

Pendampingan Manajemen Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak Usia Dini di Desa Karangrejo Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan

Heri Cahyono Putro

STAI Al-Fattah Pacitan

Surel Korespondensi: hericputro@alfattah.ac.id

Abstrak: Kebiasaan makan sehat pada anak usia dini perlu dibentuk sejak lingkungan keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mendampingi anak membentuk kebiasaan makan sehat. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, pada Agustus–September 2025 dengan melibatkan 22 orang tua yang memiliki anak usia dini. Metode pendampingan partisipatif dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, contoh menu, dan praktik sederhana. Materi meliputi *picky eater*, pemenuhan gizi, keberagaman makanan, keteladanan orang tua, serta keterlibatan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua mengenai perilaku makan anak dan pentingnya menciptakan lingkungan makan yang positif. Pendampingan partisipatif dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam memperkuat kapasitas orang tua untuk membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini.

Kata Kunci: Orang tua; kebiasaan makan sehat; anak usia dini; *picky eater*;

Abstract: Healthy eating habits in early childhood need to be developed within the family environment. This community service activity aimed to improve parents' knowledge and skills in supporting children to develop healthy eating habits. The activity was conducted at Karangrejo Village Hall, Arjosari District, Pacitan Regency, in August–September 2025, involving 22 parents of young children. A participatory mentoring method was used through presentations, discussions, question-and-answer sessions, menu examples, and simple practices. The topics covered picky eating, nutritional needs, food variety, parental role modeling, and children's involvement in selecting and preparing food. The results showed improved parental understanding of children's eating behaviors and the importance of creating a positive mealtime environment. Participatory mentoring can be a relevant approach to strengthening parents' capacity to establish healthy eating habits among young children.

Keywords: parents; healthy eating habits; early childhood; *picky eater*.

PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup anak, termasuk kebiasaan makan. Pada tahap ini, anak mulai mengenal berbagai jenis makanan, mengembangkan preferensi terhadap makanan tertentu, serta belajar merespons pengalaman makan yang diberikan oleh lingkungan terdekatnya. Karena itu, pemenuhan kebutuhan makanan pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan tersedianya makanan, tetapi juga dengan bagaimana orang tua menciptakan pengalaman makan yang sehat, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui panduan Isi Piringku menekankan pentingnya keberagaman makanan, konsumsi sumber protein, sayur dan buah, kecukupan air, serta pembatasan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Persoalan pemenuhan makanan sehat pada anak usia dini tidak selalu sederhana. Salah satu persoalan yang banyak dihadapi orang tua adalah perilaku anak yang memilih-milih makanan atau *picky eating*. Anak dapat menolak makanan tertentu, membatasi jenis makanan yang dikonsumsi, atau menunjukkan keengganan mencoba makanan yang belum dikenal. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena pembatasan variasi makanan dapat berpengaruh terhadap kecukupan asupan zat gizi. Penelitian Aziseh dan Hakiki (2024) terhadap anak prasekolah menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* berkaitan dengan keterbatasan variasi makanan yang dikonsumsi dan berpotensi memengaruhi kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Persoalan tersebut menjadi lebih penting karena perilaku makan anak tidak berdiri sendiri. Lingkungan keluarga, terutama praktik pemberian makan yang dilakukan orang tua, menjadi bagian yang ikut membentuk pengalaman makan anak. Muryani, Zahro, dan Wibowo (2024) menemukan adanya hubungan antara praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa cara orang tua memberikan makanan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membentuk perilaku makan anak.

Peran orang tua juga terlihat dari perilaku makan yang mereka tampilkan di hadapan anak. Anak belajar melalui pengamatan dan pengalaman yang berlangsung berulang dalam keluarga. Penelitian mengenai perilaku makan ibu pada tahun 2024 menunjukkan adanya pengaruh perilaku makan ibu terhadap perilaku *picky eater* anak prasekolah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa orang tua bukan hanya berperan sebagai penyedia makanan, tetapi juga menjadi model perilaku makan bagi anak.

Dengan demikian, penyelesaian persoalan makan anak tidak cukup dilakukan dengan meminta anak menghabiskan makanan atau memberikan larangan terhadap makanan tertentu. Orang tua membutuhkan pemahaman mengenai perilaku makan anak dan keterampilan untuk memberikan respons yang tepat. Wang et al. (2024), melalui systematic review dan meta-analysis terhadap berbagai intervensi yang melibatkan pengasuh anak prasekolah, menunjukkan bahwa intervensi yang diarahkan kepada pengasuh dapat memengaruhi praktik pemberian makan. Kajian tersebut juga menunjukkan pentingnya

pemberian instruksi dan demonstrasi perilaku dalam upaya memperbaiki praktik pemberian makan oleh pengasuh.

