunjukkan adanya faktor lain seperti pengalaman makan sebelumnya dan kecenderungan *food neophobia* dalam penerimaan makanan baru pada anak.

3). Faktor Eksternal yang Memengaruhi Perilaku *Picky Eating*

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa faktor eksternal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* berasal dari lingkungan keluarga. Faktor eksternal yang ditemukan meliputi:

- Pola asuh orang tua;
- Perilaku makan orang tua;
- Praktik pemberian makan;
- Pengetahuan gizi ibu

Berdasarkan hasil analisis artikel, pola asuh orang tua merupakan faktor yang paling sering ditemukan dalam kaitannya dengan perilaku *Picky Eating*. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, dan pengetahuan gizi ibu terhadap perilaku makan anak.

4). Faktor Dominan yang Memengaruhi Perilaku *Picky Eating*

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 14 artikel, faktor yang paling sering ditemukan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun adalah faktor lingkungan keluarga. Faktor tersebut terutama berkaitan dengan pola asuh orang tua dan perilaku makan orang tua.

Penentuan faktor dominan dalam penelitian ini tidak menunjukkan besarnya pengaruh secara statistik, melainkan menggambarkan faktor yang paling sering muncul dan menunjukkan arah temuan yang konsisten dari berbagai penelitian. Faktor internal berupa sensitivitas sensorik tetap menjadi faktor penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan anak menerima karakteristik makanan tertentu.

b. Pembahasan

1). Faktor Internal Anak terhadap Perilaku *Picky Eating*

Berdasarkan hasil sintesis 14 artikel, sensitivitas sensorik merupakan salah satu faktor internal yang ditemukan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun. Sensitivitas sensorik menunjukkan kemampuan anak dalam menerima karakteristik makanan, seperti tekstur, rasa, aroma, warna, bentuk, serta sensasi makanan ketika berada di dalam mulut.

Anak dengan sensitivitas sensorik tertentu dapat menunjukkan penolakan terhadap makanan karena merasa tidak nyaman terhadap karakteristik makanan yang diberikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerimaan makanan pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh rasa makanan, tetapi juga oleh pengalaman sensorik yang diterima selama proses makan.

Temuan tersebut diperkuat oleh Chilman *et al.* (2021) yang menjelaskan bahwa karakteristik sensorik makanan seperti tekstur, aroma, dan rasa berperan dalam menentukan penerimaan atau penolakan makanan pada anak. Taylor *et al.* (2020) juga menjelaskan bahwa anak usia prasekolah cenderung memilih makanan yang sudah dikenal dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan pengalaman sebelumnya.

Selain itu, Brand *et al.* (2025) menunjukkan bahwa penolakan makanan pada anak berkaitan dengan sensitivitas taktil terhadap tekstur makanan. Hal ini menunjukkan bahwa anak dapat menolak makanan bukan hanya karena rasa, tetapi juga karena sensasi tekstur makanan ketika berada di dalam mulut.

Jika dibandingkan antar penelitian, sensitivitas sensorik menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan *Picky Eating*. Namun, munculnya perilaku tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh sensitivitas anak, tetapi juga oleh pengalaman makan sebelumnya dan paparan terhadap variasi makanan sejak dini.

Temuan ini sesuai dengan konsep perkembangan perilaku makan bahwa penerimaan makanan anak terbentuk melalui pengalaman berulang. Anak perlu memperoleh kesempatan mengenal makanan melalui proses melihat, menyentuh, mencium, hingga mencoba makanan secara bertahap. Oleh karena itu, pendekatan terhadap anak dengan sensitivitas sensorik perlu dilakukan secara positif tanpa tekanan makan.

2). Faktor Eksternal Keluarga terhadap Perilaku *Picky Eating*

Hasil sintesis terhadap 14 artikel menunjukkan bahwa faktor eksternal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun berasal dari lingkungan keluarga. Faktor eksternal yang ditemukan dalam kajian ini meliputi pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, dan pengetahuan gizi ibu. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan anak tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga dibentuk melalui pengalaman makan yang diperoleh anak dari lingkungan keluarga sebagai tempat pertama dalam pembentukan kebiasaan makan.

