



# Pengaruh Pemberian Variasi Makanan Sitarik (Nasi Yang Menarik) Terhadap Nafsu Makan Anak Dengan *Picky Eater* di Rsi Sultan Hadlirin Jepara

**Nor Maziddah**

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Safin Pati

**Akbar Amin Abdullah**

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Safin Pati

**Ratna**

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Safin Pati

Alamat: Jl. Raya Pati - Tayu No.Km 13, Ketanen, Kec. Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59153

Korespondensi penulis: [nmaziddah@gmail.com](mailto:nmaziddah@gmail.com)

**Abstract.** *Background: Children's appetite plays an important role in growth and development. Children with picky eating behavior often refuse food variations, thus risking nutritional disorders. One effort to stimulate appetite is to provide a variety of Sitarik (Attractive Rice) foods, namely rice served with shapes, colors, and combinations of side dishes that are attractive to children. Objective: To determine the effect of Sitarik food variations on the appetite of picky eater children at Sultan Hadlirin Hospital, Jepara. Methodology: The study used a one-group pretest-posttest design with a quantitative experimental approach. The sample consisted of 11 picky eater children selected by purposive sampling. The intervention was in the form of providing Sitarik food for 2 days (3 meals per day). The appetite measurement instrument used an observation sheet, while data analysis used the Wilcoxon test. Results: Before the intervention, all respondents (100%) had poor appetite. After the intervention, appetite increased to sufficient (27.3%) and good (72.7%). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.004 (<0.05), indicating a significant effect of Sitarik administration on increasing appetite. Conclusion: Sitarik food variations effectively increased the appetite of picky eaters in Sultan Hadlirin Hospital, Jepara, and can be used as an alternative treatment to prevent nutritional disorders.*

*Keywords: Sitarik, picky eater, appetite.*

**Abstrak. Latar Belakang:** Nafsu makan anak berperan penting dalam tumbuh kembang. Anak dengan perilaku picky eater sering menolak variasi makanan sehingga berisiko mengalami gangguan gizi. Salah satu upaya menstimulasi nafsu makan adalah memberikan variasi makanan Sitarik (Nasi yang Menarik), yakni nasi yang disajikan dengan bentuk, warna, dan kombinasi lauk yang menarik bagi anak. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh variasi makanan Sitarik terhadap nafsu makan anak picky eater di RS Sultan Hadlirin Jepara. **Metodologi:** Penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest

---

Received September 13, 2025; Revised September 22, 2025; Accepted April 6, 2026

\*Corresponding : [nmaziddah@gmail.com](mailto:nmaziddah@gmail.com).

dengan pendekatan kuantitatif eksperimen. Sampel berjumlah 11 anak picky eater yang dipilih dengan purposive sampling. Intervensi berupa pemberian makanan Sitarik selama 2 hari (3 kali makan per hari). Instrumen pengukuran nafsu makan menggunakan lembar observasi, sedangkan analisis data memakai uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum intervensi, semua responden (100%) memiliki nafsu makan kurang. Setelah intervensi, nafsu makan meningkat menjadi cukup (27,3%) dan baik (72,7%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,004 (<0,05)$ , menandakan terdapat pengaruh signifikan pemberian Sitarik terhadap peningkatan nafsu makan. **Kesimpulan:** Variasi makanan Sitarik efektif meningkatkan nafsu makan anak picky eater di RS Sultan Hadlirin Jepara dan dapat dijadikan alternatif perawatan untuk mencegah gangguan gizi.

Kata kunci: Sitarik, picky eater, nafsu makan.

## LATAR BELAKANG

Aspek gizi serta kebiasaan makan menjadi peran yang krusial dalam masa periode kritis pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Izzatul, A. & Adawiyah, A. R. (2020) pertumbuhan pada masa anak-anak merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan karakter yang nantinya akan menjadi sebuah kebiasaan, menstimulasi pertumbuhan, serta menstimulasi perkembangan anak. Terkait dengan kebiasaan makan, terdapat anak-anak yang dikenal sebagai "picky eater" yaitu kecenderungan yang kuat terhadap ketertarikan atau memilih-milih pada makanan tertentu. Kebiasaan memilih-milih makanan sangat terintegrasi dengan pola makan anak.

