



Picky Eating sebagai Tantangan Implementasi di PAUD Penyelenggara Program Makan Bergizi: Scoping Review 2016-2025

Ledia Rizkika Ardila¹, Deri Hendriawan², dan Roby Naufal Arzaqi³

^{1,2,3} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan memetakan bukti ilmiah mengenai bagaimana program makan bergizi di PAUD dapat dirancang sebagai praktik pedagogis yang mendukung penerimaan makanan sehat pada anak usia dini dengan mempertimbangkan perilaku picky eating sebagai faktor implementasi. Penelitian menggunakan desain scoping review mengacu pada PRISMA-ScR. Artikel ditelusuri melalui basis data Scopus pada rentang publikasi 2016–2025. Dari 61 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan thematic synthesis. Hasil kajian menunjukkan bahwa picky eating dipengaruhi oleh faktor biologis, pengalaman makan awal, praktik pemberian makan, sensitivitas sensoris, dan lingkungan makan anak. Keberhasilan program makan bergizi tidak hanya ditentukan oleh kualitas menu, tetapi juga oleh kegiatan makan yang dirancang sebagai pengalaman belajar untuk mengembangkan regulasi diri, kemandirian, interaksi sosial, dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, program makan bergizi di PAUD perlu diposisikan sebagai bagian dari everyday pedagogy. Penelitian ini merekomendasikan agar guru, pengelola satuan PAUD, dan orang tua mengintegrasikan strategi responsive feeding, repeated exposure, serta kolaborasi yang berkesinambungan guna meningkatkan penerimaan makanan sehat dan membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Kata Kunci : Program Makan Bergizi; Picky Eating; Anak Usia Dini; Responsive Feeding

ABSTRACT. This study aims to map the scientific evidence on how nutritious eating programs in early childhood education (PAUD) can be designed as pedagogical practices that support the acceptance of healthy foods among young children, taking picky eating behavior into account as an implementation factor. The study employed a scoping review design in accordance with PRISMA-ScR. Articles were retrieved from the Scopus database covering the publication period from 2016 to 2025. Of the 61 articles identified, 10 met the inclusion criteria and were analyzed using thematic synthesis. The results indicate that picky eating is influenced by biological factors, early eating experiences, feeding practices, sensory sensitivity, and the child's eating environment. The success of a nutritious eating program is determined not only by the quality of the menu but also by mealtime activities designed as learning experiences to foster self-regulation, independence, social interaction, and the adoption of healthy lifestyle behaviors. Therefore, nutritious eating programs in early childhood education (PAUD) should be positioned as an integral part of everyday pedagogy. This study ds that teachers, early childhood education center administrators, and parents integrate responsive feeding strategies, repeated exposure, and ongoing collaboration to increase acceptance of healthy foods and establish healthy eating habits in young children.

Keyword : Nutritious Meal Program; Picky Eating; Responsive Feeding; Scoping Review

Copyright (c) 2026 Ledia Rizkika Ardila dst.

✉ Corresponding author : Ledia Rizkika Ardila

Email Address : lediarardila@upi.edu

Received 30 Juni 2026, Accepted 30 Juli 2026, Published 30 Juli 2026

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan periode emas (*golden age*) yang menjadi fondasi pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Pada fase ini, pemenuhan gizi berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kesiapan belajar. Kualitas asupan anak dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, lingkungan makan, praktik pengasuhan, serta interaksi selama kegiatan makan [1], sedangkan perilaku makan menjadi determinan penting kualitas konsumsi pangan anak [2]. Dalam konteks PAUD, kolaborasi guru dan orang tua berperan penting dalam edukasi gizi serta pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini [3], [4].

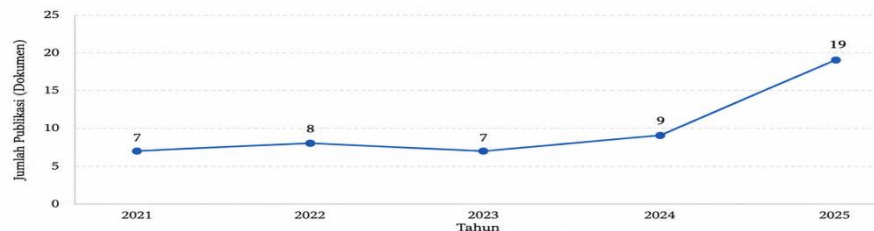
Salah satu tantangan dalam pembentukan perilaku makan sehat adalah *picky eating*, yaitu rendahnya penerimaan terhadap berbagai jenis makanan sehingga membatasi keragaman konsumsi dan berpotensi menurunkan kualitas asupan gizi. [5] menjelaskan bahwa perilaku ini dipengaruhi oleh karakteristik anak, pengalaman makan, sensitivitas sensori, praktik pemberian makan, dan lingkungan sosial. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan dan komunikasi keluarga turut membentuk perilaku makan anak [6], [7]. Dengan demikian, *picky eating* merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, dan lingkungan pendidikan.

