

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan paling pesat. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang optimal bergantung pada kualitas dan kuantitas pemberian gizi yang tepat. Hal ini dikarenakan kecukupan gizi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf, tingkat fisik dan intelektual anak. Salah satu cara mendapatkan nutrisi yang tepat adalah dengan mengonsumsi makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Damson Maryos Srue, Yuli Ernawati, 2021)

Anak usia sekolah merupakan investasi bagi negara karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan secara dini, sistematis dan berkesinambungan. Sebab tumbuh kembang anak dan anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian gizi yang baik dan benar secara kualitas dan kuantitas. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini, penyediaan atau asupan gizi anak harus terlebih dahulu memenuhi tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, kedua, memenuhi kondisi ekonomi, sosial, dan budaya, dan ketiga, seimbang (Septiana & Suaebah, 2019).

Anak sekolah sering kali terpengaruh oleh pola makan mereka. Konsumsi *junk food* dapat menimbulkan berbagai dampak buruk. Anak-anak rentan mengalami obesitas karena rendahnya nilai gizi dan tingginya kalori. *Junk food* juga dicampur dengan pewarna yang sering kali tidak dapat dimakan, bersifat karsinogenik dan berbahaya bagi tubuh. Penelitian menemukan bahwa pewarna makanan dapat menyebabkan hiperaktif dan kurangnya perhatian pada anak-anak. Oleh karena itu, anak dengan ketidak mampuan belajar disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan yang mengandung pewarna buatan. Kebiasaan gizi yang buruk melemahkan prasyarat untuk belajar dan menguras kekuatan anak-anak

yang mereka perlukan untuk berteman, berinteraksi dengan keluarga, dan berpartisipasi dalam olahraga dan permainan. Mengonsumsi *junk food* secara teratur dibandingkan makanan biasa berdampak buruk bagi kesehatan (Putri & Devi, 2022).

B. Pengetahuan Konsumsi *Junk Food*

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan tidak hanya sekedar pemahaman mengenai jenis makanan dan gizi saja, namun juga pemahaman tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan secara bijak untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan tubuh. Ini mencakup pengetahuan tentang nilai gizi, pengolahan makanan, keamanan pangan, dan kebiasaan makan yang sehat. Pengetahuan keamanan pangan dapat diartikan sebagai pemahaman masyarakat dalam memilih bahan pangan yang aman. Pengetahuan anak tentang keamanan jajanan justru mendukung sikap dan perilaku mereka terhadap konsumsi dan pemilihan jajanan yang aman (Swamilaksita dkk., 2021).

2. Pengertian Konsumsi

Pengertian konsumsi makanan Konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan pada waktu tertentu. Mengonsumsi pangan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial. Hal ini terkait dengan fungsi makanan yaitu gastronomik, identitas budaya, religi, magis, komunikasi, lambang status ekonomi, kekuatan dan kekuasaan. Asupan zat gizi pada orang dewasa lebih terfokus pada bagaimana memelihara berat badan yang sehat dan latihan fisik, menghindari berat badan yang berlebihan, dan melanjutkan untuk membangun kekuatan. Kebutuhan energi umum orang dewasa ditetapkan melalui batasan makan yang direkomendasikan dan tingkat aktifitas (Septiana ddk., 2018).

C. Junk Food

1. Pengertian Junk Food

Junk food mengacu pada makanan yang memiliki nilai gizi rendah dan mengandung sedikit nutrisi. Namun, *junk food* mengandung banyak lemak dan tidak baik untuk kesehatan. Jenis *junk food* yang banyak disukai anak muda adalah *fast food* yang sering disajikan di restoran cepat saji. Contoh *junk food* antara lain permen, minuman ringan, coklat, keripik kentang atau makanan ringan, es krim, dan lain-lain (Kristiana dkk., 2020).