Penting untuk dipahami bahwa pola makan anak di rumah dapat berdampak signifikan terhadap perilaku makan anak saat menjalani proses perawatan di rumah sakit. Sebagai upaya peningkatan pelayanan di dalam rumah sakit maka berdasarkan amanat Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan yang mengamankan pelayanan gizi di rumah sakit. Tenaga kesehatan sangat memperhatikan terkait asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh pasien. Oleh sebab itu, perilaku picky eater pada pasien anak dilihat dari pola makan di rumah menjadi alasan pentingnya pemahaman tentang menanggulangi kebiasaan makan pada pasien anak,

Anak-anak menyukai makanan yang bervariasi dan terdapat beberapa macam jenis hidangan makanan yang menarik. Penyajian menu makanan untuk anak diberikan sesuai dengan usianya. Penyajian makanan pada anak usia dini harus sesuai dengan usianya, karena dengan bertambahnya usia juga asupan nutrisi juga akan bertambah. Variasi makanan yang diberikan kepada anak hendaknya mengandung zat dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh anak agar kebugaran jasmani anak dapat terjaga secara

optimal. Dapat diartikan bahwa apabila nafsu makan meningkat maka tubuh akan lebih siap dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satu variasi makanan yang direkomendasikan oleh peneliti adalah variasi makanan Sitarik (Nasi yang Menarik). Nasi yang disajikan untuk anak divariasikan serta dengan berbagai bahan makanan yang lain seperti sayur, daging, telur dan dipadukan dengan berbagai bentuk yang menarik nafsu makan anak.

Tujuan dari penelitian ini Mengetahui pengaruh pemberian variasi makanan Sitarik (Nasi yang Menarik) terhadap nafsu makan anak dengan picky eater di RS Sultan Hadlirin Jepara.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe pre and post test without control. Desain ini dipilih karena peneliti hanya memberikan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan, kemudian efektivitas perlakuan dinilai dengan membandingkan hasil pre test dan post Variabel independen dalam penelitian ini adalah variasi makanan Sitarik, sedangkan variabel dependen adalah nafsu makan anak dengan sifat picky eater. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Rumah Sakit Islam Sultan Hadlirin Jepara.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien anak yang dirawat pada periode tersebut sebanyak 11 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga semua anggota populasi dijadikan sampel

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Kriteria pengujian ditetapkan dengan taraf signifikansi 0,05, di mana nilai  $p < 0,05$  menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan

Tahap pelaksanaan Responden dipilih dengan menggunakan teknik total sampling yaitu anak yang teridentifikasi memiliki perilaku picky eater sesuai Jumlah sampel yang diperoleh adalah 11 anak. Sebelum dilakukan pengumpulan data, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada orang tua responden. Responden kemudian dimintai persetujuan melalui pengisian lembar informed consent, Memberikan informasi tentang tujuan, manfaat, dan tata cara penelitian kepada orang tua responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RSI Sultan Hadirin Jepera yang berada di Jl. Jepera - Bangsri No.Km. 3, Kuwasen IV, Kuwasen, Kec. Jepera, Kabupaten Jepera, Jawa Tengah 59431. RSI Sultan Hadirin Jepera letaknya dipinggir jl Raya Jepera – Bangsri membuat Masyarakat sangat mudah mengakses pelayanan Kesehatan disekitar tersebut serta semakin meningkatkan jumlah masyarakat yang mempercayakan layanan kesehatannya dari waktu ke waktu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 dengan menggunakan pretest dan posttest Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak yaitu pasien anak dengan picky eater sejumlah 11 anak.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase%
7 tahun	5	45.46
8 tahun	1	9.09
9 tahun	1	9.09
10 tahun	4	36.36
Total	11	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil usia responden 7 tahun sebanyak 5 anak (45.46%), usia 8 tahun sebanyak 1 anak (9.09%), usia 9 tahun sebanyak 1 anak (9.09%) dan usia 10 tahun sebanyak 4 anak (36.36%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

JenisKelamin	Frekuensi	Persentase%
Laki – laki	2	18.19
Perempuan	9	81.81
Total	11	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa total keseluruhan jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 2 responden (18,19%). Sedangkan perempuan sebanyak 9 responden (81,81%).

