

Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Terhadap Perilaku *Food Neophobia* Anak Usia 2-5 Tahun

Siti Zahrullah Azizah¹, Duhita Dyah Apsari²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Malang

Email: zzh083218@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku makan orang tua terhadap perilaku *food neophobia* pada anak usia 2–5 tahun di Posyandu Anggrek Kelurahan Ketawanggede Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Perilaku makan pada anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan status gizi dan kesehatan jangka panjang. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 49 anak dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ). Hasil penelitian menunjukkan uji statistik Pearson Chi-Square dengan nilai *p value* = 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Kerja (H_a) diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *food neophobia* pada anak usia 2–5 tahun. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *food neophobia* pada anak usia 2–5 tahun ($p = 0,000$).

Kata kunci: Perilaku Makan, *Food Neophobia*, Anak Usia 2-5 Tahun

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between parents' eating behavior and food neophobia behavior among children aged 2–5 years at Posyandu Anggrek, Ketawanggede Village, Lowokwaru District, Malang City. Eating behavior in early childhood is an important aspect in determining nutritional status and long-term health. This study used an observational analytic method with a cross-sectional approach. The population and sample consisted of 49 children selected using a total sampling technique. The instrument used in this study was the Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ). The results showed that the Pearson Chi-Square statistical test obtained a p-value of 0.000. Since the p-value was less than 0.05, the Null Hypothesis (H_0) was rejected and the Alternative Hypothesis (H_a) was accepted, indicating a statistically significant relationship between parents' eating behavior and food neophobia behavior among children aged 2–5 years. The conclusion of this study showed that there was a relationship between parents' eating behavior and food neophobia behavior among children aged 2–5 years ($p = 0.000$).

Keywords: Eating Behavior, Food neophobia, Children Aged 2-5 Years

1. PENDAHULUAN

Masalah yang umum terjadi pada anak-anak adalah kesulitan makan. Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang pada anak. Penolakan terhadap makanan yang baru disebut sebagai *food neophobia* (Kutbi dkk., 2019). Saat anak mulai mengenal berbagai makanan, *food neophobia* akan meningkat dan mencapai puncaknya pada usia prasekolah (antara 2-5 tahun), yakni periode kritis pembentukan preferensi makanan anak yang akan mempengaruhi pilihan makan mereka sepanjang hidup. Anak dengan *food neophobia* ini cenderung mengonsumsi lebih sedikit buah, sayur dan cenderung mengonsumsi makanan ringan seperti permen atau minuman berpemanis.

Pada usia 2-5 tahun asupan makan anak masih sangat bergantung pada orang tua. Sehingga perilaku makan orang tua sangat berperan pada masa ini. Asupan gizi yang tidak seimbang pada usia tersebut dapat menyebabkan timbulnya gangguan metabolisme tubuh, yang jika dibiarkan terlalu lama dapat mengakibatkan obesitas, gizi buruk, maupun stunting (Yong dkk., 2023). Salah satu masalah gizi yang signifikan dan menjadi fokus di Anak dengan *food neophobia* dapat mengalami kekurangan zat gizi, terutama vitamin dan mineral. Anak yang mengalami *food neophobia* cenderung kurang mengonsumsi sayuran, buah, dan produk susu (Damsbo-Svendsen dkk., 2017). Dampak negatif *food neophobia* terhadap kesehatan meliputi pola makan yang tidak sehat, rendahnya variasi konsumsi, dan yang paling signifikan adalah asupan sayur serta buah yang jauh di bawah rekomendasi.

Dalam konteks gizi, *food neophobia* dipandang sebagai efek jangka panjang bahkan seumur hidup dari suatu stimulus atau sinyal yang memengaruhi struktur maupun fungsi tubuh selama periode perkembangan yang krusial. Faktor seperti malnutrisi, kekurangan, atau kelebihan zat gizi pada masa kritis ini dapat mengubah kembali mekanisme metabolisme, yang berpotensi menimbulkan dampak kesehatan permanen (Marlow & Forestell, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Sitohang (2023) di DKI Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas anak usia 2-5 tahun dikategorikan memiliki tingkat *food neophobia* moderat atau netral (57%). Kondisi ini Indonesia adalah stunting pada balita (Munira, 2022).