2. Karakteristik Junk Food

Ada beberapa ciri pembeda yang membedakan *junk food* dengan makanan sehat. Pertama, ia memiliki kandungan lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi. Lemak jenuh dapat berkontribusi pada penyimpanan lemak dalam tubuh, dan kelebihan gula dapat menyebabkan kadar gula darah melonjak sehingga meningkatkan risiko diabetes. Di saat yang sama, kadar garam yang tinggi dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, *junk food* sering kali hanya mengandung sedikit serat, vitamin, dan mineral. Hal ini membuat Anda cenderung tidak merasa kenyang lebih lama dan menghalangi Anda mendapatkan manfaat nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, ciri-ciri *junk food* juga berkaitan dengan jumlahnya yang banyak dan kebiasaan makan yang berlebihan (T Saras 2023).

3. Sejarah Junk Food

Sejarah *junk food* dimulai jauh sebelum era modern *fast food*. Perkembangan industri Sejarahnya erat kaitannya dengan pangan dan teknik pengawetan pangan. Awalnya, jajanan yang paling populer adalah kentang goreng dan popcorn asin. Namun perkembangan teknologi pengolahan pangan telah membuka pintu bagi munculnya berbagai jenis makanan siap saji dengan cita rasa yang semakin menarik (T Saras 2023).

Pada pertengahan abad ke-20, industri makanan cepat saji mulai berkembang pesat. Restoran cepat saji bermunculan dengan menu-menu

praktis yang disajikan dengan cepat. Inovasi seperti drive-thru dan kemasan yang mudah dibawa-bawa telah mempermudah konsumsi makanan di mana saja. Namun, makanan ringan manis dan makanan ringan juga memasuki pasar, dan daya tariknya sulit ditolak (T Saras 2023).

4. Jenis –jenis *junk food*

Junk food dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu *junk food western* atau makanan modern dan *junk food traditional* atau makanan tradisional (Apriliani ddk., 2021). Beberapa makanan jenis *junk food* menurut beberapa sumber adalah sebagai berikut:

a. Makanan tinggi lemak

Makanan berlemak tinggi adalah makanan yang banyak mengandung lemak jenuh dan lemak trans. Contoh makanan berlemak adalah makanan yang diolah dengan cara digoreng, seperti gorengan dan keripik yang biasanya menggunakan teknik menggoreng yang membutuhkan minyak dalam jumlah besar, suhu tinggi dan penggunaan berulang kali. Penggunaan berulang memungkinkan pembentukan asam lemak trans dan reaksi oksidasi. Lemak trans dan lemak jenuh juga ditemukan pada mentega dan margarin, yang banyak digunakan pada roti, kue, coklat, dan kue kering (Hidajahturrokhmah ddk., 2018).

b. Makanan tinggi garam

Makanan yang banyak mengandung garam (natrium) dianggap *junk food*. Asupan garam yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, termasuk hipertensi. Beberapa makanan tinggi garam adalah bumbu seperti makanan cepat saji, makanan ringan, keripik dan makanan olahan seperti daging kaleng dan sosis (Aristi ddk., 2020).

c. Makanan yang di bakar

Pengolahan pangan pada suhu tinggi dan pembakaran yang berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan pangan dan terbentuknya senyawa kimia. Senyawa kimia yang terbentuk selama pembakaran bersifat karsinogenik. Karsinogen adalah senyawa kimia yang

menyebabkan kanker. Daging seperti steak, sosis, ayam, dan ikan biasanya dimasak di atas panggangan (Saputro ddk., 2021).

d. Makanan yang mengandung zat aditif

Bahan tambahan pangan meliputi bahan pengawet, perasa, pewarna, pengemulsi dan pemanis. Sumber pencemar berasal dari sumber alami atau buatan/sintetis. Konsumsi makanan yang mengandung bahan aditif sintetis secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti gangguan saraf dan kanker. Beberapa makanan yang mengandung zat aditif adalah permen, kue, kentang, jajanan aneka rasa, makanan cepat saji, dan daging olahan (Rorong & Wilar, 2019).

e. Makanan dan minuman tinggi gula

Seringnya konsumsi makanan atau minuman yang banyak mengandung gula dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Masalah kesehatan yang mungkin terjadi termasuk diabetes, yang disebabkan oleh resistensi insulin. Makanan atau minuman tersebut antara lain permen, coklat dan minuman ringan serta minuman kemasan yang mengandung lebih banyak gula dibandingkan jumlah gula harian yang dianjurkan (Saputro dkk., 2021).