Pola asuh orang tua merupakan faktor eksternal yang paling sering ditemukan dalam artikel yang dianalisis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa beberapa penelitian menemukan

keterkaitan antara pola asuh orang tua dengan perilaku *Picky Eating*, yaitu Lukitasari. (2020), Idhayanti *et al.* (2022), Ariyanti *et al.* (2023), Mauludi *et al.* (2024), Febrianti *et al.* (2024), dan Yunita *et al.* (2025). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa cara orang tua memberikan aturan makan, memberikan arahan, serta merespons penolakan makanan anak dapat memengaruhi penerimaan anak terhadap makanan. Pola asuh yang memberikan tekanan secara berlebihan saat makan dapat menyebabkan pengalaman makan menjadi negatif sehingga anak semakin menolak makanan tertentu. Sebaliknya, pola asuh yang responsif memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal makanan secara bertahap sehingga dapat membangun pengalaman makan yang lebih positif. Selain pola asuh secara umum, respons orang tua terhadap perilaku makan anak juga menjadi bagian penting dalam pembentukan pengalaman makan. Brown *et al.* (2022) menunjukkan bahwa persepsi orang tua terhadap perilaku makan anak dapat memengaruhi respons selama proses makan, terutama kecenderungan memberikan tekanan makan ketika anak dianggap memiliki masalah makan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa cara orang tua memahami dan merespons perilaku makan anak dapat berperan dalam membentuk pengalaman makan yang positif maupun negatif.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan orang tua dan anak selama proses makan menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan perilaku makan. Anak usia prasekolah masih memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang tua dalam penyediaan makanan dan pembentukan kebiasaan makan. Hal ini sejalan dengan *Social Learning Theory* Bandura (1977) yang menjelaskan bahwa perilaku dapat terbentuk melalui proses observasi, imitasi, dan pengalaman sosial. Dalam konteks perilaku makan, orang tua menjadi model utama yang diamati oleh anak dalam menentukan jenis makanan yang diterima maupun ditolak.

Selain pola asuh, perilaku makan orang tua juga ditemukan sebagai faktor yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating*. Berdasarkan hasil analisis 14 artikel, faktor ini ditemukan pada penelitian Ariyanti *et al.* (2023), Widyaningsih *et al.* (2020), dan Putri dan Wijayanti. (2025). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan orang tua dapat memengaruhi preferensi makanan anak. Anak usia prasekolah cenderung mengamati dan meniru perilaku makan anggota keluarga, sehingga kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi makanan tertentu dapat menjadi contoh yang membentuk pola makan anak. Orang tua yang terbiasa menyediakan dan mengonsumsi makanan beragam dapat membantu anak lebih mudah menerima variasi makanan, sedangkan kebiasaan keluarga yang selektif terhadap makanan dapat memperkuat perilaku *Picky Eating*.

Praktik pemberian makan juga menjadi salah satu faktor eksternal yang ditemukan dalam kajian ini. Berdasarkan hasil sintesis artikel, Naisa *et al.* (2024) dan Nabila *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa praktik pemberian makan memiliki keterkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak. Cara orang tua memberikan makanan, mengatur proses makan, serta mengenalkan makanan baru dapat memengaruhi pengalaman makan anak. Temuan tersebut diperkuat oleh Costa dan Oliveira, (2023) yang menjelaskan bahwa praktik pemberian makan responsif, seperti memperhatikan tanda lapar dan kenyang anak serta menciptakan suasana makan yang nyaman, dapat meningkatkan penerimaan makanan. Sebaliknya, tekanan makan, paksaan, dan kontrol berlebihan dapat memperkuat penolakan anak terhadap makanan.

Selain itu, pengetahuan gizi ibu juga ditemukan sebagai salah satu faktor eksternal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating*. Maolidya *et al.* (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan perilaku *picky eater* pada anak. Pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi anak berkaitan dengan kemampuan dalam memilih, menyediakan, serta mengenalkan makanan kepada anak. Temuan tersebut sejalan dengan Pangestuti *et al.* (2021) yang menjelaskan bahwa pengetahuan gizi orang tua berperan dalam menentukan kualitas makanan yang diberikan, variasi jenis makanan, serta strategi pengenalan makanan baru kepada anak.

Namun, berdasarkan hasil sintesis 14 artikel, pengetahuan gizi ibu hanya ditemukan secara khusus pada satu artikel sehingga faktor tersebut tidak dapat dipahami sebagai faktor tunggal yang menentukan perilaku *Picky Eating*. Pengetahuan gizi ibu lebih tepat dipahami sebagai faktor pendukung dalam membentuk lingkungan makan keluarga bersama dengan pola asuh, perilaku makan orang tua, dan praktik pemberian makan. Selain faktor keluarga, Searle *et al.* (2020) menunjukkan bahwa perilaku makan anak juga berkaitan dengan interaksi antara karakteristik anak dan lingkungan keluarga. Temuan tersebut memperkuat bahwa perilaku *Picky Eating* tidak hanya terbentuk dari satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi antara kondisi individu anak dengan pengalaman makan yang diperoleh dari lingkungan terdekat.