Berbagai negara telah mengembangkan *school meal*, *healthy eating intervention*, dan layanan makanan di *childcare* untuk meningkatkan kualitas asupan anak. Program tersebut terbukti meningkatkan kualitas konsumsi, pengetahuan gizi, preferensi makanan sehat, serta melibatkan keluarga dan guru dalam mendukung perubahan perilaku makan anak [8], [9]. Selain itu, kolaborasi antara orang tua dan guru berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar dan pengasuhan yang konsisten [10], [11]. Dalam penelitian ini, istilah **program makan bergizi** mengacu pada berbagai program dan intervensi makan sehat yang dilaporkan dalam literatur internasional, bukan evaluasi Program Makan Bergizi Gratis di Indonesia.

PAUD memiliki posisi strategis dalam mengintegrasikan aspek gizi, pendidikan, dan pengasuhan. Kegiatan makan tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi pengalaman belajar yang mendukung perkembangan sosial, komunikasi, regulasi diri, kemandirian, dan penerimaan makanan sehat [12]. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran yang aktif, interaktif, dan sesuai karakteristik perkembangan anak mampu meningkatkan keterlibatan serta pengalaman belajar [13], [14], [15]. Oleh karena itu, program makan bergizi di PAUD perlu diposisikan sebagai bagian dari praktik pedagogis yang membangun pengalaman makan positif dan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Penelitian mengenai *picky eating* dan intervensi makan sehat telah dilakukan dengan berbagai fokus. [5] mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi *picky eating*, [16] dan [17] menyoroti dampaknya terhadap status gizi dan kualitas asupan anak, sedangkan [8], [9] dan [18] mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi makan sehat melalui *school meal*, *responsive feeding*, dan keterlibatan keluarga. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih membahas *picky eating* dan intervensi makan sehat secara terpisah sehingga belum memberikan sintesis yang komprehensif mengenai

keterkaitannya dalam implementasi program makan bergizi di PAUD. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan *scoping review* untuk memetakan hubungan antara *picky eating*, strategi intervensi makan sehat, dan implementasi program makan bergizi dalam konteks pedagogis PAUD sekaligus mengidentifikasi karakteristik, perkembangan tema, dan kesenjangan penelitian. Perkembangan perhatian ilmiah terhadap topik tersebut ditunjukkan melalui tren publikasi penelitian pada database Scopus selama lima tahun terakhir sebagaimana disajikan pada Gambar 1.

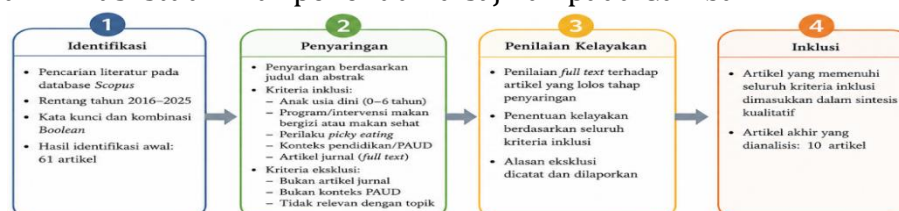


Gambar 1. Tren Publikasi Penelitian Database Scopus (2021–2025)

Berdasarkan hasil pencarian pada database Scopus periode 2016–2025 diperoleh 61 artikel. Gambar 1 menunjukkan bahwa jumlah publikasi dalam lima tahun terakhir (2021–2025) cenderung meningkat, terutama pada tahun 2025. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai *picky eating* dan program makan bergizi semakin memperoleh perhatian dalam bidang gizi, kesehatan, dan pendidikan anak usia dini. Meskipun demikian, penelitian yang mengintegrasikan *picky eating*, strategi intervensi makan sehat, dan implementasi program makan bergizi dalam perspektif pedagogis PAUD masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *scoping review* untuk memetakan hubungan ketiga aspek tersebut melalui tiga pertanyaan penelitian: (1) bagaimana literatur menjelaskan *picky eating* sebagai hambatan penerimaan makanan sehat; (2) strategi apa yang mendukung penerimaan makanan sehat; dan (3) bagaimana implikasinya terhadap desain pedagogis program makan bergizi di PAUD.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *scoping review* untuk memetakan bukti ilmiah mengenai keterkaitan program makan bergizi, intervensi makan sehat, dan perilaku *picky eating* pada anak usia dini. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi cakupan literatur, tema utama, dan implikasi konseptual bagi praktik PAUD. Pelaporan kajian mengacu pada PRISMA-ScR [19] yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi studi. Alur penelitian disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Bagan Desain Penelitian Scoping Review (Mengacu pada PRISMA Sc-R)

Data penelitian diperoleh dari basis data Scopus sebagai sumber utama (*Scopus-based review*), sedangkan Scopus AI hanya digunakan untuk eksplorasi awal kata kunci. Penelusuran artikel terbit tahun 2016–2025 dilakukan pada 15 Juni 2026 menggunakan