Menurut data hasil Survei Status Gizi Indonesia 2024, Kota Malang menunjukkan prevalensi stunting sebesar 22,8%, underweight 18,6%, severe wasting 0,4%, wasting 4,5% dan overweight 3,4%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa angka stunting di Kota Malang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (19,8%). Kondisi ini menggambarkan bahwa permasalahan gizi balita di Kota Malang masih menjadi tantangan serius yang perlu mendapat perhatian. Data Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2024 turut menguatkan temuan tersebut, di mana kasus balita pendek (TB/U) bervariasi antar wilayah kerja puskesmas, dengan angka tertinggi tercatat di Puskesmas Dinoyo sebesar 15,3%, disusul oleh Puskesmas Arjuno 12,7% dan Arjowinangun 11,2%. Sementara itu, angka terendah tercatat di Puskesmas Gribig sebesar 2,9%. (Munira, 2022) mencerminkan derajat penolakan yang berada pada tingkat menengah, di mana anak cenderung bersikap waspada namun tidak menunjukkan penolakan ekstrem saat dihadapkan pada makanan baru.

Hal ini diduga berkaitan dengan karakteristik responden yang merupakan penduduk daerah perkotaan (urban), di mana akses yang luas terhadap keberagaman pangan di perkotaan dapat memitigasi atau menyeimbangkan intensitas ketakutan anak terhadap makanan asing. Pola makan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan rumah, karakteristik anak, lingkungan sosial dan budaya, perilaku makan orang tua, ketersediaan makanan sehat dan suasana yang menyenangkan dapat membentuk preferensi makan anak sejak dini (Mahmood dkk., 2021). Munculnya *food neophobia* tidak lepas dari peran orang tua sebagai penyedia utama nutrisi bagi anak usia 2–5 tahun. Perilaku makan anak pada usia ini merupakan refleksi dari perilaku makan yang dipraktikkan oleh orang tua mereka (Costa & Oliveira, 2023). Perilaku makan orang tua bukan sekadar aktivitas konsumsi, melainkan proses kompleks yang dihasilkan dari interaksi faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik (Monangin dkk., 2025).

Orang tua yang memiliki perilaku makan yang tidak beragam, persepsi negatif terhadap makanan tertentu, atau membatasi ketersediaan makanan sehat di rumah secara tidak langsung akan mentransfer perilaku tersebut kepada anak melalui mekanisme role modeling. Apabila orang tua cenderung memiliki preferensi makanan yang sempit karena faktor keluarga, keterbatasan keuangan, maupun kurangnya pengetahuan gizi, maka peluang anak untuk terpapar pada berbagai rasa dan tekstur makanan baru menjadi terbatas, yang pada akhirnya memperkuat perilaku *food neophobia* (De Jongh González dkk., 2021). Beberapa penelitian

terdahulu meneliti tentang hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku makan anak, namun fokus pada *picky eating*.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadani & Sembiring, (2023) dengan judul hubungan perilaku makan orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada anak prasekolah menunjukkan bahwa 77,8% anak prasekolah mengalami *picky eating*, di mana ibu dengan perilaku makan kurang baik berisiko 6,7 kali lebih besar memiliki anak dengan masalah makan tersebut dibandingkan ibu dengan perilaku makan yang baik. Penelitian Sitohang (2023) tentang hubungan tekanan untuk makan dengan *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun. Namun mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada *picky eating*. Padahal *food neophobia* merupakan perilaku makan yang lebih spesifik, yakni penolakan untuk mencoba makanan baru, yang secara langsung membatasi keragaman asupan dan berpotensi menurunkan kualitas gizi. Perbedaan yang penting antara keduanya adalah, anak yang *picky eater* belum tentu *neophobic*, sedangkan anak *neophobic* hampir pasti memiliki keterbatasan variasi konsumsi pangan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 Desember 2025 di Puskesmas Dinoyo Kota Malang melalui ahli gizi, terungkap bahwa angka stunting di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo masih cukup tinggi. Salah satu kelurahan yang masih cukup tinggi angka stuntingnya adalah kelurahan Ketawanggede dengan data terakhir pada bulan oktober 2025 tercatat jumlah balita stunting sebanyak 27 dari 135 balita (20%). Di kelurahan Ketawanggede terdapat 5 posyandu, salah satunya adalah posyandu anggrek. Berdasarkan hasil wawancara melalui ahli gizi didapatkan bahwa mayoritas anak di posyandu anggrek mengalami penolakan makanan. Seperti pada saat terdapat program pemberian makanan tambahan berbasis lokal berupa kue basah, anak-anak tidak mau mengkonsumsi makanan tersebut dikarenakan anak-anak terbiasa mengkonsumsi makanan kemasan. Para orang tua di posyandu anggrek juga kurang telaten terhadap pemberian makan anak, apabila anak tersebut tidak mau dengan pemberian makanan tambahan tersebut, para orang tua membiarkan anak tersebut menolak dan menyebabkan tidak adanya peningkatan berat badan atau tinggi badan pada anak. Hal ini berpotensi anak kemungkinan mengalami *food neophobia* atau penolakan terhadap suatu makanan yang baru yang belum pernah dicoba sebelumnya.