Berdasarkan perbandingan hasil penelitian dalam 14 artikel, faktor eksternal keluarga menunjukkan peran yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku *Picky Eating*. Pola asuh, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan, dan pengetahuan gizi ibu secara bersama-sama membentuk pengalaman makan anak sejak usia dini.

3). Faktor Dominan yang Memengaruhi Perilaku *Picky Eating* pada Anak Usia 3-5 Tahun

Berdasarkan hasil sintesis, faktor yang paling sering ditemukan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun berasal dari lingkungan keluarga. Pola asuh orang tua menjadi faktor yang paling dominan karena ditemukan pada beberapa penelitian, yaitu Lukitasari. (2020), Idhayanti *et al.* (2022), Ariyanti *et al.* (2023), Mauludi *et al.* (2024), Febrianti *et al.* (2024), dan Yunita *et al.* (2025). Setelah pola asuh, faktor perilaku makan orang tua juga ditemukan secara berulang pada penelitian Ariyanti *et al.* (2023), Widyaningsih *et al.* (2020), serta Putri dan Wijayanti. (2025).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk pengalaman makan anak. Anak usia 3-5 tahun masih bergantung kepada orang tua dalam memperoleh makanan, mengenal variasi makanan, serta membentuk kebiasaan makan sehari-hari. Cara orang tua memberikan aturan makan, menunjukkan kebiasaan makan, dan merespons penolakan makanan menjadi pengalaman yang diamati dan dipelajari oleh anak.

Temuan tersebut sesuai dengan *Social Learning Theory* Bandura (1977), yang menjelaskan bahwa perilaku individu berkembang melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap lingkungan sosial. Dalam konteks makan, keluarga menjadi lingkungan terdekat yang memberikan contoh mengenai bagaimana makanan dipilih, diterima, maupun ditolak oleh anak.

Meskipun demikian, faktor dominan dalam penelitian *Narrative Review* ini tidak berarti faktor tersebut memiliki pengaruh statistik terbesar. Penentuan faktor dominan didasarkan pada frekuensi kemunculan faktor dalam artikel yang dianalisis serta konsistensi arah temuan antarpenelitian. Oleh karena itu, pola asuh orang tua ditempatkan sebagai faktor paling dominan, tetapi perilaku *Picky Eating* tetap perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor keluarga dan karakteristik individu anak, termasuk sensitivitas sensorik terhadap makanan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Narrative Review* terhadap 14 artikel mengenai faktor yang memengaruhi perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun, dapat disimpulkan bahwa perilaku *Picky Eating* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang ditemukan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* adalah sensitivitas sensorik anak terhadap karakteristik makanan, terutama tekstur makanan. Anak dengan sensitivitas sensorik yang lebih tinggi cenderung mengalami ketidaknyamanan terhadap rasa, aroma, tekstur, maupun bentuk makanan tertentu sehingga lebih mudah menunjukkan penolakan terhadap makanan. Namun, faktor ini belum dapat dikategorikan sebagai faktor dominan karena hanya ditemukan pada satu artikel yang dianalisis.

Faktor eksternal yang berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* berasal dari lingkungan keluarga, meliputi pola asuh orang tua, perilaku makan orang tua, praktik pemberian makan,

dan pengetahuan gizi ibu. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk pengalaman makan anak melalui cara orang tua mendampingi proses makan, memberikan contoh kebiasaan makan, mengenalkan makanan, serta menyediakan makanan sesuai kebutuhan anak.

Berdasarkan hasil sintesis, faktor yang paling dominan berkaitan dengan perilaku *Picky Eating* adalah lingkungan keluarga, terutama pola asuh orang tua dan perilaku makan orang tua. Penentuan faktor dominan dalam kajian ini didasarkan pada frekuensi kemunculan dan konsistensi temuan dalam artikel yang dianalisis, bukan berdasarkan besarnya pengaruh statistik.