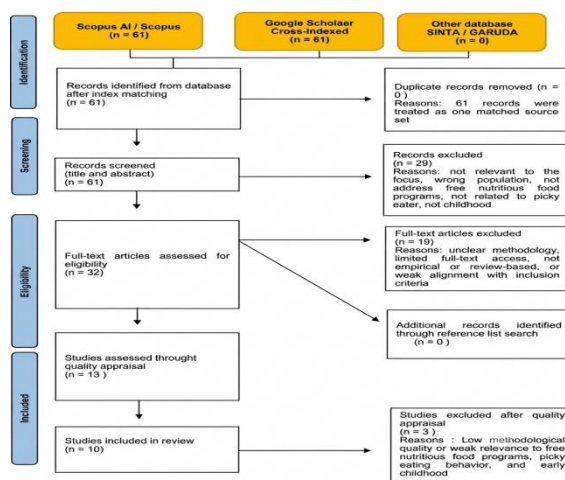
kombinasi kata kunci *TITLE-ABS-KEY(("picky eating" OR "food neophobia" OR "food selectivity" OR "feeding difficulty" OR "food refusal" OR "food acceptance") AND ("school meal" OR "healthy eating intervention" OR "nutrition intervention" OR "childcare food service" OR "meal program") AND ("early childhood" OR preschool OR kindergarten OR childcare))* dengan operator Boolean. Pencarian menghasilkan 61 artikel. Google Scholar, SINTA, dan GARUDA tidak digunakan sebagai sumber pencarian sehingga tidak dimasukkan dalam diagram PRISMA-ScR.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Table 1. Tahap penentuan kriteria

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Artikel jurnal <i>peer-reviewed</i> terbit 2016–2025.	Artikel terbit di bawah 2016 atau di luar rentang kajian
2.	Artikel <i>full text</i> berbahasa Inggris atau Indonesia	Artikel tanpa <i>full text</i> , editorial, opini, <i>proceeding non-peer-reviewed</i>
3.	Populasi anak usia dini, prasekolah ($\pm 2-6$ tahun) atau konteks PAUD, <i>childcare</i> , <i>kindergarten</i>	Studi pada remaja / dewasa atau konteks di luar anak usia din
4.	Konsep membahas <i>picky eating</i> , <i>food neophobia</i> , <i>food selectivity</i> , <i>feeding difficulty</i> , <i>food refusal</i> , <i>food acceptance</i> , atau <i>dietary diversity</i>	Artikel tidak membahas perilaku makan selektif atau penolakan makan anak
5.	Konteks intervensi atau program makan bergizi, <i>healthy eating intervention</i> , <i>school meal</i> , atau <i>childcare food service</i>	Artikel tidak memuat konteks program atau intervensi makan sehat atau layanan makanan anak

Proses seleksi artikel mengacu pada pedoman PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews*) yang meliputi identifikasi, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Penelusuran literatur melalui basis data Scopus terhadap artikel terbit tahun 2016–2025 menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditetapkan menghasilkan 61 artikel. Pada tahap *screening*, judul dan abstrak diseleksi sesuai fokus penelitian, yaitu program makan bergizi, intervensi makan sehat, layanan makanan anak, dan perilaku makan pada anak usia dini. Sebanyak 29 artikel dieliminasi sehingga tersisa 32 artikel. Tahap *eligibility* dilakukan melalui telaah *full-text* berdasarkan kesesuaian topik, kejelasan metodologi, ketersediaan artikel lengkap, dan relevansi penelitian. Sebanyak 19 artikel dieliminasi sehingga 13 artikel dilanjutkan ke tahap *quality appraisal*. Pada tahap *quality appraisal*, tiga artikel dieliminasi karena tidak memenuhi standar kualitas metodologis atau memiliki relevansi rendah terhadap fokus penelitian. Dengan demikian, 10 artikel memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan (*included*) sebagai artikel inti dalam proses sintesis. Alur seleksi artikel disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Diagram Alur Seleksi Artikel Menggunakan Metode PRISMA-ScR [19]

Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan sebagai artikel inti dalam proses sintesis. Selain artikel inti tersebut, penelitian ini menggunakan 20 referensi pendukung yang berfungsi memperkuat landasan konseptual, metodologis, dan pembahasan. Dengan demikian, dari total 30 referensi yang digunakan, hanya 10 artikel dianalisis dalam proses sintesis, sedangkan 20 referensi lainnya digunakan sebagai referensi pendukung.

Tabel 2. Daftar Artikel yang Disintesis

No	Artikel Inti	Desain Studi
1.	Johnson et al. (2018)	Studi pengembangan instrumen
2.	Patel et al. (2020).	Narrative Review
3.	Chao (2018).	Narrative Review
4.	Emmett et al. (2018).	Longitudinal Study
5.	Kwon et al. (2017).	Observational Study
6.	Kamarudin et al. (2023).	Scoping Review
7.	Sirasa et al. (2021).	Intervention Study
8.	Yoong et al. (2019).	Cluster Randomized Controlled Trial
9.	Gomes et al. (2021).	Systematic Review and Meta-analysis
10.	Walton et al. (2017).	Studi relasional/kualitatif

Untuk menjamin kualitas bukti yang disintesis, dilakukan *quality appraisal* terhadap 13 artikel yang lolos tahap *eligibility*. Penilaian mengacu pada kriteria kualitas penelitian yang lazim digunakan dalam *Scoping Review* dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Instrumen diadaptasi dari Hawker et al. (2002) dalam [20] karena memiliki kriteria yang universal untuk berbagai desain penelitian. Lima aspek yang dinilai meliputi: (1) kejelasan tujuan penelitian, (2) kesesuaian desain atau metode, (3) transparansi pengumpulan data, (4) kejelasan teknik analisis, dan (5) relevansi artikel terhadap hubungan program makan bergizi dan perilaku *picky eating* pada anak usia dini. Setiap aspek diberi skor 1–3, yaitu skor 3 apabila dinyatakan secara jelas dan lengkap, skor 2 apabila dinyatakan tetapi kurang rinci, dan skor 1 apabila tidak dinyatakan secara jelas atau hanya tersirat. Skor total berada pada rentang 5–15 yang dikategorikan menjadi tinggi (12–15), sedang (9–11), dan rendah (<9). Hanya artikel berkategori tinggi dan sedang yang disertakan dalam sintesis.