Beberapa penelitian terdahulu meneliti tentang hubungan perilaku makan orang tua dengan perilaku makan anak, namun fokus pada *picky eating*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadani & Sembiring, (2023) dengan judul hubungan perilaku makan orang tua terhadap kejadian *picky eater* pada anak prasekolah menunjukkan bahwa 77,8% anak prasekolah mengalami *picky eating*, di mana ibu dengan perilaku makan kurang baik berisiko 6,7 kali lebih besar memiliki anak dengan masalah makan tersebut dibandingkan ibu dengan perilaku makan yang baik. Penelitian Sitohang (2023) tentang hubungan tekanan untuk makan dengan *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun. Namun mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada *picky eating*. Padahal *food neophobia* merupakan perilaku makan yang lebih spesifik, yakni penolakan untuk mencoba makanan baru, yang secara langsung membatasi keragaman asupan dan berpotensi menurunkan kualitas gizi. Perbedaan yang penting antara keduanya adalah, anak yang *picky eater* belum tentu *neophobic*, sedangkan anak *neophobic* hampir pasti memiliki keterbatasan variasi konsumsi pangan.

Berdasarkan latar belakang diatas dan mengingat pentingnya permasalahan perilaku *food neophobia* yang dapat mempengaruhi status gizi anak usia dini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan perilaku makan orang tua terhadap perilaku *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek Kelurahan Ketawanggede Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara perilaku makan orang tua sebagai variabel independen dan perilaku *food neophobia* sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap partisipan penelitian. Populasi dan sampel sejumlah 49 anak, dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Data Umum

1). Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Orang Tua di Posyandu Anggrek

Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
21-35 tahun	37	75,5
> 35 tahun	12	24,5
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dari 49 responden diketahui bahwa hampir seluruh orang tua yang mengikuti penelitian berusia di rentang 21-35 tahun yakni sebanyak 37 responden (75,5%).

2). Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di Posyandu Anggrek

Pendidikan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SMP	3	6,1
SMA	30	61,2
PTN	16	32,7
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dari 49 responden diketahui sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 30 responden (61,2%).

3). Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di Posyandu Anggrek

Pekerjaan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruh	1	2,0
Swasta	8	16,3
PNS	2	4,1
IRT	38	77,6
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 3, dari 49 responden diketahui bahwa hampir seluruhnya orang tua memiliki latar belakang pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 38 responden (77,6%).

4). Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua di Posyandu Anggrek

Penghasilan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dibawah UMK	22	44,9
Diatas UMK	27	55,1
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 49 responden, sebagian besar memiliki tingkat penghasilan di atas rata-rata Upah Minimum Kota (UMK) yaitu > Rp3.524.238/bulan, sebanyak 27 responden (55,1%).

b. Data Khusus

1). Perilaku Makan Orang Tua di Posyandu Anggrek

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Perilaku Makan Orang Tua di Posyandu Anggrek

Perilaku Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menjauhi Makanan (<i>food avoidance</i>)	30	61,2
Mendekati Makanan (<i>food approach</i>)	19	38,8
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 49 responden, sebagian besar orang tua memiliki perilaku makan dalam kategori menjauhi makanan yaitu sebanyak 30 responden (61,2%).