Analisa Univariat

*Pretest* Tingkat Nafsu Makan Anak

**Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden**

**Tingkat nafsu makan anak Sebelum Diberikan Sitarik**

Tingkat Nafsu Makan	Frekuensi	Presentase %
Kurang	11	100
Cukup	0	0
Baik	0	0
Total	11	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh hasil tingkat nafsu makan sebelum diberikan *treatment* diperoleh hasil bahwa 11 responden (100%) berada pada kategori kurang dan tidak ada yang berada pada kategori cukup atau baik.

*Posttest* Tingkat Nafsu Makan.

**Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden Tingkat nafsu makan anak setelah diberikan sitarik**

Tingkat Nafsu Makan	Frekuensi	Presentase %
Kurang	0	0
Cukup	3	27.28
Baik	8	72.72
Total	11	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh hasil tingkat nafsu makan sesudah diberikan *treatment* diperoleh hasil bahwa 0 responden (0%) berada pada kategori yang kurang. Tingkat nafsu makan pada kategori cukup diperoleh hasil 3 responden (27,28%) dan tingkat nafsu makan pada kategori baik diperoleh hasil 8 responden (72,72%).

**Tabel 4 Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Variasi Makanan Sitarik (Nasi yang Menarik) terhadap Nafsu Makan Anak dengan Picky Eater di RS Sultan Hadlirin Jepara**

Variabel	Sitarik						P value
	F	%	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95% CI	
Nafsu Makan ( <i>pretest</i> )	11	100	2.73	4.143	1 – 3	2.48 – 2.96	0.004
Nafsu Makan ( <i>posttest</i> )	11	100	8.55	6.771	4 – 10	7.15 – 8.93	

*Sumber : Data Primer, 2025.*

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diperoleh data hasil nilai *mean* sebelum diberikan Sitarik yaitu sebesar 2.73 dan data hasil nilai *mean* sesudah diberikan Sitarik sebesar 8.55. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Test* didapatkan nilai *P value*  $0,004 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terdapat perbedaan atau peningkatan antara tingkat nafsu makan pasien anak sebelum diberikan Sitarik dan sesudah diberikan Sitarik sehingga dapat dikatakan bahwa Sitarik efektif terhadap nafsu makan anak dengan *picky eater* di RSI Sultan Hadlirin Jepara.

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik**

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas anak dengan *picky eater* berada pada usia 7 tahun yaitu sebanyak 5 anak (45,46%), kemudian usia 10 tahun sebanyak 4 anak (36,36%), sedangkan usia 8 tahun dan 9 tahun masing-masing hanya 1 anak (9,09%). Hal ini menggambarkan bahwa perilaku *picky eater* lebih dominan terjadi pada usia awal sekolah dasar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amir & Fitri (2021) yang melaporkan bahwa anak usia 5–8 tahun memiliki prevalensi *picky eater* lebih tinggi karena pada usia tersebut anak masih sangat dipengaruhi oleh tampilan visual makanan. Penelitian Putri (2022) juga menyebutkan bahwa anak usia 6–8 tahun lebih banyak mengalami perilaku memilih-milih makanan dibandingkan usia 9–10 tahun. Asumsi peneliti, dominasi usia 7 tahun dalam penelitian ini berkaitan dengan fase transisi anak dari masa pra-sekolah ke sekolah dasar, di mana pola makan belum stabil dan anak cenderung selektif terhadap makanan baru.

Jika ditinjau dari jenis kelamin, responden mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 9 anak (81,81%), sedangkan laki-laki hanya 2 anak (18,19%). Temuan ini sesuai dengan penelitian Lestari & Anggraeni (2020) yang menyatakan bahwa *picky eater* lebih sering ditemukan pada anak perempuan dibandingkan laki-laki, karena perempuan cenderung lebih selektif terhadap tekstur dan rasa makanan. Penelitian Rahmawati (2023) juga menemukan bahwa anak perempuan lebih ekspresif dalam menolak makanan yang tidak disukai, sehingga lebih mudah teridentifikasi sebagai *picky eater*. Asumsi peneliti, tingginya proporsi perempuan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, di mana anak perempuan lebih terbuka

dalam mengekspresikan ketidaksukaan terhadap makanan, sedangkan anak laki-laki meskipun mungkin mengalami hal serupa, cenderung tidak menunjukkan penolakan secara jelas.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa perilaku *picky eater* lebih sering terjadi pada anak usia awal sekolah dasar dan lebih dominan pada anak perempuan.