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi *Junk Food*

a. Kurangnya pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku masyarakat, termasuk pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi asupan makanan. Pengetahuan siswa sekolah dasar layanan informasi seperti perpustakaan sekolah dan multimedia tersedia untuk mencari informasi terkini. Kurangnya pengetahuan gizi dan mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menyebabkan masalah rendahnya konsentrasi nutrisi dalam tubuh.

b. Pengaruh teman

Mayoritas anak sekolah dasar mendapatkan dukungan dari temannya untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Ajakan teman juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji pada anak. Serta rendahnya pengetahuan anak mengenai bahaya makanan cepat saji. Sehingga dapat menyebabkan anak memiliki kebiasaan makan yang buruk (Pamelia, 2018)

c. Rasa yang enak

Salah satu alasan sering mengonsumsi makanan *junk food* adalah karena rasa yang enak . Anak sekolah dasar yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan *junk food* adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan (Pamelia, 2018).

d. Uang saku

Uang saku mempengaruhi konsumsi *junk food* karena ketersediaan sumber keuangan mempengaruhi pilihan makanan seseorang. Ketika seseorang memiliki lebih banyak uang saku, mereka biasanya memiliki akses yang lebih baik terhadap lebih banyak jenis makanan, termasuk *junk food*. Hal ini dapat menyebabkan mereka membeli dan mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji atau camilan yang kurang sehat. Di sisi lain, ketika uang saku terbatas, masyarakat mungkin mencari pilihan nutrisi yang lebih murah atau lebih baik (Pamelia, 2018)

e. Harga yang terjangkau

Keterjangkauan mempengaruhi konsumsi *junk food* karena mempengaruhi ketersediaan dan aksesibilitas makanan tersebut kepada individu. Ketika *junk food* lebih terjangkau, hal ini menjadikannya pilihan yang lebih mudah bagi banyak orang, terutama mereka yang memiliki anggaran terbatas. Dengan keterbatasan finansial cenderung mencari makanan yang lebih murah untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Ketika harga makanan sehat atau bahan segar lebih tinggi dibandingkan *junk food*, masyarakat cenderung memilih makanan yang lebih murah, termasuk makanan cepat saji atau makanan olahan yang kurang sehat (Pamelia, 2018).

6. Dampak Konsumsi *Junk Food*

Junk food yang dikonsumsi dalam jangka panjang juga berisiko meningkatkan penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, stroke, kolesterol, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hingga kanker.

Junk food juga memberikan dampak buruk pada berat badan seseorang. Seperti kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas (obese). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Boylan ddk., 2017) di Australia mengemukakan bahwa pada tahun 2011, 17,7% anak mengalami kegemukan. Bahkan studi di Amerika Serikat menyatakan bahwa pada tahun 2030, sekitar 55 – 60% anak-anak berpotensi mengalami obesitas (Hemmingsson, 2018).

Hal ini dapat terjadi karena kandungan lemak trans yang tinggi pada makanan cepat saji dapat memicu kenaikan berat badan. *Junk food* juga dapat menyebabkan kurus (wasting). *Junk food* yang sering kali dikonsumsi berisiko menyebabkan malnutrisi akut khususnya pada anak (Athavale ddk., 2020). Hal ini dikarenakan *junk food* yang tidak dibarengi makanan sehat berisiko menurunkan berat badan disertai hilangnya massa otot, nutrisi, dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh (Romadona ddk., 2021).