2). Perilaku *Food neophobia* di Posyandu Anggrek

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Perilaku *Food neophobia* di Posyandu Anggrek

Perilaku <i>Food neophobia</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Netral/Ambivalen</i>	26	53,1%
<i>Food Neophilic</i>	23	46,9 %
Total	49	100,0

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa dari 49 responden terdapat 26 anak (53,1%) berada dalam kategori *netral*. Sementara itu, sebanyak 23 anak (46,9%) berada dalam kategori *food neophilic*.

3). Hubungan Perilaku Makan Orang Tua terhadap Perilaku *Food neophobia* pada Anak Usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek

Tabel 7. Hubungan Perilaku Makan Orang Tua terhadap Perilaku *Food Neophobia* pada Anak Usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek

Perilaku Makan Orang Tua	Perilaku <i>Food Neophobia</i>						P Value	Koef Korelasi
	<i>Food Neophilic</i>		Netral/Ambivalen		Total			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Mendekati Makanan (<i>food approach</i>)	16	32,7%	3	6,1%	19	38,8%	0,000	0,594
Menjauhi Makanan (<i>food avoidance</i>)	7	14,3%	23	46,9%	30	61,2%		
Jumlah	23	47,0	26	53,0	49	100		

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa dari 19 responden dengan orang tua yang memiliki perilaku mendekati makanan, sebagian besar anak berada pada kategori *food neophilic* yaitu sebanyak 16 anak (32,7%). Sebaliknya, pada kelompok responden dengan orang tua yang memiliki perilaku menjauhi makanan yang berjumlah 30, mayoritas anak berada pada kategori netral, yaitu sebanyak 23 anak (46,9%). Secara keseluruhan, dari total 49 responden, terdapat 23 anak (47,0%) yang bersifat *food neophilic* dan 26 anak (53,0%) yang berada pada kategori netral.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 7, menunjukkan bahwa dari 19 responden dengan orang tua yang memiliki perilaku mendekati makanan, mayoritas anaknya bersifat *food neophilic* yaitu sebanyak 16 anak (32,7%). Sebaliknya, pada orang tua yang memiliki perilaku menjauhi makanan (n: 30), sebagian besar anaknya berada pada kategori netral yaitu sebanyak 23 anak (46,9%). Hasil uji statistik *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek. Selanjutnya, nilai Koefisien Korelasi (*Phi*) sebesar 0,594 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong dalam kategori kuat dan bersifat searah.

Pembahasan

1). Perilaku Makan Orang Tua Pada Anak Usia 2-5 tahun

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 5, ditemukan bahwa mayoritas responden di Posyandu Anggrek memiliki perilaku makan dalam kategori menjauhi makanan (*food avoidance*), yaitu sebanyak 30 orang tua (61,2%). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar orang tua di lokasi penelitian memiliki responsivitas yang rendah terhadap keberagaman makanan dan cenderung membatasi asupan jenis pangan tertentu dalam pola makan sehari-hari.

Faktor keluarga menjadi elemen determinan dalam pembentukan perilaku tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Espenosa dalam Pang et al. (2020). Status mayoritas responden sebagai Ibu Rumah Tangga (77,6%) pada Tabel 3, menunjukkan peran sentral mereka dalam pengelolaan konsumsi rumah tangga yang cenderung mengakomodasi preferensi anggota keluarga lain, khususnya suami dan anak. Meskipun sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan menengah dan tinggi (Tabel 2), persepsi yang terbentuk masih dipengaruhi oleh internalisasi pengetahuan gizi dari lingkungan sosial maupun paparan media massa. Fenomena ini sejalan dengan temuan Costa & Oliveira (2023) yang menyatakan bahwa

persepsi negatif atau anggapan mengenai kompleksitas pengolahan jenis makanan tertentu memicu munculnya perilaku penghindaran secara konsisten.

