



EDUKASI POLA ASUH DAN PENCEGAHAN PICKY EATER PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI TK NUR ILAAHI KOTA PADANG

Ririn¹, Afrira Esa Putri² Liinda Wati³
^{1,2,3}Universitas Alifah Padang



*Corresponding author

Ririn

Email : rirints@gmail.com

HP: 0813-6341-7655

Kata Kunci:

Pola Asuh;
Picky Eater'
Anak Pra Sekolah;
Edukasi Gizi;

Keywords:

Emporment;
Caregiver;
Elderly'
Hypertension

ABSTRAK

Perilaku *Picky Eater* pada anak usia pra sekolah merupakan salah satu permasalahan gizi yang sering dijumpai dan dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan zat gizi serta gangguan pertumbuhan anak. Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini adalah pola asuh makan yang kurang tepat, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di TK Nur Ilaahi Kota Padang Tahun 2025 dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua serta guru dalam menerapkan pola asuh makan yang responsif sebagai upaya pencegahan perilaku. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, simulasi teknik *responsive feeding*, demonstrasi penyusunan sehat anak pra sekolah, serta pendampingan singkat. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang yang terdiri dari 30 orang tua dan 10 guru TK. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar $\geq 30\%$ setelah diberikan edukasi. Peserta juga menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan teknik pemberian makan yang sehat dan menyenangkan. Luaran kegiatan ini berupa modul edukasi pola asuh makan, leaflet pencegahan *Picky Eater*, serta artikel ilmiah untuk publikasi jurnal. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pembentukan kebiasaan makan sehat anak usia pra sekolah serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi di lingkungan sekolah.

ABSTRACT

Picky eating behavior among preschool-aged children is a common nutritional issue that can lead to unbalanced nutrient intake and growth disturbances. A primary factor contributing to this condition is inappropriate feeding practices within both family and school environments.



This community service initiative was conducted at Nur Ilaahi Kindergarten in Padang City in 2025, aiming to enhance the knowledge and skills of parents and teachers in implementing responsive feeding practices to prevent picky eating behavior. The activities included interactive education sessions, discussions, simulations of responsive feeding techniques, demonstrations on preparing healthy meals for preschoolers, and brief follow-up guidance. Forty participants took part, comprising 30 parents and 10 kindergarten teachers. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure improvements in participants' knowledge. Results showed an average increase in knowledge scores of $\geq 30\%$ following the educational intervention. Participants also demonstrated the ability to practice healthy and enjoyable feeding techniques. The outputs of this activity include an educational module on feeding practices, a leaflet on preventing picky eating, and a scientific article for journal publication. This initiative is expected to contribute to establishing healthy eating habits among preschool children and support efforts to prevent nutritional problems within the school environment.

PENDAHULUAN

Anak usia pra sekolah (3–6 tahun) berada pada fase kritis perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Pada periode ini, pembentukan kebiasaan makan yang baik akan sangat menentukan status gizi dan derajat kesehatan jangka panjang. Fenomena *Picky Eater* anak memilih-milih makanan sehingga asupan jenis/kuantitasnya tidak adekuat umum dijumpai di kelompok usia ini dan dapat mengganggu kecukupan zat gizi mikro maupun makro bila tidak ditangani dengan pendekatan keluarga dan sekolah yang tepat. Secara klinis, *Picky Eater* ditandai kesediaan anak untuk makan hanya sebagian kecil jenis pangan (misalnya hanya roti sebagai sumber karbohidrat, menolak nasi/umbi. Hanya jenis buah tertentu atau menolak tekstur tertentu), sehingga total asupan energi, zat besi, seng, serat, dan protein berisiko tidak tercapai.

Berbagai studi menunjukkan *Prevalensi Picky Eater* pada anak pra sekolah sangat bermakna. Kajian internasional melaporkan perilaku picky eating berkorelasi dengan risiko berat badan rendah dan pertumbuhan suboptimal, pada sebagian anak, kesulitan makan dapat berlanjut hingga masa sekolah jika tidak ada intervensi edukatif-perilaku sejak dini. Konsekuensi yang dilaporkan meliputi penurunan kualitas diet, aktivitas fisik, serta indikator kesehatan umum; karena itu, intervensi berbasis keluarga (parenting dan strategi feeding) direkomendasikan sebagai lini pertama.