7. Upaya Mengurangi Konsumsi *Junk Food*

Berbagai cara dilakukan orang tua untuk mengurangi konsumsi *junk food*. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Memberikan penjelasan pada anak

Anak-anak diberikan penjelasan mengenai dampak negatif konsumsi *junk food*. Dampaknya lebih terasa bagi kesehatan fisik. Membiasakan diri dengan makanan sehat dapat memberikan efek positif di masa dewasa. Oleh karena itu, ketika menasihati anak tentang bahaya membuang sampah sembarangan, harus digunakan kalimat sederhana yang dapat dipahami anak (Siregar & Siagian, 2023).

b. Memasak makanan sehat

Memasak makanan sehat di rumah. Makanan buatan sendiri adalah pilihan terbaik dibandingkan *junk food* yang dijual di toko kelontong atau restoran cepat saji. Saat kita memasak di rumah, kita bisa mengontrol bahan makanannya agar lebih aman dan mengandung nutrisi yang baik (Romadona ddk., 2021).

c. Mengonsumsi sayur dan buah

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar seringkali dibarengi dengan tingginya konsumsi sampah sehingga dapat meningkatkan risiko masalah gizi lebih. Sayur dan buah bisa diberikan sekitar 3-4 kali seminggu. Keempat, batasi asupan *junk food*. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Sayuran dan buah-buahan hijau mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang mencegah makan berlebihan pada anak sekolah dasar (Farida ddk., 2022).

d. Konsumsi cukup air putih

Memperhatikan asupan cairan yaitu air putih dan membatasi minuman-minuman manis yang dijual dipasaran. mengonsumsi cukup air putih yakni sekitar 5 – 6 gelas perhari. Meskipun terkadang masih mengonsumsi minuman manis yang dijual dipasaran seperti minuman teh dan minuman berperisa lainnya (Romadona ddk., 2021).

D. Perilaku Picky Eating

1. Pengertian perilaku

Perilaku adalah perbuatan atau aktivitas manusia itu sendiri yang mempunyai makna yang sangat luas, antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, belajar, menulis, membaca, dan lain-lain. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah segala kegiatan atau tindakan manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Selain itu, tingkah laku dalam pengertian umum merujuk pada segala perbuatan atau perbuatan makhluk hidup (Tampubolon & Sibuea, 2022).

Seseorang sebelum mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yakni :

- a. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
- b. Interest, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.
- c. Evaluation (menimbang –nimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi

- d. Rial, orang telah mulai mencoba perilaku baru.
- e. Adoption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus. (Tampubolon & Sibuea, 2022).

2. Pengertian *Picky Eating*

Picky eating atau pilih-pilih makan, terkadang bisa terjadi pada spektrum gangguan makan. Pilih-pilih makan dianggap sebagai tahap awal dari gangguan makan yang serius jika tidak ada pengobatan atau pencegahan dini. Saat ini, definisi *picky eating* terus menjadi perdebatan. Menurut beberapa penelitian para ahli, makan selektif adalah jenis makanan yang dikonsumsi secara terbatas karena pengecualian makanan yang dikenal dan tidak diketahui, dan dapat juga mencakup penolakan terhadap makanan dengan komposisi tertentu. Dengan demikian, pengertian *picky eating* adalah terbatasnya jumlah makanan yang dimakan, keengganan untuk mencoba makanan baru, terbatasnya jumlah sayuran dan kelompok makanan lain yang dimakan, kuatnya preferensi makanan (suka atau tidak suka), dan mencakup kebutuhan akan makanan khusus yang disiapkan (Permatasari & Kurniawati, 2020).

Gangguan perilaku makan yang disebut *picky eating* mengacu pada perkembangan psikologis yang diwujudkan dalam keengganan anak untuk mencoba jenis makanan baru (neophobia), pembatasan makanan tertentu, terutama buah-buahan dan sayur-sayuran, dan ketidakpedulian terhadap makanan dalam berbagai cara. Anoreksia, atau kehilangan nafsu makan, mulai dari ringan hingga berat, merupakan penyebab *picky eating* pada anak. Hilangnya nafsu makan, seringnya makan atau minum yang tidak perlu, dan regurgitasi makanan merupakan gejala yang tergolong ringan (Lintang Puspita, 2023).