### **Tingkat Nafsu Makan Anak Sebelumnya**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa variasi makanan *Sitarik*, seluruh responden yaitu sebanyak 11 anak (100%) berada pada kategori tingkat nafsu makan kurang, dan tidak ada satupun yang berada pada kategori cukup maupun baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa anak dengan perilaku *picky eater* cenderung memiliki pola makan yang rendah, ditandai dengan menolak makanan tertentu, menghabiskan porsi lebih sedikit, serta kurang antusias terhadap makanan yang disajikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari & Utami (2021) yang menyebutkan bahwa anak dengan perilaku *picky eater* umumnya mengalami nafsu makan rendah karena keterbatasan jenis makanan yang disukai. Penelitian Rahmawati (2022) juga melaporkan bahwa sebagian besar anak dengan kategori *picky eater* masuk dalam kelompok nafsu makan kurang, sehingga berisiko terhadap pemenuhan kebutuhan gizi harian.

Peneliti berpendapat rendahnya nafsu makan pada anak-anak ini disebabkan oleh kebiasaan selektif dalam memilih makanan, baik dari segi rasa, tekstur, maupun tampilan. Faktor lingkungan, seperti kurangnya variasi penyajian makanan dari orang tua, juga dapat memperkuat perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal responden memang memerlukan upaya intervensi melalui inovasi variasi makanan yang lebih menarik agar mampu meningkatkan nafsu makan anak.

### **Tingkat Nafsu Makan Anak Sesudah intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa variasi makanan *Sitarik*, terjadi perubahan signifikan pada tingkat nafsu makan anak. Seluruh responden tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang (0%), sebanyak 3 anak (27,28%) berada pada kategori cukup, dan mayoritas yaitu 8 anak (72,72%)

berada pada kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian makanan *Sitarik* mampu meningkatkan minat dan konsumsi makanan pada anak dengan perilaku *picky eater*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Rahayu (2021) yang menyatakan bahwa penyajian makanan dengan tampilan menarik, baik dari segi warna, bentuk, maupun variasi lauk, dapat meningkatkan nafsu makan anak. Penelitian Handayani (2022) juga menunjukkan bahwa anak lebih antusias mengonsumsi makanan ketika penyajiannya divariasikan, dibandingkan dengan makanan yang disajikan secara monoton.

Berdasarkan pengamatan peneliti peningkatan nafsu makan pada responden terjadi karena variasi makanan *Sitarik* memberikan stimulus visual dan sensorik yang lebih menarik dibandingkan dengan penyajian makanan biasa. Warna, bentuk, serta kombinasi lauk pauk yang disajikan dalam *Sitarik* mampu membangkitkan rasa penasaran anak, sehingga anak lebih mudah menerima dan mengonsumsi makanan yang diberikan. Selain itu, intervensi ini juga sesuai dengan teori perkembangan anak Piaget, yang menekankan bahwa anak usia sekolah dasar belajar melalui pengalaman konkret, termasuk dalam hal eksplorasi makanan baru.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi makanan *Sitarik* berperan efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan perilaku *picky eater*, yang semula seluruhnya berada pada kategori kurang, kemudian meningkat menjadi mayoritas pada kategori baik setelah diberikan intervensi.

### **Pengaruh Pemberian Variasi Makanan Sitarik (Nasi yang Menarik) terhadap Nafsu Makan Anak dengan Picky Eater di RS Sultan Hadlirin Jepara**

Berdasarkan hasil analisis *uji Wilcoxon*, diperoleh nilai mean tingkat nafsu makan anak sebelum diberikan intervensi sebesar 2,73 dengan rentang 1–3, sedangkan setelah diberikan intervensi berupa variasi makanan *Sitarik*, nilai mean meningkat menjadi 8,55 dengan rentang 4–10. Uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value = 0,004 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nafsu makan sebelum dan sesudah diberikan *Sitarik*. Hal ini berarti bahwa pemberian variasi makanan *Sitarik* efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan perilaku *picky eater* di RS Sultan Hadlirin Jepara.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Rahayu (2021) yang menyatakan bahwa tampilan makanan yang menarik dapat meningkatkan minat makan pada anak dengan nafsu makan rendah. Penelitian Handayani (2022) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan adanya peningkatan konsumsi makanan pada anak yang diberikan menu bervariasi dibandingkan dengan anak yang diberikan menu monoton. Selain itu, penelitian Putri (2023) menemukan bahwa variasi warna, bentuk, dan penyajian makanan berhubungan dengan peningkatan nafsu makan pada anak usia sekolah dasar.