Secara keseluruhan, perilaku *Picky Eating* pada anak usia 3-5 tahun merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu anak dan lingkungan keluarga. Oleh karena itu, upaya memahami dan menangani perilaku *Picky Eating* perlu memperhatikan sensitivitas anak terhadap makanan serta peran keluarga dalam membentuk pengalaman makan yang positif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Davidson, S. M., Khomsan, A. dan Riyadi, H. Jurnal Gizi Indonesia Status gizi dan perkembangan anak usia 3-5 tahun di Kabupaten Bogor. 8, 143–148 (2020).
- [2]. Kostecka, M., Kostecka-jarecka, J., Kowal, M. dan Jackowska, I. Dietary Habits AND Choices of 4-to-6-Year-Olds : Do Children Have a Preference for Sweet Taste ? 1–9 (2021).
- [3]. Maolidya, W., Nurhaeni, N. dan 2025. Dengan Perilaku *Picky eater* Pada Anak prasekolah Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia ,. (2025).
- [4]. Putri, B. F. *et al.* Description Of Mother ' S Knowledge In Feeding AND *Picky*. 5, 55–62 (2024).
- [5]. Pjetraj, D. *et al.* Decoding *Picky Eating* in Children : A Temporary Phase OR a Hidden Health Concern ? 1–26 (2025).
- [6]. Chilman, L., Kennedy-behr, A., Frakking, T., Swanepoel, L. dan Verdonck, M. *Picky Eating* in Children : A Scoping Review to Examine Its Intrinsic AND Extrinsic Features AND How They Relate to Identification. 1–17 (2021).
- [7]. Suryani, S., Agustriyani, F. dan Palupi, R. The Correlation Between Parenting Style AND *Picky eater* Habits on The Preschool Students. 2, 61–66 (2022).
- [8]. Taylor, C. M., Emmett, P. M. dan 2020. Europe PMC Funders Group *Picky Eating* in children : causes AND consequences. 1–9 (2020) doi:10.1017/S0029665118002586.*Picky*.
- [9]. Brand, A. J. P. Van Den *et al.* Food rejection is associated with tactile sensitivity AND tactile appreciation in three-year-old children. *Appetite* 204, 107769 (2025).
- [10]. Lukitasari Depi, 2020. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku *Picky eater*. XIV, 73–80 (2020).
- [11]. Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., Arfiana, Munayarokh dan Mundart. *Midwifery Care Journal*. (2022).
- [12]. Ariyanti, F. W., Fatmawati, A. dan Sari, I. P. OPEN Faktor yang Berhubungan dengan *Picky Eating* pada Anak Usia Prasekolah Factors Associated with *Picky Eating* in Preschool Children. 7, 8–11 (2023).
- [13]. Mauludi, L. A., Firdaus, Hasina, S. N. dan 2024. Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 14, 147–156 (2024).
- [14]. Febrianti, N. P. L., Sintari, S. N. N. dan Andriana, K. R. F. Hubungan pola asuh orang tua dengan kebiasaan. 1–9 (2024).

- [15]. Yunita, D. R. P. I., Rohmah, N. dan Kholifah, S. Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku *Picky eater* pada Anak Usia Prasekolah di TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Summersari, Kabupaten Jember. 17, 112–122 (2025).
- [16]. Brown, C. L., Ip, E. H., Skelton, J., Lucas, C. dan Vitolins, M. Z. Parental concerns about *Picky Eating AND* undereating, feeding practices, *AND* child's weight. 16, 373–378 (2022).
- [17]. Bandura, A. *Social Learning Theory*. (Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1977).
- [18]. Widyaningsih, B., Lifthiah, L. dan Cahyati, W. H. Pengaruh Perilaku Makan Ibu terhadap Perilaku *Picky eater* Anak Usia Prasekolah. 13, 1–12 (2020).
- [19]. Putri, V. I. dan Wijayanti, F. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR) Hubungan Antara Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian *Picky eater* pada Anak prasekolah di RA Hj Soebandi The Relationship Between Parental Eating Behavior *AND* the Incident of *Picky eaters* in Preschool Chi. 8, (2025).
- [20]. Naisa, C. R., Sufriani dan Harahap, I. M. Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 14, 475–482 (2024).
- [21]. Nabila, V., Susilawat, Subiastutik, E. dan Sugijati. Connectionn Feeding Patterns with *Picky eater* Behavior in Preschool Children Aged 4-5 Years. 01, 91–100 (2025).
- [22]. Costa, A. dan Oliveira, A. Parental Feeding Practices *AND* Children ' s Eating Behaviours : An Overview of Their Complex Relationship. 1–15 (2023).
- [23]. Pangestuti, F. Y., Prameswari, G. N. dan 2021. Indonesian Journal of Public Health *AND* Nutrition. 1, 577–583 (2021).
- [24]. Searle, B. E., Harris, H. A., Thorpe, K. dan Jansen, E. What children bring to the table : The association of temperament *AND* child fussy eating with maternal *AND* paternal mealtime structure. *Appetite* 151, 104680 (2020).