Picky eating adalah Perilaku makan yang buruk sering terjadi pada anak dengan perkembangan normal dan abnormal. Pilih-pilih makan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi, terutama kekurangan zat gizi mikro. Kekurangan gizi ini dapat mempengaruhi status gizi anak. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap pilih-pilih makan

pada anak antara lain faktor genetik, paparan sebelum melahirkan, nutrisi awal pasca melahirkan, kebiasaan makan orang tua, dan lingkungan keluarga (Arisandi, 2019).

3. Ciri – Ciri *Picky Eating*

Gangguan perilaku makan yang dikenal sebagai *picky eating*, berkaitan dengan perkembangan psikologis, terlihat dari

- a. keengganan anak-anak untuk mencoba jenis makanan baru (*neophobia*),
- b. pembatasan beberapa makanan tertentu, khususnya sayuran dan buah-buahan,
- c. Serta ketidak tertarikannya pada makanan dengan beragam metode yang dilaksanakan
- d. Hilangnya atau kurang nafsu makan yang bisa terjadi mulai dari tingkatan ringan hingga parah merupakan penyebab anak mengalami *picky eating*. Kurangnya nafsu makan, makan atau minum yang sering bersisa,
- e. Dan menyemburkan atau mengeluarkan makanan adalah tanda-tanda yang dianggap sebagai gejala ringan. Ketika mengonsumsi sesuatu yang tidak disukai oleh anak, gejala berat akan tampak seperti mengemut makanan, menutup mulut secara rapat, dan menolak makanan tersebut (Wijayanti & Rosalina, 2018)

4. Gejala *Picky Eating*

Anak dengan perilaku *picky eating* biasanya menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur maupun bau (seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dll). Anak juga akan membatasi konsumsi makanan pada jenis merek tertentu yang lebih lunak atau warna yang lebih ringan seperti pasta yang berwarna polos, pizza keju dan sebagainya (Wijayanti ddk., 2020).

Gejala *picky eating* berupa:

- a. Memenuhi atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut anak,
- b. Makan berlama-lama dan memainkan makanan,

- c. Sama sekali tidak mau memasukkan makanan ke dalam mulut,
 - d. memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan dari orang tua,
 - e. Tidak mengunyah atau menelan makanan. Sehingga akan berdampak pada balita mengalami kekurangan gizi, menurunnya daya intelegensi dan menurunnya daya ketahanan anak
- Kesulitan makan mempunyai gejala (Jurwanto, 2010).

5. Faktor Penyebab *Picky Eating*

a. Pola Asuh

Pola asuh merupakan sikap orang tua ketika berkomunikasi dengan anaknya (Murniarti, 2020). Sikap tersebut meliputi bagaimana orang tua memberikan aturan, perhatian, perlindungan, pendidikan dan pemuasan kebutuhan jasmani, serta menanamkan nilai-nilai dan keyakinannya. Oleh karena itu, orang tua mempunyai peran penting dalam membentuk anaknya menjadi apa yang diinginkannya, namun tetap mengikuti kaidah keyakinannya (agama). Aturan kepercayaan meliputi aturan dalam pelaksanaan ibadah, akhlak, dan moralitas anak yang tercipta dari kegiatan pembiasaan yang dilakukan orang tua setiap harinya terhadap anak (Harahap ddk., 2022).

Menentukan terjadinya gangguan psikologis yang dapat mengakibatkan gangguan makan. Gangguan makan dapat disebabkan oleh perlindungan dan perhatian anak yang berlebihan, kemarahan orang tua yang selalu berada dalam ketegangan, kurangnya kasih sayang secara kualitatif dan kuantitatif, kurangnya orang tua dan kesalah pahaman tentang keadaan psikologis anak (Rizky ddk., 2022).