Persoalan tersebut menjadi semakin penting karena perilaku makan anak tidak terbentuk secara terpisah dari lingkungan tempat anak tumbuh. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memperkenalkan makanan, membentuk kebiasaan makan, dan memberikan pengalaman makan kepada anak. Dalam konteks ini, praktik pemberian makan yang dilakukan orang tua menjadi salah satu bagian penting yang perlu diperhatikan. Cara orang tua menawarkan makanan, merespons penolakan anak, menentukan jenis makanan yang tersedia, serta menciptakan suasana ketika anak makan dapat memengaruhi pengalaman anak terhadap makanan. Muryani, Zahro, dan Wibowo (2024) menemukan adanya hubungan antara praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa persoalan anak yang sulit atau memilih makanan tidak hanya perlu dilihat dari perilaku anak, tetapi juga dari bagaimana proses pemberian makan berlangsung di lingkungan keluarga.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa orang tua membutuhkan pemahaman yang memadai agar tidak keliru dalam merespons perilaku makan anak. Ketika anak menolak makanan tertentu, misalnya, respons orang tua yang terlalu memaksa, memberikan makanan sebagai imbalan, atau menunjukkan kecemasan secara berlebihan justru dapat membuat pengalaman makan menjadi kurang menyenangkan. Sebaliknya, orang tua perlu membangun suasana makan yang positif, memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal berbagai makanan, serta memperhatikan tanda lapar dan kenyang yang ditunjukkan anak. Penelitian Killion et al. (2024) mengenai *responsive feeding* menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang memperhatikan lingkungan makan, keteladanan pengasuh, kemampuan anak mengenali rasa lapar dan kenyang, serta strategi positif dalam memperkenalkan makanan berkaitan dengan pola asupan yang lebih sehat.

Peran orang tua juga terlihat dari perilaku makan yang mereka tampilkan di hadapan anak. Anak memperoleh pengalaman makan bukan hanya melalui nasihat atau aturan yang diberikan, tetapi juga melalui pengamatan terhadap kebiasaan orang-orang terdekatnya. Ketika orang tua terbiasa mengonsumsi makanan yang beragam, menunjukkan sikap positif terhadap sayur dan buah, serta menikmati kegiatan makan bersama, anak mendapatkan contoh nyata mengenai bagaimana makanan dipilih dan dikonsumsi. Sebaliknya, kebiasaan orang tua menolak makanan tertentu atau terlalu sering memberikan makanan kurang sehat juga dapat menjadi pengalaman yang diamati dan ditiru anak. Penelitian Widyaningsih, Liftiah, dan Cahyati (2024) menunjukkan adanya pengaruh perilaku makan ibu terhadap perilaku *picky eater* anak usia prasekolah. Penelitian tersebut melibatkan 95 ibu dan menemukan pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,006$. Temuan ini semakin menegaskan bahwa orang tua tidak hanya berperan sebagai penyedia makanan, tetapi juga menjadi model perilaku makan bagi anak.

Pentingnya keteladanan tersebut juga diperkuat oleh kajian sistematis Pullar et al. (2025) mengenai hubungan praktik pemberian makan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 1–6 tahun. Dari 14 studi yang ditelaah, 11 studi melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara setidaknya satu praktik pemberian makan dengan konsumsi

buah dan/atau sayur anak. Praktik *modelling* termasuk salah satu praktik yang paling sering diteliti dan cenderung menunjukkan hubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur. Temuan ini memberikan dasar bahwa upaya membentuk kebiasaan makan sehat pada anak perlu memperhatikan perilaku dan praktik makan yang dibangun oleh orang tua secara konsisten, bukan hanya berfokus pada jenis makanan yang diberikan kepada anak.

Dengan demikian, penyelesaian persoalan makan anak tidak cukup dilakukan dengan meminta anak menghabiskan makanan, memberikan larangan terhadap makanan tertentu, atau mengganti makanan yang ditolak dengan makanan yang selalu disukai anak. Orang tua membutuhkan pengetahuan sekaligus keterampilan untuk memahami perilaku makan anak dan memberikan respons yang sesuai. Pendekatan *responsive feeding* memberikan ruang bagi orang tua untuk memperhatikan sinyal lapar dan kenyang anak, menyediakan pilihan makanan yang beragam, serta menciptakan pengalaman makan yang positif tanpa menggunakan tekanan sebagai cara utama untuk membuat anak makan. Pendekatan semacam ini menjadi penting karena tujuan pembentukan kebiasaan makan sehat bukan sekadar membuat anak makan pada saat tertentu, tetapi membantu anak membangun pengalaman positif terhadap makanan yang dapat berkembang menjadi kebiasaan dalam jangka panjang.