Di Indonesia, beberapa laporan menunjukkan proporsi perilaku *Picky Eater* pada balita/pra sekolah mencapai $>50\%$ pada sampel tertentu, dengan puncak pada rentang usia 3–5 tahun. Angka ini menegaskan perlunya program edukasi yang sistematis dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga dan satuan PAUD/TK.

Konteks lokal Sumatera Barat juga menambah urgensi program. Meski tren stunting nasional menurun, data surveilans nasional menunjukkan beban stunting masih menjadi prioritas kesehatan masyarakat; sebagian publikasi daerah menyebutkan prevalensi Sumatera Barat berada di kisaran 18–25% pada periode 2022–2024 (bervariasi antar sumber dan tahun), sehingga upaya pencegahan hulu melalui perbaikan perilaku makan anak usia dini tetap relevan. Program edukasi orang tua dan guru tentang pola asuh makan yang tepat, pencegahan Picky Eater, serta deteksi dini gangguan makan perlu diintegrasikan dalam kegiatan TK sebagai bagian dari penguatan layanan PAUD holistik-integratif.

Dari sisi pola asuh, bukti menunjukkan bahwa pendekatan autoritatif/demokratis hangat, responsif, namun konsisten dalam Batasan berkorelasi dengan kebiasaan makan yang lebih baik pada anak, termasuk keterpaparan lebih luas pada variasi pangan. Intervensi edukasi yang menekankan strategi *responsive feeding* (menyediakan minimal satu “makanan andalan” anak di setiap waktu makan, eksposur berulang tanpa paksaan, manajemen jadwal camilan/minum agar tidak mengganggu jam makan, dan pelibatan anak dalam aktivitas terkait makanan) dapat menurunkan perilaku pilih-pilih dan meningkatkan kualitas diet.

Di lingkungan TK Nur Ilaahi Kota Padang, sekolah merupakan titik temu ideal antara keluarga dan tenaga pendidik untuk mengimplementasikan edukasi pola asuh makan. Secara regulatif, penguatan peran satuan PAUD dalam stimulasi pertumbuhan-perkembangan, pembentukan sikap, pengetahuan, dan keterampilan anak (termasuk kebiasaan hidup sehat) sejalan dengan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan guru serta orang tua tentang pencegahan Picky Eater memiliki landasan kebijakan yang jelas sekaligus potensi dampak nyata pada derajat kesehatan anak.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk pelatihan dan pendampingan kepada guru dan orang tua murid TK Nur Ilaahi mengenai edukasi pola asuh makan yang responsif dan pencegahan perilaku *Picky Eater*. Kegiatan meliputi ceramah interaktif, simulasi, demonstrasi penyusunan menu sehat, dan sesi konsultasi gizi sederhana. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua dan guru TK Nur Ilaahi Kota Padang. Jumlah peserta diperkirakan sebanyak 40 orang, terdiri dari 30 orang tua dan 10 guru. Metode Kegiatan yang digunakan. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan: Persiapan: Koordinasi dengan pihak sekolah, survei awal, dan penyusunan materi pelatihan. Pelaksanaan: Ceramah dan diskusi interaktif tentang pola asuh dan perilaku makan anak. Workshop: Simulasi teknik *responsive feeding* dan pembuatan menu sehat. Pendampingan: Konsultasi gizi serta monitoring perubahan perilaku anak. Evaluasi: Melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap peserta. Tempat dan Waktu Hari/ tanggal: 20 November s/d 20 Desember 2025 Tempat TK Nur Ilaahi Kota Padang. Waktu: 09.00 wib s/d selesai, Metode pelaksanaan, Diskusi interaktif dan Pemberian Simulasi teknik *responsive feeding* dan pembuatan menu sehat. Sasaran : orang tua dan guru TK Nur Ilaahi Kota Padang, Metode penyampaian : Edukasi Pola Asuh Makan yang Responsif dan Pencegahan Perilaku Picky Eater. Media dan alat : -

Media visual edukatif (slide, leaflet, video, poster). Alat praktik (boneka, peralatan makan anak, bahan masakan), Instrumen evaluasi (kuesioner, observasi).