Pola asuh orang tua adalah adalah sikap dan perilaku orang tua ketika membesarkan anak, membimbingnya, berkomunikasi dengannya dan melakukan sesuatu bersama mereka untuk memperoleh informasi penting tentang anak dan mempengaruhi perkembangan karakter anak. Menjadi orang tua merupakan salah satu faktor pembentuk karakter seorang anak, mengingat pendidikan keluarga merupakan pendidikan utama dan utama seorang anak (Rizky ddk., 2022)

b. Perilaku Orang Tua

Perilaku manusia merupakan cerminan dari pengetahuan, persepsi, minat, keinginan dan sikap. Hal-hal yang mempengaruhi tingkah laku manusia adalah faktor dalam diri individu/faktor internal, faktor eksternal/eksternal yang diatur oleh sistem organisme dan respon terhadap rangsangan (Dewi, 2020).

Kebiasaan serta perilaku orang tua termasuk menirukan perilaku makan yang dapat diamati dan dirasakan sebagai respon terhadap rangsangan makanan, pemuasan kebutuhan pangan, dan pendapat orang tua dan keluarga terhadap makanan juga sangat mempengaruhi perilaku makan anak.

Perilaku makan orang tua mempunyai dampak terhadap asupan gizi pada anak, Perilaku makan yang baik dari orang tua adalah tingkat pengetahuan dan kreativitas yang tinggi dalam menyajikan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak serta mengenalkan anak pada menu makanan baru. Semakin sedikit orang tua yang tahu tentang menawarkan makanan menarik kepada anak, maka anak akan semakin selektif (Ariyanti ddk., 2023).

Sebuah studi menunjukkan penelitian bahwa memaparkan anak-anak pada buah-buahan dan sayur-sayuran dalam beberapa bulan pertama setelah disapih dengan cepat meningkatkan asupan makanan-makanan tersebut. Di sisi lain, orang tua mendapati bahwa sebagian besar anak mengalami sedikit kesulitan dalam menerima makanan manis dan berlemak (Ariyanti ddk., 2023).

6. Dampak *Picky Eating*

Anak dengan perilaku *picky eating* biasanya memiliki berat badan kurang karena makanannya tidak bervariasi sehingga asupannya biasanya kurang. Sementara itu, anak yang selektif mengonsumsi sayur lebih sedikit dibandingkan dengan anak yang tidak selektif, jika kebiasaan konsumsi ini berlangsung lama maka status gizi anak semakin terganggu sehingga menyebabkan tumbuh kembang tidak optimal, imunitas

melemah, dan meningkatkan angka kesakitan (Iradhah Azzahrah ddk., 2023).

Picky eating merupakan masalah pada anak yang harus diwaspadai oleh orang tua maupun profesional kesehatan, karena *picky eating* pada anak berdampak buruk baik bagi pengasuh maupun anak itu sendiri. Anak dengan kesulitan makan yang parah berisiko tinggi mengalami malnutrisi seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat dideteksi dan dipantau secara dini dengan mengukur status gizi anak kesulitan gizi untuk mencegah salah satu komplikasi yaitu gizi buruk (Iradhah Azzahrah ddk., 2023).