Penilaian dilakukan oleh peneliti dan dinilai secara independen oleh penilai kedua. Perbedaan skor diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus. Dalam kajian ini, *quality appraisal* digunakan untuk menilai kelayakan metodologis dan relevansi bukti, bukan untuk melakukan meta-analisis efektivitas, sehingga artikel yang disintesis memiliki keterkaitan yang memadai dengan fokus kajian, yaitu hubungan antara *picky eating*, intervensi makan sehat, dan praktik pedagogis program makan bergizi di PAUD. Dengan demikian, *quality appraisal* berfungsi memastikan sintesis dibangun dari bukti yang berkualitas dan relevan dengan tujuan kajian.

Tabel 3. Hasil Quality Appraisal Artikel

No	Artikel	Skor	Kategori	Keputusan
1.	Johnson et al. (2018) [21]	15	Tinggi	<i>Included</i>
2.	Patel et al. (2020). [5]	15	Tinggi	<i>Included</i>
3.	Chao (2018). [16]	15	Tinggi	<i>Included</i>
4.	Emmett et al. (2018). [22]	14	Tinggi	<i>Included</i>
5.	Kwon et al. (2017). [17]	14	Tinggi	<i>Included</i>
6.	Kamarudin et al. (2023). [18]	15	Tinggi	<i>Included</i>
7.	Sirasa et al. (2021). [9]	13	Tinggi	<i>Included</i>
8.	Yoong et al. (2019). [8]	14	Tinggi	<i>Included</i>
9.	Gomes et al. (2021). [23]	13	Tinggi	<i>Included</i>
10.	Walton et al. (2017). [24]	14	Tinggi	<i>Included</i>
11.	Ayaz et al. (2022). [25]	6	Rendah	<i>Exclude</i>
12.	He et al. (2020). [26]	6	Rendah	<i>Excluded</i>
13.	Liu et al. (2020). [27]	5	Rendah	<i>Excluded</i>

Sumber : Data Diolah Peneliti 2026

Berdasarkan *quality appraisal*, 10 artikel dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Integritas data review dijaga dengan menyamakan daftar artikel final pada tabel *quality appraisal*, tabel karakteristik artikel, sintesis hasil, dan daftar referensi. Analisis data menggunakan pendekatan *thematic synthesis* melalui proses ekstraksi temuan, pengodean (*coding*), pengembangan tema deskriptif (*descriptive themes*), dan pembentukan tema analitis (*analytical themes*) lintas studi [28]. Data yang diekstraksi meliputi penulis/tahun, negara, desain studi, populasi/konteks, fokus variabel, jenis intervensi atau isu, temuan utama, dan kontribusinya terhadap review. Proses ini menghasilkan empat tema utama, yaitu: *picky eating* sebagai hambatan penerimaan makanan sehat; *responsive feeding* dan *repeated exposure* sebagai strategi pengurangan penolakan makanan; keterlibatan keluarga dan guru sebagai mediator keberhasilan program makan bergizi; dan program makan bergizi di PAUD sebagai intervensi pedagogis, bukan sekadar distribusi makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. Karakteristik dan Kontribusi Artikel Terpilih

No	Penulis Tahun Negara	Tema Sintesis	Desain studi	Populasi/konteks	Fokus variabel	Temuan utama	Kontribusi terhadap review
1	Jhonson et al.	Picky eating	Studi pengemb	Anak prasekolah	<i>Picky eating, food</i>	Dipengaruhi faktor	Menegaskan <i>picky eating</i>