Kebutuhan akan pendampingan kepada orang tua juga didukung oleh Wang et al. (2024) melalui *systematic review and meta-analysis* terhadap 18 program intervensi yang melibatkan 3.887 responden. Kajian tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan kepada pengasuh dapat memengaruhi beberapa praktik pemberian makan, terutama praktik yang berkaitan dengan tekanan untuk makan, penggunaan makanan sebagai penghargaan, dan *emotional feeding*. Teknik perubahan perilaku yang banyak digunakan dalam intervensi tersebut antara lain pemberian instruksi tentang cara melakukan perilaku dan demonstrasi. Temuan ini memperlihatkan bahwa peningkatan kapasitas orang tua tidak cukup dilakukan melalui pemberian informasi semata, tetapi perlu disertai contoh, latihan, dan pendampingan agar pengetahuan dapat diterjemahkan ke dalam praktik pemberian makan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, pendampingan kepada orang tua menjadi salah satu langkah yang relevan untuk membantu keluarga membangun lingkungan makan yang lebih sehat bagi anak usia dini. Pendampingan memungkinkan orang tua tidak hanya memahami istilah dan jenis perilaku makan anak, tetapi juga mendiskusikan persoalan yang mereka alami, memperoleh contoh penerapan, serta mencoba menentukan langkah yang sesuai dengan kondisi keluarga masing-masing. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan pada penguatan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengelola kebiasaan makan anak, mulai dari mengenali perilaku makan anak, memahami pentingnya keberagaman makanan, memberikan teladan makan sehat, hingga melibatkan anak secara positif dalam proses memilih dan menyiapkan makanan.

Persoalan tersebut menjadi lebih penting karena perilaku makan anak tidak berdiri sendiri. Lingkungan keluarga, terutama praktik pemberian makan yang dilakukan orang tua, menjadi bagian yang ikut membentuk pengalaman makan anak. Muryani, Zahro, dan Wibowo (2024) menemukan adanya hubungan antara praktik pemberian makan dengan perilaku *picky*

eater pada anak usia prasekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa cara orang tua memberikan makanan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membentuk perilaku makan anak.

Peran orang tua juga terlihat dari perilaku makan yang mereka tampilkan di hadapan anak. Anak belajar melalui pengamatan dan pengalaman yang berlangsung berulang dalam keluarga. Penelitian mengenai perilaku makan ibu pada tahun 2024 menunjukkan adanya pengaruh perilaku makan ibu terhadap perilaku *picky eater* anak prasekolah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa orang tua bukan hanya berperan sebagai penyedia makanan, tetapi juga menjadi model perilaku makan bagi anak.

Dengan demikian, penyelesaian persoalan makan anak tidak cukup dilakukan dengan meminta anak menghabiskan makanan atau memberikan larangan terhadap makanan tertentu. Orang tua membutuhkan pemahaman mengenai perilaku makan anak dan keterampilan untuk memberikan respons yang tepat. Wang et al. (2024), melalui systematic review dan meta-analysis terhadap berbagai intervensi yang melibatkan pengasuh anak prasekolah, menunjukkan bahwa intervensi yang diarahkan kepada pengasuh dapat memengaruhi praktik pemberian makan. Kajian tersebut juga menunjukkan pentingnya pemberian instruksi dan demonstrasi perilaku dalam upaya memperbaiki praktik pemberian makan oleh pengasuh.

Pendekatan pemberian makan yang responsif juga menjadi bagian penting dalam membangun pengalaman makan yang positif. Penelitian tahun 2024 mengenai *responsive feeding* menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang mempertimbangkan lingkungan makan, keteladanan pengasuh, kemampuan anak mengenali rasa lapar dan kenyang, serta penerimaan terhadap makanan memiliki hubungan dengan pola konsumsi makanan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua perlu memahami bahwa waktu makan bukan sekadar aktivitas untuk memenuhi kebutuhan biologis anak, tetapi juga menjadi ruang pembelajaran dan pembentukan kebiasaan.

Dalam praktik kehidupan keluarga, pengetahuan tentang gizi sering kali belum otomatis berubah menjadi keterampilan dalam menyediakan makanan dan mendampingi anak saat makan. Orang tua dapat mengetahui bahwa sayur, buah, protein, dan makanan pokok diperlukan, tetapi masih menghadapi kesulitan ketika anak menolak makanan tertentu atau hanya mau mengonsumsi jenis makanan yang sama. Penelitian Putri, Agiani Putri, dan Novayelinda (2024) juga menempatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makan sebagai salah satu aspek yang penting diperhatikan dalam memahami perilaku *picky eater* pada anak prasekolah.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan pengabdian yang tidak hanya menyampaikan informasi mengenai gizi, tetapi juga memberikan pendampingan yang dekat dengan persoalan sehari-hari orang tua. Pendampingan diperlukan agar orang tua dapat mengenali bentuk-bentuk perilaku makan anak, memahami pentingnya keberagaman makanan, memberikan contoh perilaku makan yang sehat, serta membangun suasana makan yang lebih positif. Dengan pendekatan tersebut, pengetahuan yang diperoleh diharapkan tidak berhenti pada pemahaman konseptual, tetapi dapat diterapkan dalam praktik pengasuhan di

rumah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, dengan sasaran utama orang tua yang memiliki anak usia dini. Dengan jumlah peserta 22 orang. Pemilihan orang tua sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada posisi mereka sebagai pihak yang berinteraksi langsung dengan anak dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menentukan makanan, menyediakan makanan, mengatur waktu makan, dan memberikan contoh perilaku makan. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, interaksi dan diskusi bersama peserta, serta pendampingan mengenai praktik sederhana yang dapat diterapkan dalam keluarga.