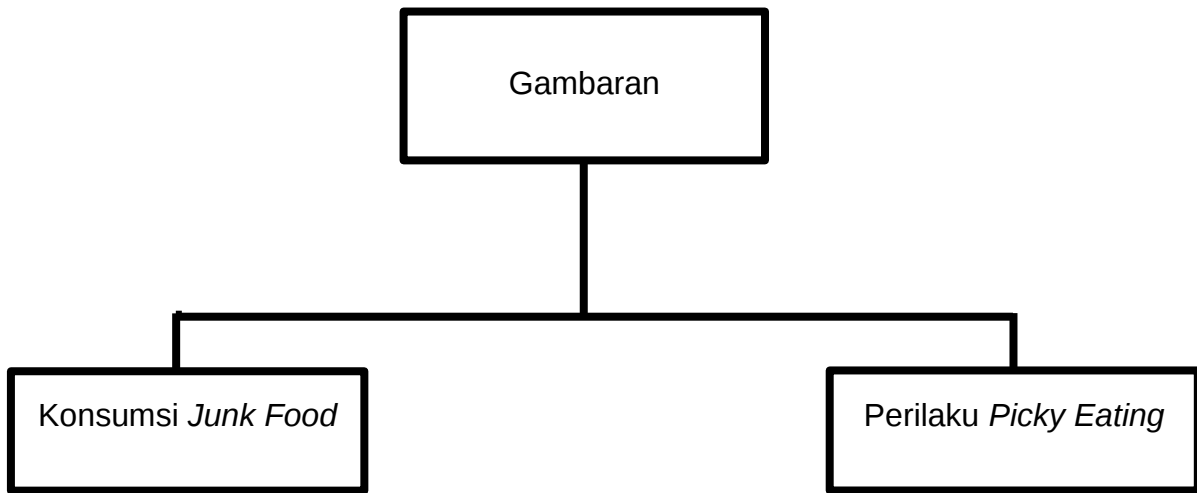
Perilaku makan dapat mempengaruhi pertumbuhan anak yang *picky eating* biasanya mengalami kekurangan asupan makanan (Oktavia, 2018). Keterbelakangan pertumbuhan pada anak disebabkan oleh kekurangan energi, yang terjadi ketika tubuh mengeluarkan lebih banyak energi dari pada yang digunakan. Makan berlebihan yang tidak segera ditangani memiliki efek jangka panjang dan berulang hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko kematian. Jika situasinya memburuk, hal ini juga menyebabkan anoreksia dan bulimia (Lintang Puspita, 2023).

Permasalahan *picky eating* pada anak juga mempunyai dampak yang cukup besar terhadap tumbuh kembang anak, oleh karena itu pada anak dapat menyebabkan stunting dan penurunan berat badan. Masalah malnutrisi berdampak pada penurunan berat badan yang signifikan, masalah kesehatan fisik, perkembangan sosial dan kognitif, dan jika terus berlanjut hingga masa remaja akan menyebabkan gangguan pada identitas diri dan harga diri (Idhayanti ddk., 2022).

7. Cara Mengatasi *Picky Eating*

Perilaku makan anak dan sikap orang tua terhadap perilaku makan selektif merupakan konsep dua arah. Sikap orang tua sangat mempengaruhi perilaku anak karena orang tua dapat membentuk lingkungan sekitar anak. Di sisi lain, sikap orang tua juga merupakan reaksi orang tua ketika menghadapi sifat-sifat anak (Wijayanti ddk., 2020)

E. Kerangka Konsep



F. Defenisi Operasional

Table 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
1.	Pengetahuan Konsumsi <i>junk food</i>	<i>Junk food</i> didefinisikan sebagai makanan yang mempunyai nilai gizi yang rendah dengan gula tambahan yang tinggi, mengandung lemak jenuh dan natrium serta merugikan kesehatan (Putri & Devi, 2022). Pengetahuan tentang konsumsi <i>junk food</i> , dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuisioner berisi 10 pertanyaan dengan opsi 3 pilihan. Diolah menggunakan aplikasi SPSS. cukup = jika skor $\geq 50\%$ Kurang = jika skor $\leq 50\%$	Ordinal
2.	Perilaku <i>Picky eating</i>	Perilaku <i>picky eating</i> adalah perilaku pilih-pilih makanan, tidak mau makan, atauhanya menyukai variasi makanan tertentu (Idhayanti ddk., 2022). Perilaku makan <i>picky eating</i> dilakukan melalui wawancara langsung dengan menggunakan kuisioner berisi 15 pertanyaan dengan menchecklist salah satu jawaban. Di olah menggunakan aplikasi SPSS. <i>Picky eating</i> : jika responden menjawab $\geq 50\%$ skor. Non <i>picky eating</i> : jika responden menjawab $\leq 50\%$ skor	Ordinal