Asumsi peneliti, efektivitas *Sitarik* dalam meningkatkan nafsu makan anak disebabkan oleh adanya kombinasi rangsangan visual, sensorik, dan emosional. Variasi dalam bentuk, warna, dan tekstur makanan mampu menarik perhatian anak, memunculkan rasa penasaran, dan mengurangi penolakan terhadap makanan baru. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial Bandura, yang menyatakan bahwa anak belajar melalui pengamatan dan pengalaman langsung, serta teori Piaget yang menekankan bahwa pada usia sekolah dasar, anak cenderung tertarik pada hal-hal konkret yang dapat dilihat dan dirasakan secara nyata.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa inovasi penyajian makanan melalui *Sitarik* dapat dijadikan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan nafsu makan pada anak dengan perilaku *picky eater*.

Sebelum diberikan variasi makanan *Sitarik*, seluruh responden yaitu sebanyak 11 anak (100%) berada pada kategori tingkat nafsu makan kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori cukup maupun baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa perilaku *picky eater* berhubungan erat dengan rendahnya minat makan pada anak.

Setelah diberikan variasi makanan *Sitarik*, terjadi peningkatan nafsu makan pada anak, di mana 8 anak (72,72%) berada pada kategori baik dan 3 anak (27,28%) berada pada kategori cukup, serta tidak ada lagi anak yang berada pada kategori kurang. Hal ini membuktikan bahwa intervensi berupa variasi makanan *Sitarik* mampu meningkatkan minat dan konsumsi makanan pada anak dengan *picky eater*.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai  $p$  value = 0,004 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nafsu makan anak dengan *picky eater* sebelum dan sesudah diberikan variasi makanan

Sitarik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian Sitarik efektif dalam meningkatkan nafsu makan anak dengan picky eater di RS Sultan Hadlirin Jepara.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan variasi makanan Sitarik, seluruh responden (100%) berada pada kategori nafsu makan kurang. Setelah intervensi, terjadi peningkatan nafsu makan, di mana sebagian besar anak (72,72%) berada pada kategori baik dan 27,28% berada pada kategori cukup. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian variasi makanan Sitarik efektif meningkatkan nafsu makan anak dengan picky eater di RS Sultan Hadlirin Jepara.

Penelitian ini merekomendasikan agar peneliti selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam sehingga hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, D. N. (2019). Peran Orang Tua terhadap anak usia dini (usia 2 tahun) yang mengalami Picky Eater. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 2 (1), 39–44. <https://doi.org/10.31004/aulad.v2i1.18>
- Agustin, S., Simanungkalit, H. M., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 59–64
- Amir, A., & Fitri, L. (2021). Hubungan usia anak dengan perilaku picky eater pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 5(2), 101–108.
- Asih, Y. & Mugiati. (2018). Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan*, XIV (1), 98-103.
- faktor yang Mempengaruhi Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 3 (3), 207-214. Dapat diakses melalui <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/301/268>.
- Cahyono, A. (2020). Pengaruh Peran Petugas Kesehatan dan Bapak Peduli ASI Eksklusif (Baper Asiek) terhadap Perilaku Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi. Universitas Harapan Bangsa.
- Dewi, G. P., & Ginting, A. M. (2024). Antisipasi krisis pangan melalui kebijakan diversifikasi pangan. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik*, 3 (1), 1–12. Dapat diakses melalui: <https://doi.org/10.22212/jekp.v3i1.172>
- Dyah, U. P. (2018). *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Andi.
- Fajri. (2018). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu. Sosial (first ed.)*. Jakarta: Prenamedia Group.