Materi pendampingan disusun berdasarkan kebutuhan praktis orang tua. Materi mencakup pengenalan beberapa bentuk perilaku makan anak, yaitu *picky eater*, *small eater*, *selective eater*, *food neophobia*, dan ARFID, dengan tujuan memberikan pemahaman awal mengenai keragaman persoalan makan dan menghindarkan orang tua dari penyamaan semua bentuk kesulitan makan sebagai “anak susah makan”. Materi juga menekankan pentingnya memperhatikan zat gizi, memberikan teladan makan sehat, menyediakan variasi menu sederhana, dan melibatkan anak dalam memilih serta menyiapkan makanan. Pendampingan kemudian diarahkan pada hal-hal yang dapat dilakukan orang tua dengan sumber daya yang tersedia di lingkungan keluarga. Contoh menu yang diberikan menggunakan bahan makanan yang relatif mudah ditemukan, seperti nasi atau jagung, ikan, telur, tempe, sayuran, dan buah. Materi juga memberikan contoh keterlibatan anak dalam aktivitas sederhana, seperti memilih sayur atau buah, mencuci bahan makanan, menata makanan, dan mengenal manfaat makanan melalui pengalaman langsung. Pendekatan tersebut sejalan dengan kebutuhan untuk membangun lingkungan makan yang mendukung dan memberikan pengalaman positif kepada anak.

Kegiatan ini juga memiliki relevansi dengan hasil penelitian Pullar et al. (2025) yang melalui systematic review menemukan bahwa praktik pemberian makan orang tua perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 1–6 tahun. Kajian tersebut memperkuat pentingnya memperhatikan peran orang tua dalam membentuk lingkungan makan anak sejak usia dini. Selain itu, Putri dan Wijayanti (2025) menunjukkan bahwa perilaku makan orang tua memiliki keterkaitan dengan perilaku *picky eater* pada anak prasekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini. Secara khusus, kegiatan diarahkan agar orang tua mampu mengenali bentuk kesulitan makan anak, memahami pentingnya keberagaman dan keseimbangan makanan, memberikan teladan makan sehat, menyusun variasi menu sederhana, serta melibatkan anak dalam proses memilih dan menyiapkan makanan. Melalui pendampingan tersebut, kegiatan diharapkan dapat memperkuat kapasitas keluarga dalam menciptakan kebiasaan makan yang lebih sehat, positif, dan berkelanjutan bagi anak usia dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pendampingan partisipatif yang dipadukan dengan metode edukasi, diskusi, tanya jawab, dan praktik sederhana. Pendekatan ini dipilih karena kegiatan tidak hanya diarahkan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua, tetapi juga membantu peserta memahami dan mencoba secara langsung cara mengelola kebiasaan makan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Materi pendampingan berfokus pada pemahaman orang tua mengenai kebiasaan makan anak usia dini, khususnya perilaku *picky eater*, kebutuhan gizi, pemberian contoh makan sehat dari orang tua, penyusunan menu yang beragam, serta keterlibatan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan. Materi tersebut disesuaikan dengan kebutuhan praktis orang tua sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan di lingkungan keluarga. Pemilihan metode edukasi dan pendampingan juga didukung oleh hasil kajian tahun 2024 yang menunjukkan bahwa praktik pemberian makan orang tua berkaitan dengan perilaku makan anak, sementara intervensi yang memberikan instruksi dan demonstrasi dapat membantu perubahan praktik pemberian makan pengasuh.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, pada Agustus–September 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan untuk memberikan penguatan pengetahuan dan keterampilan kepada orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini di lingkungan keluarga.

Partisipan kegiatan berjumlah 22 orang tua yang memiliki anak usia dini di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan. Orang tua ditempatkan sebagai penerima manfaat sekaligus mitra aktif dalam kegiatan pendampingan karena kebiasaan makan anak tidak terlepas dari pola pemberian makan dan lingkungan makan yang dibangun oleh keluarga.