	(2018). Negara AS	sebagai hambatan penerimaan makanan sehat	angan instrumen		<i>neophobia, food selectivity</i>	anak, orang tua, dan lingkungan	sebagai faktor implementasi program makan bergizi.
2	Patel et al. (2020). Negara As	Picky eating sebagai hambatan penerimaan makanan sehat	<i>Narrative review</i>	Anak usia dini	Etiologi picky eating	Faktor biologis dan lingkungan membentuk picky eating.	Dasar integrasi pengasuhan dalam program makan bergizi
3	Chao (2018). Negara Taiwan	Picky eating sebagai hambatan penerimaan makanan sehat	<i>Narrative review</i>	Anak prasekolah	Status gizi dan pertumbuhan	Berkaitan dengan kualitas asupan dan pertumbuhan	Menguatkan pentingnya penerimaan makanan sehat
4	Emmett et al. (2018). Negara Inggris	Picky eating sebagai hambatan penerimaan makanan sehat	Studi longitudinal	Anak usia dini	<i>Antecedents picky eating</i>	Pengalaman makan awal memengaruhi <i>picky eating</i> .	Mendukung intervensi sejak usia dini.
5	Kwon et al. (2017). Negara Korea Selatan	Picky eating sebagai hambatan penerimaan makanan sehat	Studi observasional	Anak usia dini	<i>Picky eating</i> dan status gizi	Menurunkan kualitas asupan dan status nutrisi.	Mendukung indikator variasi konsumsi
6	Kamarudin et al. (2023). Negara Malaysia	Responsive feeding dan repeated exposure	<i>Scoping review</i>	Typically developed children	Intervensi untuk picky eaters	Intervensi multikomponen lebih efektif	Dasar integrasi <i>responsive feeding</i> dan <i>repeated exposure</i> .
7	Sirasa et al. (2021). Negara Sri Lanka	Keterlibatan keluarga dan guru	Intervensi 6 minggu	Anak prasekolah	<i>Healthy eating intervention</i>	Family engagement meningkatkan pengetahuan dan preferensi makanan	Menunjukkan pentingnya keterlibatan keluarga.
8	Yoong et al. (2019). Negara Australia	Program makan bergizi sebagai intervensi pedagogis	Cluster randomized controlled trial	<i>Childcare food service</i>	Layanan makanan	Perbaikan layanan makanan meningkatkan kualitas asupan anak.	Menegaskan PAUD sebagai lingkungan strategis intervensi gizi.
9	Gomes et al. (2021). Multi-negara	Program makan bergizi sebagai	Systematic Review and	Orang tua/pengasuh	Parental feeding practices	Intervensi memperbaiki praktik pemberian	Menunjukkan pentingnya kesinambungan rumah-

		intervensi pedagogis	Meta- analysis			makan	PAUD
10	Walton et al. (2017). Negara Kanada	Program makan bergizi sebagai interven g pedagogis	Qualitati ve study	Orang tua dan anak	Relational approach	Interaksi positif meningkat kan penerimaan makanan.	Memperkuat responsive feeding sebagai komponen pedagogis

Sumber : Data Diolah Peneliti

Berdasarkan *Scoping Review* terhadap 10 artikel terpilih, hubungan program makan bergizi dan *picky eating* pada anak usia dini tidak bersifat linear. Keberhasilan program dipengaruhi oleh interaksi perilaku makan anak, strategi intervensi, serta dukungan keluarga dan guru. Temuan tersebut disintesis ke dalam empat tema utama.

Picky eating sebagai hambatan penerimaan makanan sehat. Analisis terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa *picky eating* merupakan tema utama dalam literatur mengenai perilaku makan anak usia dini. Enam artikel membahas *picky eating* secara langsung, sedangkan empat artikel lainnya mengaitkannya dengan implementasi intervensi makan sehat. Sintesis menunjukkan bahwa *picky eating* ditandai oleh penolakan terhadap makanan baru (*food neophobia*), keterbatasan variasi konsumsi, serta preferensi terhadap jenis makanan tertentu [2], [29]. Perilaku ini dipengaruhi oleh pengalaman makan pada masa awal kehidupan, praktik pemberian makan, karakteristik sensori anak, dan lingkungan sosial saat makan [5], [30].

Selain berkaitan dengan rendahnya kualitas asupan, terbatasnya keragaman konsumsi, serta potensi gangguan status gizi dan pertumbuhan anak [16], [17], *picky eating* juga menjadi tantangan dalam implementasi program makan bergizi di PAUD karena memengaruhi penerimaan anak terhadap makanan yang disediakan. Keberhasilan program tidak hanya bergantung pada kualitas menu, tetapi juga pada kemampuan guru dan lingkungan PAUD dalam mendukung anak menerima makanan sehat melalui pengalaman makan yang positif. Dengan demikian, *picky eating* tidak hanya dipahami sebagai perilaku makan individual, tetapi juga sebagai faktor implementasi pedagogis dalam membentuk penerimaan makanan sehat pada anak usia dini.

Responsive feeding dan *repeated exposure*. Tiga artikel mengidentifikasi *responsive feeding* dan *repeated exposure* sebagai strategi untuk mengurangi penolakan makanan pada anak usia dini. Intervensi multikomponen yang menggabungkan edukasi gizi, modifikasi perilaku, dan paparan makanan secara bertahap memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi tunggal [18]. Selain itu, kualitas interaksi antara orang dewasa dan anak selama kegiatan makan berkontribusi terhadap meningkatnya penerimaan makanan [24], sedangkan intervensi berbasis orang tua berperan dalam memperbaiki praktik pemberian makan yang *responsive* [23].

Secara keseluruhan, literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa *responsive feeding*, *repeated exposure*, dan keterlibatan orang tua merupakan strategi yang paling konsisten dalam meningkatkan penerimaan makanan sehat pada anak usia dini [18], [23], [24]. Temuan ini mengindikasikan bahwa implementasi program makan bergizi di

PAUD perlu mengintegrasikan strategi tersebut agar kegiatan makan tidak hanya berfokus pada penyediaan makanan, tetapi juga mendukung anak menerima makanan sehat secara bertahap.