Kapasitas ekonomi responden (Tabel 4) yang mayoritas berada di atas rata-rata Upah Minimum Kota (55,1%) secara teoritis berkorelasi dengan peningkatan kemampuan akses terhadap diversitas pangan. Namun, tingginya prevalensi perilaku *food avoidance* pada kelompok ini menunjukkan bahwa keterbatasan anggaran bukan merupakan faktor penghambat utama, melainkan lebih dipengaruhi oleh aspek temporalitas atau efisiensi waktu. Secara teoritis, kategori menjauhi makanan yang diukur melalui instrumen *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) merefleksikan mekanisme pertahanan psikologis responden terhadap stimulasi makanan sebagai hasil interaksi dinamis antara kebutuhan biologis dan pengaruh sosiokultural (Hunot et al., 2016). Mengingat mayoritas responden berada pada usia produktif 21-35 tahun (75,5%) yang berperan sebagai pengelola utama makanan (*gatekeeper*), kecenderungan perilaku penghindaran ini menjadi faktor determinan bagi pola asuh makan keluarga. Keengganan orang tua dalam mengeksplorasi variasi pangan berimplikasi pada terciptanya lingkungan makan yang kurang stimulatif bagi anak usia 2-5 tahun. Kondisi ini berisiko menghambat pembentukan kebiasaan makan yang sehat pada periode kritis pertumbuhan dan perkembangan anak.

2). Perilaku *Food Neophobia* Pada Anak Usia 2-5 tahun

Distribusi frekuensi *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek disajikan pada Tabel 6, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori netral, yaitu sebanyak 26 anak (53,1%). Kondisi netral tersebut merefleksikan posisi subjek yang tidak melakukan penolakan secara impulsif terhadap makanan baru, namun tetap menunjukkan sikap waspada atau ragu-ragu (*hesitation*). Fenomena ini sejalan dengan konsep *Omnivore's Dilemma* yang menjelaskan adanya konflik internal pada anak usia 2-5 tahun antara motivasi eksplorasi sumber nutrisi baru dengan mekanisme pertahanan biologis untuk menghindari zat yang berpotensi berbahaya (Sarin dkk., 2019). Ditinjau dari aspek geografis, hasil ini memperkuat teori bahwa populasi anak yang tinggal di wilayah perkotaan, seperti Kelurahan Ketawanggede, cenderung memiliki tingkat *food neophobia* yang lebih rendah dibandingkan dengan populasi di wilayah pedesaan (Torres & Gomes, 2021). Hal ini berkaitan dengan tingginya aksesibilitas dan paparan terhadap variasi jenis pangan di lingkungan urban yang menstimulasi adaptasi sensorik anak terhadap makanan baru.

Tingginya aksesibilitas dan ketersediaan pangan yang beragam di wilayah perkotaan memberikan peluang bagi anak untuk mendapatkan paparan variasi jenis pangan secara intensif. Paparan berulang tersebut secara bertahap mereduksi tingkat kecemasan serta ketegangan anak saat menghadapi jenis makanan asing (Torres dkk., 2021). Namun, prevalensi kategori netral yang mencapai 53,1% tetap memerlukan perhatian klinis yang mendalam. Hal ini didasarkan pada teori Krupa-Kotara dkk. (2024) yang menyatakan bahwa rentang usia 2-5 tahun merupakan fase puncak ekspresi otonomi dan perilaku oposisional pada anak. Apabila tidak dikelola secara tepat, kondisi tersebut berisiko memperburuk perilaku penolakan terhadap makanan.

Ditinjau dari latar belakang pendidikan orang tua (Tabel 2), mayoritas responden merupakan lulusan SMA dan Perguruan Tinggi. Kapasitas intelektual yang memadai tersebut secara teoritis berkorelasi dengan kualitas penyediaan gizi di lingkungan domestik (Torres dkk., 2021). Oleh karena itu, orang tua di wilayah Posyandu Anggrek memiliki potensi untuk menerapkan strategi mitigasi kecemasan anak, seperti metode *food chaining* atau pelibatan anak dalam proses preparasi makanan (Nogueira Firme dkk., 2024).

Secara komprehensif, meskipun hampir separuh dari subjek penelitian bersifat *neophilic*, keberadaan 53,1% anak pada kategori netral menunjukkan perlunya optimasi lingkungan sosial di Posyandu Anggrek. Tanpa penanganan sistematis dan holistik dari orang

tua sebagai sistem pendukung utama, perilaku waspada terhadap makanan baru berisiko berkembang menjadi gangguan makan yang menetap. Fenomena ini pada akhirnya dapat menghambat perkembangan biopsikososial anak di masa depan (Nogueira Firme dkk., 2024).