Tim pelaksana berperan sebagai fasilitator yang menyiapkan materi, menyampaikan edukasi, memfasilitasi diskusi, memberikan contoh penerapan kebiasaan makan sehat, serta mendampingi peserta dalam mengidentifikasi permasalahan makan yang dihadapi anak. Fokus pendampingan diarahkan pada peningkatan kemampuan orang tua dalam memberikan makanan yang beragam dan bergizi, menjadi teladan dalam kebiasaan makan, serta membangun suasana makan yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian tahun 2024 yang menunjukkan pentingnya pengetahuan dan perilaku orang tua dalam praktik pemberian makan anak serta kaitannya dengan perilaku *picky eater*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi tim pelaksana dan pihak Desa Karangrejo untuk menentukan tempat, waktu, sasaran peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim kemudian menyiapkan materi pendampingan mengenai kebiasaan makan sehat anak usia dini, perilaku *picky eater*, kebutuhan gizi, peran orang tua sebagai teladan, penyusunan menu sehat, dan keterlibatan anak dalam kegiatan makan. Materi juga dilengkapi dengan contoh menu yang sederhana dan dekat dengan kehidupan keluarga sehari-hari.

2. Tahap identifikasi permasalahan

Pada tahap awal kegiatan, peserta diajak mengidentifikasi kebiasaan makan anak yang selama ini terjadi di rumah. Identifikasi diarahkan pada beberapa persoalan, seperti anak yang sulit makan, memilih jenis makanan tertentu, menolak sayur atau buah, makan dalam jumlah sedikit, serta menolak makanan yang belum dikenal. Tahap ini dilakukan melalui pertanyaan pemantik dan diskusi sehingga peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman mereka sendiri.

3. Tahap penyampaian materi

Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi. Pembahasan mencakup pengenalan perilaku *picky eater*, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi, prinsip pemberian makanan yang beragam, pembentukan kebiasaan makan sehat, serta peran orang tua dalam memberikan contoh. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa respons orang tua terhadap perilaku makan anak perlu dilakukan secara tepat dan tidak semata-mata melalui tekanan agar anak menghabiskan makanan.

4. Tahap diskusi dan pendampingan

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan kesulitan yang dihadapi ketika memberikan makan kepada anak. Tim pelaksana kemudian memberikan tanggapan dan alternatif penyelesaian berdasarkan prinsip pemberian makan yang positif dan sesuai dengan kebutuhan anak. Pendekatan diskusi digunakan agar solusi yang diberikan lebih kontekstual dengan kondisi keluarga peserta.

5. Tahap praktik penerapan

Peserta diarahkan untuk menerapkan materi melalui contoh penyusunan menu makanan sehat dan beragam bagi anak. Selain itu, peserta didorong untuk melibatkan anak dalam aktivitas sederhana, seperti memilih bahan makanan, mengenali jenis makanan, atau membantu menyiapkan makanan sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Materi kegiatan memang menempatkan keterlibatan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan sebagai salah satu bagian penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat.

6. Tahap refleksi dan evaluasi

Tahap terakhir dilakukan melalui refleksi bersama peserta mengenai materi yang telah diterima dan kemungkinan penerapannya di rumah. Evaluasi diarahkan untuk melihat pemahaman peserta terhadap materi, perubahan cara pandang terhadap perilaku makan anak, serta kesiapan orang tua menerapkan kebiasaan makan sehat dalam keluarga. Evaluasi juga menjadi bahan bagi tim pelaksana untuk mengetahui bagian materi yang masih memerlukan penguatan pada kegiatan pendampingan berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Pendampingan Manajemen Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak Usia Dini* dilaksanakan di Balai Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, dengan melibatkan 22 orang tua

yang memiliki anak usia dini. Kegiatan diarahkan untuk memberikan pemahaman sekaligus keterampilan praktis kepada orang tua dalam menghadapi berbagai persoalan makan anak dan membangun kebiasaan makan yang lebih sehat di lingkungan keluarga.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga diajak mengidentifikasi pengalaman mereka dalam mendampingi anak makan, mendiskusikan kesulitan yang dihadapi, serta memahami alternatif pendekatan yang dapat diterapkan di rumah. Pola kegiatan seperti ini penting karena persoalan makan pada anak sering kali tidak hanya berkaitan dengan jenis makanan yang diberikan, tetapi juga dengan cara orang tua merespons perilaku makan anak. Secara umum, pelaksanaan kegiatan dapat dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Tahapan dan Capaian Kegiatan Pendampingan Manajemen Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan Sehat Anak Usia Dini