Keterlibatan keluarga dan guru. Empat artikel menyoroti pentingnya keterlibatan keluarga dan lingkungan pendidikan dalam mendukung penerimaan makanan sehat pada anak usia dini. Intervensi yang melibatkan keluarga dilaporkan meningkatkan pengetahuan mengenai makanan sehat dan preferensi makan anak, meskipun perubahan terhadap keragaman konsumsi belum selalu konsisten [9]. Selain itu, intervensi berbasis orang tua berkontribusi terhadap perbaikan *parental feeding practices* sehingga mendukung penerapan *responsive feeding* di rumah [23].

Di lingkungan PAUD, intervensi layanan makanan di *childcare* dilaporkan meningkatkan kualitas asupan anak selama berada di layanan pendidikan [8]. Sementara itu, kualitas interaksi antara guru atau orang dewasa dengan anak selama kegiatan makan berkontribusi terhadap meningkatnya penerimaan makanan sehat [24]. Secara keseluruhan, berbagai artikel menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi program makan bergizi di PAUD didukung oleh keterlibatan keluarga, konsistensi praktik pemberian makan, serta lingkungan makan yang positif di rumah dan di sekolah sehingga penerimaan makanan sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan.

Program makan bergizi di PAUD sebagai intervensi pedagogis. Empat artikel mengidentifikasi bahwa program makan bergizi pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan penyediaan makanan, tetapi juga dengan praktik pemberian makan, interaksi sosial, dan lingkungan belajar. Intervensi layanan makanan di *childcare* dilaporkan mampu meningkatkan kualitas asupan anak selama berada di layanan pendidikan [8]. Selain itu, intervensi multikomponen yang menggabungkan edukasi gizi, *responsive feeding*, dan *repeated exposure* memberikan hasil lebih baik dibandingkan intervensi tunggal dalam meningkatkan penerimaan makanan sehat [18].

Kualitas interaksi selama kegiatan makan serta praktik pemberian makan yang responsif oleh orang tua turut berkontribusi terhadap keberhasilan implementasi program makan bergizi [23], [24]. Secara umum, literatur memandang program makan bergizi sebagai praktik yang mengintegrasikan penyediaan makanan bergizi, pembiasaan perilaku makan sehat, serta dukungan keluarga dan satuan PAUD. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi program makan bergizi di PAUD tidak hanya bergantung pada penyediaan menu bergizi, tetapi juga pada strategi pedagogis yang mendukung penerimaan makanan sehat dan pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak usia dini.

Picky eating sebagai faktor implementasi program makan bergizi di PAUD. Temuan dalam *scoping review* ini mengindikasikan bahwa *picky eating* tidak hanya merupakan karakteristik perilaku makan anak, tetapi juga menjadi faktor yang memengaruhi implementasi program makan bergizi di PAUD. Temuan ini memperluas cara pandang terhadap program makan bergizi yang selama ini lebih berorientasi pada penyediaan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Interpretasi tersebut sejalan dengan [29] yang menjelaskan bahwa perilaku *picky eating* dipengaruhi oleh pengalaman makan, respons pengasuh, dan interaksi dalam lingkungan keluarga. Selain

itu, [16] dan [17] menunjukkan bahwa *picky eating* berkaitan dengan kualitas asupan makanan, status gizi, dan perkembangan anak usia dini, sedangkan [30] menjelaskan bahwa pengalaman makan awal dan praktik pemberian makan berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku tersebut. Literatur yang ditelaah juga menunjukkan bahwa keberadaan menu bergizi belum menjamin makanan diterima dan dikonsumsi anak apabila *picky eating* tidak dipertimbangkan dalam implementasi program. Dalam perspektif PAUD, kegiatan makan merupakan bagian dari proses pembelajaran melalui pembiasaan, interaksi sosial, dan pengalaman sehari-hari sehingga penerimaan makanan sehat dibentuk secara bertahap dalam lingkungan yang mendukung.

Berdasarkan hasil sintesis tersebut, *picky eating* perlu dipahami sebagai salah satu faktor implementasi yang memengaruhi keberhasilan program makan bergizi, bukan semata-mata sebagai masalah perilaku makan individual. Oleh karena itu, evaluasi program makan bergizi di PAUD tidak cukup didasarkan pada indikator distribusi makanan atau kecukupan gizi, tetapi juga perlu mempertimbangkan perubahan perilaku makan anak, seperti meningkatnya keberanian mencoba makanan baru, bertambahnya variasi makanan yang diterima, serta berkurangnya penolakan terhadap makanan sehat. Pendekatan tersebut menempatkan program makan bergizi sebagai bagian dari proses pendidikan yang mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

Kegiatan makan sebagai praktik pedagogis dalam PAUD. Kajian terhadap artikel yang disintesis mengindikasikan bahwa efektivitas program makan bergizi pada anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas makanan yang disediakan, tetapi juga oleh pengalaman makan yang dibangun di lingkungan pendidikan. Temuan mengenai *responsive feeding*, *repeated exposure*, serta interaksi positif selama kegiatan makan menunjukkan bahwa proses makan merupakan bagian dari pengalaman belajar melalui pembiasaan dan interaksi sosial. [18] melaporkan bahwa intervensi multikomponen yang menggabungkan edukasi gizi, *responsive feeding*, dan *repeated exposure* lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal dalam meningkatkan penerimaan makanan sehat. [9] menunjukkan bahwa perubahan praktik pemberian makan oleh orang tua berkontribusi terhadap peningkatan perilaku makan anak, sedangkan [24] menegaskan pentingnya hubungan positif antara anak dan pengasuh dalam membangun pengalaman makan yang mendukung penerimaan makanan sehat. Dalam perspektif PAUD, kegiatan makan merupakan bagian dari pedagogi keseharian (*everyday pedagogy*), yaitu proses pembelajaran melalui rutinitas sehari-hari. Makan tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi ruang bagi anak untuk mengembangkan regulasi diri, keberanian mencoba pengalaman baru, eksplorasi sensorik, kemandirian, serta keterampilan sosial melalui interaksi dengan guru dan teman sebaya.