- Fitriani, D., & Rahayu, N. (2021). *Pengaruh penyajian makanan menarik terhadap peningkatan nafsu makan anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Gardjito, M., Santoso, U., & Harmayani, E., (2024). *Seri Pusaka Cita Rasa Indonesia: Makanan Pokok dan Ragam Hidangan Nasi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Geapa, M. R. & Heykal, M. (2024). Uji Suka Opak Berbahan Dasar Nasi. *Jurnal Pesona Hospitality* 15 (1), 51-65. Dapat diakses melalui: <https://jurnal.pertiwi.ac.id/index.php/pesonahospitality/article/view/26/16>.
- Handayani, S. (2022). *Variasi penyajian makanan terhadap nafsu makan anak usia 6–10 tahun*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 233–240.
- Hantono, H. G. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi. Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS)*. Medan: Mitra Grup.
- Hardjito, K. (2024). Peran Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Anak *Picky Eater*. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3 (1), 30-36. Dapat diakses melalui: <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2735>.
- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB)*, 2 (2), 169 -178. Dapat diakses melalui: <https://www.neliti.com/publications/259334/validitas-isi-tahap-awal-pengembangan-kuesioner#id-section-content>.
- Heriyanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Journal Of Midwifery Care*, 4 (1), 46-55. Dapat diakses melalui: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jmc/article/view/969>.
- Horst, V. D., et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite*, 103, 286–293. Dapat diakses melalui: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.027>
- Khoirunnisa, F.N., et al. (2020). Korelasi Variasi Jenis Makanan dan Lingkungan dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah. *Indonesia Jurnal Kebidanan* 4(1), 14-22. Dapat diakses melalui: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijb/article/download/1000/633>
- Khoirunnisa, R. (2025). *Hubungan Modifikasi Makan dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Balita (di Posyandu Dusun Kedungwinong Desa Jintel Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk)*. Skripsi, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Lestari, P., & Anggraeni, D. (2020). *Perbedaan jenis kelamin terhadap kejadian picky eater pada anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 56–64.
- Mulianah, S., et al. (2024). Peran Orang Tua dalam Mengatasi Perilaku *Picky Eater* pada Anak Usia 5 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 2 (1), 27-35. Dapat diakses melalui: <https://journal.ininnawaparaedu.com/ecej/article/view/190/178>.
- Napitupulu, B. P. & Dewiani, S. (2020). Variasi Kue Tradisional dengan Bahan Dasar Singkong di Dapurpastry Hotel él Royale Bandung. *Jurnal Ilmiah Akomodasi Agung*, VII (1), 49-58. Dapat diakses melalui: <https://journal.akpardarmaagung.ac.id/index.php/JIAA/article/view/45/26>.
- Nasarudin, et al., (2024). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Method)*. Padang: CV. Gita Lentera.
- Novianti, M., Vanny M. A. & Tiwow, Kasmudin Mustapa. (2017). Analisis Kadar Glukosa pada Nasi Putih dan Nasi Jagung dengan Menggunakan Metode Spektrometri. *Jurnal Akademika Kimia*, 6 (2), 107-112. Dapat diakses

- melalui: <https://www.neliti.com/publications/224129/analisis-kadar-glukosa-pada-nasi-putih-dan-nasi-jagung-dengan-menggunakan-metode>.
- Noviri, L. E., Maulidya, R. & Abrar. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Pra Sekolah. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9 (1), 758-769. Dapat diakses melalui: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2990/1577>.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47 / IV Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Jambi*, 2 (2), 56–66. Dapat diakses melalui: <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/6554>.
- Prasetyo, A. & Rahayu, M. (2021). Potensi Konsumsi Kelapa Muda (*Cocos nucifera* L.) pada Orang Sehat dalam Meningkatkan Nafsu Makan dan Berat Badan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17 (1), 58-65. Dapat diakses melalui: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/5626>.
- Putri, A. (2022). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian picky eater pada anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 72–80.
- Putri, K., Y., Neviyarni, & Nirwana, H. (2024). Pandangan Teori Belajar Sosial Kognitif Albert Bandura. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2 (3), 1163–1167. Retrieved from <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk/article/view/2022>.
- Putri, M. (2023). *Hubungan variasi penyajian makanan dengan peningkatan nafsu makan anak usia sekolah*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(2), 89–97.
- Rahmawati, E. (2022). *Kategori nafsu makan anak picky eater dan hubungannya dengan kecukupan gizi*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 15–24.
- Rahmawati, F. (2023). *Perbedaan perilaku picky eater berdasarkan jenis kelamin pada anak sekolah dasar*. *Jurnal Psikologi Anak*, 11(2), 141–149.
- Riyanto, S. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salma, S., Achdiani, Y., & Nastia, G., I., P. (2025). Mengatasi Picky Eater pada Anak Usia Dini dengan Cara yang Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2 (3), 781-787. Dapat diakses melalui: <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/569>.