No.	Tahapan Kegiatan	Materi/Aktivitas	Capaian Kegiatan
1	Identifikasi permasalahan	Mengidentifikasi kebiasaan dan kesulitan makan anak yang dialami peserta	Peserta dapat mengenali berbagai bentuk persoalan makan anak dalam pengalaman sehari-hari
2	Penyampaian materi	Picky eater, small eater, selective eater, food neophobia, dan pengenalan kondisi makan yang membutuhkan perhatian lebih	Peserta memperoleh pemahaman mengenai variasi perilaku makan anak dan pentingnya memberikan respons yang tepat
3	Edukasi gizi	Pengenalan kebutuhan makanan beragam, sumber protein, sayur, buah, dan pola makan seimbang	Peserta memperoleh pemahaman tentang pentingnya keberagaman makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak
4	Peran orang tua	Keteladanan makan sehat, suasana makan positif, serta pengurangan kebiasaan memberikan makanan kurang sehat	Peserta memahami bahwa perilaku makan orang tua dapat menjadi contoh bagi anak
5	Praktik dan diskusi	Contoh penyusunan menu dan cara melibatkan anak dalam memilih serta menyiapkan makanan	Peserta memperoleh contoh penerapan kebiasaan makan sehat yang dapat dilakukan di rumah
6	Refleksi dan evaluasi	Tanya jawab, refleksi pengalaman, dan komitmen penerapan di lingkungan keluarga	Peserta dapat mengidentifikasi langkah yang dapat diterapkan setelah kegiatan

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi dirancang secara bertahap mulai dari mengenali masalah, memahami konsep, memperoleh alternatif solusi, hingga membahas penerapannya dalam keluarga. Pola

ini sesuai dengan karakter pendampingan masyarakat yang menempatkan peserta sebagai pihak yang aktif menghubungkan materi dengan persoalan nyata yang mereka hadapi.

Peningkatan Pemahaman Orang Tua terhadap Perilaku Makan Anak

Salah satu hasil yang terlihat dalam kegiatan adalah meningkatnya perhatian peserta terhadap perilaku makan anak yang sebelumnya sering dianggap sekadar sebagai masalah “anak susah makan”. Melalui pembahasan mengenai *picky eater*, *small eater*, *selective eater*, dan *food neophobia*, peserta diarahkan untuk memahami bahwa perilaku makan anak dapat memiliki karakter yang berbeda sehingga membutuhkan respons orang tua yang tidak selalu sama.

Materi mengenai *picky eater* menjadi salah satu bagian yang mendapatkan perhatian peserta karena perilaku memilih makanan cukup dekat dengan pengalaman orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Aziseh dan Hakiki (2024) menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* berkaitan dengan keterbatasan variasi makanan yang dikonsumsi anak dan dapat berhubungan dengan kecukupan zat gizi tertentu. Dalam penelitian tersebut, 51,6% anak yang menjadi responden menunjukkan perilaku *picky eating*.

Temuan tersebut memperkuat relevansi materi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini. Orang tua perlu memahami bahwa kebiasaan memilih makanan tidak sebaiknya langsung direspons dengan paksaan, tetapi perlu dilihat dari jenis makanan yang ditolak, pola makan anak, serta cara pemberian makan yang diterapkan di rumah. Dengan pemahaman tersebut, orang tua diharapkan dapat mengambil keputusan yang lebih tepat ketika menghadapi anak yang sulit menerima jenis makanan tertentu.

Penguatan Peran Orang Tua sebagai Teladan Makan Sehat

Hasil diskusi menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan makan anak perlu dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga. Orang tua tidak hanya berperan sebagai pihak yang menyediakan makanan, tetapi juga menjadi contoh bagi anak dalam memilih, menikmati, dan memperlakukan makanan.

Materi kegiatan menekankan pentingnya makan bersama, menunjukkan sikap positif terhadap sayur dan buah, mengurangi contoh konsumsi makanan instan atau makanan ringan secara berlebihan, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Widyaningsih, Liftiah, dan Cahyati (2024) yang menemukan adanya pengaruh perilaku makan ibu terhadap perilaku *picky eater* anak usia prasekolah. Penelitian tersebut melibatkan 95 ibu dan menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku makan ibu dan perilaku *picky eater* anak.

Dengan demikian, pendampingan tidak hanya diarahkan agar orang tua mengetahui makanan yang sehat, tetapi juga menyadarkan bahwa kebiasaan makan anak dibentuk melalui pengalaman yang berulang dalam lingkungan keluarga. Orang tua yang memberikan contoh positif memiliki posisi strategis dalam membantu anak mengenal dan menerima makanan yang lebih beragam.

Penerapan Pola Makan yang Beragam dan Seimbang

Bagian lain yang menjadi perhatian dalam kegiatan adalah pemahaman mengenai penyediaan makanan yang beragam. Peserta diberikan contoh menu sederhana yang memadukan makanan pokok, sumber protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah. Contoh menu tersebut disusun menggunakan bahan makanan yang relatif mudah ditemukan dan dapat disesuaikan dengan kondisi keluarga. Materi kegiatan juga memberikan contoh menu harian dari Senin sampai Minggu sebagai gambaran variasi makanan yang dapat diterapkan. Penekanan terhadap keberagaman makanan menjadi penting karena keterbatasan jenis makanan yang dikonsumsi anak dapat memengaruhi kecukupan zat gizi. Aziseh dan Hakiki (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eating* dan kecukupan karbohidrat pada anak prasekolah. Oleh sebab itu, orang tua perlu memperoleh keterampilan praktis dalam menyediakan pilihan makanan yang beragam sekaligus tetap memperhatikan kebutuhan anak.