Implikasi hasil sintesis menunjukkan bahwa implementasi program makan bergizi di PAUD perlu dirancang sebagai bagian dari proses pembelajaran yang terencana. Guru tidak hanya berperan mendistribusikan makanan, tetapi juga memfasilitasi pengalaman makan yang aman, positif, dan bebas tekanan agar anak memiliki kesempatan mengenal serta menerima makanan sehat secara bertahap. Dengan demikian, kegiatan makan di PAUD perlu diposisikan sebagai praktik pedagogis

yang mengintegrasikan aspek gizi, perkembangan anak, dan pembentukan perilaku hidup sehat sesuai dengan tujuan pendidikan anak usia dini.

Implikasi evaluasi program. Temuan dalam kajian ini mengindikasikan bahwa keberhasilan program makan bergizi di PAUD tidak hanya diukur dari terpenuhinya kebutuhan gizi anak, tetapi juga dari perubahan perilaku makan yang dibentuk melalui pengalaman makan di sekolah, keterlibatan keluarga, dan konsistensi praktik pemberian makan. Interpretasi ini didukung oleh [9] yang menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga meningkatkan pengetahuan gizi dan preferensi makanan sehat anak, meskipun perubahan keragaman konsumsi memerlukan waktu lebih panjang. Selain itu, [23] menjelaskan bahwa praktik *responsive feeding* yang konsisten oleh orang tua mendukung perubahan perilaku makan anak, sedangkan [24] menekankan pentingnya hubungan positif antara anak dan pengasuh dalam membangun pengalaman makan.

Dalam perspektif PAUD, kegiatan makan merupakan bagian dari pedagogi keseharian (*everyday pedagogy*) yang mendukung pembentukan regulasi diri, kemandirian, eksplorasi sensorik, interaksi sosial, dan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, guru tidak hanya berperan mendistribusikan makanan, tetapi juga memfasilitasi pengalaman makan yang positif, sementara keluarga menjaga kesinambungan pembiasaan melalui *responsive feeding* di rumah. Pengelola program perlu memastikan perencanaan menu, pelaksanaan kegiatan makan, dan evaluasi program sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis, evaluasi program makan bergizi di PAUD perlu bergeser dari penilaian distribusi makanan menuju evaluasi perubahan perilaku makan anak. Indikatornya meliputi keberanian mencoba makanan baru, peningkatan variasi makanan yang diterima, penurunan penolakan terhadap makanan sehat, berkurangnya sisa makanan, serta konsistensi praktik makan antara sekolah dan rumah. Dengan demikian, program makan bergizi tidak hanya berkontribusi pada pemenuhan gizi, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan makan sehat sebagai bagian dari tujuan pendidikan anak usia dini.

KESIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahwa *picky eating* merupakan faktor perilaku yang perlu dipertimbangkan dalam implementasi program makan bergizi di PAUD karena keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh penyediaan makanan bergizi, tetapi juga oleh kemampuan anak menerima dan mengonsumsi makanan sehat. Hasil sintesis menunjukkan bahwa efektivitas program lebih mungkin tercapai melalui penerapan *repeated exposure*, *responsive feeding*, keterlibatan guru, serta kesinambungan praktik makan di rumah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang membahas *picky eating*, intervensi makan sehat, dan program makan bergizi secara terpisah, kajian ini mengintegrasikan ketiganya dalam perspektif pedagogis PAUD. Temuan ini menunjukkan bahwa program makan bergizi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi gizi, tetapi juga sebagai praktik pedagogis yang membentuk pengalaman makan, penerimaan makanan sehat, dan perilaku makan sehat anak usia dini. Keterbatasan

kajian ini terletak pada penggunaan satu basis data utama dan heterogenitas desain penelitian, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menguji secara empiris model program makan bergizi berbasis *responsive feeding* di satuan PAUD melalui desain *quasi-experimental* atau *mixed methods*.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan masukan yang berharga selama penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Editor dan Reviewer *Murhum* atas masukan yang konstruktif sehingga artikel ini dapat disempurnakan dan diterbitkan.