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul *Edukasi Pola Asuh dan Pencegahan Picky Eater pada Anak Usia Pra Sekolah di TK Nur Ilaahi Kota Padang Tahun 2025* telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 40 peserta yang terdiri dari 30 orang tua murid dan 10 orang guru TK Nur Ilaahi Kota Padang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait pola asuh makan dan perilaku *Picky Eater* pada anak usia pra sekolah. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, dengan beberapa peserta masih memiliki pemahaman yang kurang tepat, terutama terkait praktik memasak makanan dan variasi menu anak. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi melalui penyuluhan interaktif mengenai konsep gizi seimbang, pola asuh makan yang responsif (*responsive feeding*), serta strategi pencegahan perilaku picky eater.

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi, simulasi teknik pemberian makan yang benar, serta demonstrasi penyusunan menu sehat dan menarik untuk anak usia pra sekolah. Peserta tampak antusias dan aktif berpartisipasi dalam setiap sesi kegiatan.

Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta kembali diberikan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor peserta meningkat $\geq 30\%$ dibandingkan hasil pretest. Sebagian besar peserta telah mencapai kategori pengetahuan baik. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan simulasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mempraktikkan teknik *responsive feeding*, seperti mengenali tanda lapar dan kenyang anak, tidak memaksa anak untuk menghabiskan makanan, serta menyajikan makanan dengan tampilan yang lebih menarik. Peserta juga menyatakan komitmen untuk menerapkan pola asuh makan yang telah dipelajari baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Kegiatan PKM

KESIMPULAN

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta: Kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman para orang tua dan guru secara signifikan. Hal ini dibuktikan melalui hasil *posttest* yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar $\geq 30\%$ dibandingkan dengan nilai *pretest*. Sebagian besar peserta pun berhasil mencapai kategori pengetahuan baik. Keterampilan Praktis yang dikuasai: Selain peningkatan secara teoretis, mayoritas peserta kini mampu mempraktikkan teknik *responsive feeding* (pola asuh makan yang responsif) dengan benar. Peserta mampu mengenali tanda lapar dan kenyang pada anak, tidak lagi menerapkan pemaksaan saat makan, serta terampil menyajikan menu makanan sehat dengan tampilan yang menarik bagi anak usia pra-sekolah. Ketercapaian Target dan Keberlanjutan Program: Kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan di TK Nur Ilahi Kota Padang berjalan dengan sukses dan diikuti oleh 40 peserta (30 orang tua dan 10 guru). Melalui komitmen bersama, program ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan sehat pada anak secara berkelanjutan guna mencegah masalah gizi (seperti *picky eater* dan *stunting*) baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
- Boquin, M. M., Smith, K., & Birch, L. (2014). Parental influences on preschool children's food preferences and consumption. *Appetite*, 82, 103–109.
- Handayani, C., & Wahyuni, R. (2020). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Pra Sekolah. *Poltekkes Kaltim Repository*.
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky Eating dan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 123–130.
- Helmyati, S., et al. (2020). *Stunting: Permasalahan dan Penanganannya*. Gadjah Mada University Press.
- Idhayanti, R. I., Puspitaningrum, A., & Mundarti, M. (2022). Pola Asuh Orang Tua Mempengaruhi Perilaku Picky Eater pada Anak Prasekolah. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 103–114.
- Lukitasari, D. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Picky Eater pada Anak Prasekolah. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 7–30.
- Nurhayati, L., Romadona, N. F., & Listiana, A. (2021). Young Picky Eaters in Bandung Regency. *Proceedings of the 5th ICECE*, 538, 199–202.
- Nurul Fitriani, R., Maulidia, R., & Febriani, R. T. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Professional Health Journal*, 5(2), 701–710.
- Rahayu, Y., Sukmawati, I., & Lestari, L. (2023). The Relationship of Maternal Parenting with the Incidence of Picky Eater in Preschool Age Children. *Jurnal Eduhealth*, 14(2).
- Subagia, N. (2021). *Pola Asuh Orang Tua: Faktor dan Implikasinya terhadap Perkembangan Anak*. Nilacakra.
- Raraningrum, V., & Yunita, R. D. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah di TK Nurul Husada Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 61–68.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). *Pilih-pilih Makanan*. 2015.
- Taylor CM, et al. *Picky eating in children: causes and consequences*. *Proc Nutr Soc*. 2018.