Dalam konteks kegiatan ini, penyusunan menu tidak diarahkan untuk menghasilkan menu yang mahal atau rumit. Sebaliknya, peserta didorong untuk memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di lingkungan sekitar dan menyajikannya dalam bentuk yang menarik serta sesuai dengan kemampuan anak. Pendekatan tersebut diharapkan membuat penerapan kebiasaan makan sehat lebih realistis dalam kehidupan keluarga.

Melibatkan Anak dalam Proses Makan

Pendampingan juga memberikan penekanan pada keterlibatan anak dalam proses makan. Anak dapat dilibatkan dalam kegiatan sederhana, seperti memilih bahan makanan, mengenali jenis sayur dan buah, atau membantu menyiapkan makanan sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Materi kegiatan secara khusus memberikan contoh keterlibatan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan.

Keterlibatan tersebut dapat menjadi pengalaman positif bagi anak karena proses mengenal makanan tidak hanya terjadi ketika makanan sudah berada di atas meja. Anak dapat memperoleh pengalaman sejak tahap memilih, melihat, menyentuh, mengenali, hingga mencoba makanan. Dengan demikian, orang tua tidak hanya berfokus pada target anak harus menghabiskan makanan, tetapi juga pada proses membangun hubungan yang positif antara anak dan makanan.

Pendekatan pendampingan seperti ini memiliki dasar yang kuat. Wang et al. (2024), melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 18 program intervensi dengan 3.887 responden, menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan kepada pengasuh dapat memengaruhi praktik pemberian makan tertentu. Teknik yang banyak digunakan dalam intervensi tersebut antara lain pemberian instruksi mengenai cara melakukan perilaku dan demonstrasi.

Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Dokumentasi kegiatan memperlihatkan proses penyampaian materi, interaksi peserta dalam kegiatan, serta dokumentasi bersama antara tim pelaksana dan peserta. Dokumentasi

tersebut menjadi bukti bahwa kegiatan pendampingan dilaksanakan secara langsung dan melibatkan masyarakat sebagai peserta aktif.

Gambar 1. Penyampaian materi tentang gizi dan kebiasaan makan sehat anak usia dini.



Gambar 2. Interaksi dan diskusi peserta selama kegiatan pendampingan.



Gambar 3. Dokumentasi bersama tim pelaksana dan peserta kegiatan.



Dokumentasi bersama setelah pelaksanaan kegiatan pendampingan manajemen orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini di Desa Karangrejo. Kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan kepada orang tua memiliki relevansi yang kuat dalam upaya membangun kebiasaan makan sehat anak usia dini. Kegiatan tidak hanya memberikan

informasi mengenai gizi dan jenis perilaku makan anak, tetapi juga mengarahkan peserta pada praktik yang dapat dilakukan di rumah. Hal tersebut penting karena praktik pemberian makan orang tua memiliki hubungan dengan perilaku *picky eater* anak. Muryani, Zahro, dan Wibowo (2024) menemukan adanya hubungan antara praktik pemberian makan dengan perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi, diskusi, contoh konkret, dan praktik lebih sesuai untuk kegiatan pendampingan masyarakat dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Peserta memperoleh ruang untuk menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman mereka sendiri. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan kesiapan orang tua untuk membangun kebiasaan makan yang lebih sehat dan positif di lingkungan keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan manajemen orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak usia dini di Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan, memberikan penguatan pemahaman kepada 22 orang tua mengenai pentingnya peran keluarga dalam membangun kebiasaan makan anak. Pendampingan membantu peserta mengenali berbagai persoalan perilaku makan anak, memahami pentingnya keberagaman makanan dan pemenuhan gizi, serta menyadari bahwa orang tua memiliki posisi penting sebagai teladan dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

Kegiatan juga memberikan pengalaman praktis kepada peserta melalui diskusi, pemberian contoh menu, dan pembahasan mengenai keterlibatan anak dalam memilih serta menyiapkan makanan. Dengan demikian, implikasi kegiatan tidak hanya berada pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada kesiapan orang tua untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih positif di lingkungan keluarga. Pendekatan yang menempatkan orang tua sebagai peserta aktif membuat materi lebih mudah dikaitkan dengan persoalan makan yang mereka hadapi sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua, kader masyarakat, dan pihak pendidikan anak usia dini. Kegiatan berikutnya dapat diarahkan pada praktik penyusunan menu keluarga, pemantauan kebiasaan makan anak, serta evaluasi perubahan perilaku makan secara lebih terukur. Pendampingan lanjutan juga penting agar pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan dapat berkembang menjadi kebiasaan yang konsisten dalam kehidupan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan sehingga pendampingan dapat berlangsung dengan baik.