3). Hubungan Perilaku Makan Orang Tua terhadap Perilaku *Food Neophobia* pada Anak Usia 2-5 tahun

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 7, diperoleh hasil uji statistik *Pearson Chi-Square* dengan nilai p value = 0,000. Karena nilai $p < 0,0594$ ($\alpha = 0,05$), maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Kerja (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku makan orang tua dengan perilaku *food neophobia* pada anak usia 2-5 tahun di Posyandu Anggrek. Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,594, yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut berada dalam kategori kuat.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa perilaku makan orang tua merupakan determinan fundamental yang secara langsung membentuk respons anak terhadap makanan. Data penelitian menunjukkan bahwa dari 19 orang tua yang memiliki perilaku mendekati makanan, sebanyak 16 anak (84,2%) bersifat *food neophilic*. Sebaliknya, pada 30 orang tua yang memiliki perilaku menjauhi makanan, mayoritas anaknya (76,7%) berada pada kategori netral. Hubungan ini bermanifestasi melalui mekanisme keteladanan (*role modeling*), di mana anak usia prasekolah (2–5 tahun) berada dalam fase perkembangan kognitif yang sangat dipengaruhi oleh proses imitasi (Costa & Oliveira, 2023).

Sesuai dengan teori Monangin dkk. (2025), orang tua yang menunjukkan ekspresi positif dan antusiasme saat mencoba rasa baru terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan anak terhadap objek makanan asing. Di Posyandu Anggrek, orang tua yang "mendekati makanan" memberikan standar perilaku positif yang diadopsi oleh anak, sehingga anak merasa aman untuk melakukan eksplorasi sensorik. Sebaliknya, perilaku orang tua yang cenderung selektif (*picky eating*) atau menunjukkan respons negatif terhadap makanan tertentu justru memperkuat kecenderungan *food neophobia* atau keragu-raguan (*ambivalen*) pada anak.

Selain faktor keteladanan, hubungan ini juga berkaitan dengan aspek ketersediaan dan paparan. Orang tua sebagai pengelola utama makanan (*gatekeeper*) yang memiliki persepsi positif terhadap nilai gizi akan lebih sering menyajikan makanan bervariasi di rumah (Pang dkk., 2020). Hal ini menciptakan peluang bagi anak untuk mendapatkan paparan berulang (*repeated exposure*) yang sangat krusial untuk memitigasi neofobia. Mengingat mayoritas ibu di lokasi penelitian adalah Ibu Rumah Tangga (77,6%) dengan tingkat pendapatan di atas UMK (55,1%), hambatan utama bagi anak di kategori netral bukanlah akses finansial, melainkan kurangnya stimulasi dari perilaku makan orang tua yang eksploratif.

Interaksi emosional yang suportif tanpa unsur paksaan menjadi kunci dalam menurunkan perilaku *food neophobia*. Sesuai dengan pendapat Torres dkk. (2021), suasana makan yang menyenangkan dapat membangkitkan minat anak terhadap berbagai rasa dan tekstur yang belum dikenal. Jika orang tua sendiri memiliki perilaku "menjauhi makanan", suasana makan cenderung menjadi kurang suportif bagi pengenalan menu baru. Oleh karena itu, sinergi antara perilaku makan orang tua yang positif dengan ketersediaan pangan yang bervariasi sangat esensial untuk mencegah dampak buruk *food neophobia*, seperti asupan mikronutrien yang rendah dan risiko gangguan pertumbuhan (De-Jongh González dkk., 2021).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1). Sebagian besar responden di Posyandu Anggrek memiliki perilaku makan dalam kategori menjauhi makanan (*food avoidance*), yaitu sebanyak 30 orang (61,2%). Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan sikap selektif serta rendahnya aktivitas eksplorasi terhadap variasi jenis pangan pada kelompok orang tua di lokasi penelitian.
- 2). Sebagian besar anak usia 2-5 tahun berada pada kategori netral atau ambivalen terhadap makanan baru, yaitu sebanyak 26 (mendekati makanan) perilaku makan orang tua, maka semakin rendah tingkat *food neophobia* pada anak (semakin *neophilic*).