Penghargaan dan terima kasih secara khusus disampaikan kepada 22 orang tua peserta yang telah meluangkan waktu, mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta aktif berbagi pengalaman dan berdiskusi selama proses pendampingan. Partisipasi peserta menjadi bagian penting dalam keberhasilan kegiatan dan memberikan pengalaman yang berharga bagi tim pelaksana dalam memahami kebutuhan keluarga terkait pembentukan kebiasaan makan sehat anak usia dini.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan pihak-pihak yang berkolaborasi dalam kegiatan ini atas kontribusi, tenaga, waktu, dan dukungan yang diberikan sejak tahap persiapan hingga kegiatan selesai. Semoga kerja sama yang telah terbangun dapat terus dikembangkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziseh, N., & Hakiki, M. I. K. (2024). Relationship between picky eating behavior and level of nutrient adequacy in preschool children. *Media Gizi Indonesia*, 19(3), 296–303. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.296-303>
- Hardini, N. E., & Wirjatmadi, B. (2024). Association between picky eater behavior with stunting among preschool children in Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 140–147. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.140-147>
- Indrasari, O. R., Devy, S. R., & Suminar, D. R. (2024). Mothers' perspectives on toddlers' picky eater behaviour: A systematic review. *African Journal of Reproductive Health*, 28(10), 499–507. <https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i10s.50>
- Kamarudin, M. S., Hamzaid, N. H., Shahril, M. R., Haron, H., Kadar, M., & Safii, N. S. (2024). The relationship between authoritative parenting style, oral sensory processing, and eating behaviour related to picky eaters among toddlers in Klang Valley, Malaysia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 19(3), 187–196. <https://doi.org/10.25182/jgp.2024.19.3.187-196>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, June 28). *Isi Piringku: Panduan kebutuhan gizi seimbang harian*. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Khasanah, N. N., Mutiara, & Syifauzakia. (2024). Analisis pandangan guru PAUD mengenai tantangan dalam mendorong konsumsi makanan sehat pada anak usia dini yang memiliki perilaku picky eater dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. *INFANTIA: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2).
- Killion, K. E., Corcoran, A., Romo-Palafox, M. J., Harris, J. L., Kagan, I., Gilbert, L., & Duffy, V. B. (2024). Responsive feeding practices to promote healthy diets: A mixed method study among low-income caregivers with toddlers. *Nutrients*, 16(6), 863. <https://doi.org/10.3390/nu16060863>
- Maolidya, W., & Nurhaeni, N. (2025). Hubungan pola asuh dan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku picky eater pada anak prasekolah. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.606>

- Muryani, S., Zahro, A. F., & Wibowo, N. Y. (2024). Praktik pemberian makan dan perilaku picky eater pada anak usia prasekolah. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.47506/54f9zs43>
- Nabila, V., Susilawati, Subiastutik, E., & Sugijati. (2025). Connectionn feeding patterns with picky eater behavior in preschool children aged 4–5 years at Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kindergarten, Summersari District, Jember Regency. *Minsight: Midwifery Insight and Innovation Journal*, 1(2), 36–45. <https://doi.org/10.33650/minsight.v1i2.12808>
- Pangastutik, D. A., Fatmaningrum, W., & Al Farizi, S. (2024). The relationship between picky eater and the nutritional status of preschool children at Gotong Royong Kindergarten in Surabaya, Indonesia. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.20473/jcmphr.v5i2.53995>
- Pullar, L., Jarman, M., Spence, A. C., Povall, H., Burnett, A. J., & Blissett, J. (2025). The prospective associations between parental feeding practices and fruit & vegetable consumption in young children aged 1–6 years: A systematic review. *Appetite*, 211, 108012. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108012>
- Putri, B. F., Putri, S. A., & Novayelinda, R. (2024). Gambaran pengetahuan ibu dalam pemberian makan dan perilaku picky eater pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1711>
- Putri, V. I., & Wijayanti, F. (2025). Hubungan antara perilaku makan orang tua dengan kejadian picky eater pada anak prasekolah di RA Hj Soebandi. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v8i1.3984>
- Wang, J., Chang, Y.-S., Wei, X., Cao, Y., & Winkley, K. (2024). The effectiveness of interventions on changing caregivers' feeding practices with preschool children: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 25(4), e13688. <https://doi.org/10.1111/obr.13688>
- Widyaningsih, B., Liftiah, & Cahyati, W. H. (2024). Pengaruh perilaku makan ibu terhadap perilaku picky eater anak usia prasekolah. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 180–191. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.421>