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Monangin, V., Kapantouw, N. H., Kawengian, S. E. S., & Leonard Bolang, A. S. (2025). Hubungan Antara Literasi Gizi Dengan Perilaku Makan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(10), 2589–2599. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i10.2924>
- [2] Costa, A., & Oliveira, A. (2023). Parental Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. *Healthcare*, 11(3), 400. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>
- [3] Damsbo-Svendsen, M., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Development of novel tools to measure *food neophobia* in children. *Appetite*, 113, 255–263. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.035>
- [4] De-Jongh González, O., Tugault-Lafleur, C. N., O'Connor, T. M., Hughes, S. O., & Mâsse, L. C. (2021). Are fathers' and mothers' *food* parenting practices differentially associated with children's eating behaviors? *Appetite*, 166, 105434. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105434>
- [5] Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) [Database record]. PsycTESTS. <https://doi.org/10.1037/t55212-000>
- [6] Krupa-Kotara, K., Nowak, B., Markowski, J., Rozmiarek, M., & Grajek, M. (2024). *Food neophobia* in Children Aged 1–6 Years—Between Disorder and Autonomy: Assessment of *Food* Preferences and Eating Patterns. *Nutrients*, 16(17), 3015. <https://doi.org/10.3390/nu16173015>
- [7] Kutbi, H. A., Alhatmi, A. A., Alsulami, M. H., Alghamdi, S. S., Albagar, S. M., Mumena, W. A., & Mosli, R. H. (2019). *Food neophobia* and pickiness among children and associations with socioenvironmental and cognitive factors. *Appetite*, 142, 104373. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104373>
- [8] Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- [9] Marlow, C. S., & Forestell, C. A. (2022). The effect of parental *food neophobia* on children's fruit and vegetable consumption: A serial mediation model. *Appetite*, 172, 105942. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105942>
- [10] Munira, S. L. (t.t.). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- [11] Nogueira Firme, J., Dos Santos, E. B., Zandonadi, R. P., Nakano, E. Y., & Botelho, R. B. A. (2024). Dietary Challenges in Children with Gluten-Related Disorders: A Study on *Food neophobia*. *Nutrients*, 16(22), 3924. <https://doi.org/10.3390/nu16223924>

- [12] Pang, W. W., McCrickerd, K., Quah, P. L., Fogel, A., Aris, I. M., Yuan, W. L., Fok, D., Chua, M. C., Lim, S. B., Shek, L. P., Chan, S.-Y., Tan, K. H., Yap, F., Godfrey, K. M., Meaney, M. J., Wlodek, M. E., Eriksson, J. G., Kramer, M. S., Forde, C. G., ... Chong, Y.-S. (2020). Is breastfeeding associated with later child eating behaviours? *Appetite*, *150*, 104653. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104653>
- [13] Ramadani, E., & Sembiring, N. P. (2023). *Hubungan Perilaku Makan Orang Tua Terhadap Kejadian Picky Eater Pada Anak Prasekolah Tk Kartika 1-50 Pekanbaru. 1.*
- [14] Sarin, H. V., Taba, N., Fischer, K., Esko, T., Kanerva, N., Moilanen, L., Saltevo, J., Joensuu, A., Borodulin, K., Männistö, S., Kristiansson, K., & Perola, M. (2019). *Food neophobia* associates with poorer dietary quality, metabolic risk factors, and increased disease outcome risk in population-based cohorts in a metabolomics study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *110*(1), 233–245. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz100>
- [15] Sitohang, C. (2023). *Hubungan Tekanan Untuk Makan Dengan Food neophobia Pada Anak Usia 2—5 Tahun Di Dki Jakarta.*
- [16] Torres, T. D. O., Gomes, D. R., & Mattos, M. P. (2021). Factors Associated With *Food neophobia* In Children: Systematic Review. *Revista Paulista de Pediatria*, *39*, e2020089. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020089>
- [17] Yong, C., Kuang, X., Liu, Y., Xiang, C., Xi, Y., Huo, J., Liang, J., Zou, H., & Lin, Q. (2023). Parental *food neophobia*, feeding practices, and preschooler's *food neophobia*: A cross-sectional study in China. *Appetite*, *185*, 106547. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106547>