REFERENSI

- [1] M. Jarman, K. Edwards, dan J. Blissett, "Influences on the dietary intakes of preschool children: a systematic scoping review," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 19, no. 1, hal. 20, Des 2022, doi: 10.1186/s12966-022-01254-8.
- [2] C. M. Taylor dan P. M. Emmett, "Picky eating in children: causes and consequences," *Proc. Nutr. Soc.*, vol. 78, no. 02, hal. 161–169, Mei 2019, doi: 10.1017/S0029665118002586.
- [3] R. D. Widjayatri, Y. Fitriani, dan B. Tristyanto, "Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini," *Murhum J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 2, hal. 16–27, Nov 2020, doi: 10.37985/murhum.v1i2.11.
- [4] Z. N. Aida, P. Nuroniah, dan D. Hendriawan, "Pengembangan Booklet Edukasi Ibu untuk Stimulasi dan Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini," *Aulad J. Early Child.*, vol. 8, no. 1, hal. 279–294, Feb 2025, doi: 10.31004/aulad.v8i1.987.
- [5] M. D. Patel, S. M. Donovan, dan S.-Y. Lee, "Considering Nature and Nurture in the Etiology and Prevention of Picky Eating: A Narrative Review," *Nutrients*, vol. 12, no. 11, hal. 3409, Nov 2020, doi: 10.3390/nu12113409.
- [6] D. Fairuz Zahira, E. Anesty Mashudy, dan N. Sundari, "Kajian Literatur: Perkembangan Sosial Anak Usia Dini dengan Ibu Bekerja," *Seulanga J. Pendidik. Anak*, vol. 4, no. 1, hal. 9–16, Mei 2023, doi: 10.47766/seulanga.v4i1.1064.
- [7] R. Anjani, E. A. Mashudi, dan P. Nuroniah, "Literature Review: Early Childhood Parenting Efforts in Dual Earner Family," *Aulad J. Early Child.*, vol. 7, no. 3, hal. 645–662, Sep 2024, doi: 10.31004/aulad.v7i3.755.
- [8] S. L. Yoong *et al.*, "The Impact of a Childcare Food Service Intervention on Child Dietary Intake in Care: An Exploratory Cluster Randomized Controlled Trial," *Am. J. Heal. Promot.*, vol. 33, no. 7, hal. 991–1001, Sep 2019, doi: 10.1177/0890117119837461.
- [9] F. Sirasa, L. Mitchell, A. Azhar, A. Chandrasekara, dan N. Harris, "A 6-week healthy eating intervention with family engagement improves food knowledge and preferences but not dietary diversity among urban preschool children in Sri Lanka," *Public Health Nutr.*, vol. 24, no. 13, hal. 4328–4338, Sep 2021, doi: 10.1017/S1368980021001877.
- [10] H. N. Gymnastia, N. Sundari, dan E. A. Mashudi, "Dampak Co-Parenting Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini : Sebuah Studi Kasus," *Aulad J. Early Child.*, vol. 8, no. 1, hal. 525–541, Apr 2025, doi: 10.31004/aulad.v8i1.1079.

- [11] D. Hendriawan, E. A. Mashudi, N. Sundari, dan R. N. Arzaqi, "Collaborative Guidance Practices in Ece: Parents and Teachers as Partners," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 10, no. 2, hal. 1417–1428, Apr 2026, doi: 10.31004/obsesi.v10i2.7733.
- [12] P. Nuroniah, M. Solehuddin, dan H. Rahayu, "Pemaknaan Pengasuhan Berbasis Bimbingan dalam Mengembangkan Sosial-Emosional Anak Usia Dini," *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, vol. 12, no. 1, hal. 11–26, Jun 2026, doi: 10.18592/jea.v12i1.19666.
- [13] Roby Naufal Arzaqi dan Aisah Karunia Rahayu, "Membangun Kesadaran Ekologis Anak Usia Dini melalui Kegiatan Scavenger Hunt," *J. Warn.*, vol. 9, no. 1, hal. 42–58, Jun 2025, doi: 10.52802/warna.v9i1.1410.
- [14] A. D. Suci, Salsabila Dhea, H. Rika, R. Rosita, F. Syifa, dan L. Suzanti, "Stimulasi Aspek Kognitif Anak Usia Dini dalam Berpikir Logis melalui Powerpoint Interaktif di TK Labschool Upi Serang," *J. Tunas Siliwangi*, vol. 9, no. 2, 2023, doi: <https://doi.org/10.22460/ts.v9i2.3940>.
- [15] J. A. Nainggolan dan E. A. Mashudi, "Pengalaman Belajar Anak Paud/Tk Kartika Siliwangi 39 Melalui Media," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 1, hal. 4676–4684, 2024, doi: 10.31004/innovative.v4i1.8408.
- [16] H.-C. Chao, "Association of Picky Eating with Growth, Nutritional Status, Development, Physical Activity, and Health in Preschool Children," *Front. Pediatr.*, vol. 6, Feb 2018, doi: 10.3389/fped.2018.00022.
- [17] K. Kwon, J. Shim, M. Kang, dan H.-Y. Paik, "Association between Picky Eating Behaviors and Nutritional Status in Early Childhood: Performance of a Picky Eating Behavior Questionnaire," *Nutrients*, vol. 9, no. 5, hal. 463, Mei 2017, doi: 10.3390/nu9050463.
- [18] M. S. Kamarudin, M. R. Shahril, H. Haron, M. Kadar, N. S. Safii, dan N. H. Hamzaid, "Interventions for Picky Eaters among Typically Developed Children—A Scoping Review," *Nutrients*, vol. 15, no. 1, hal. 242, Jan 2023, doi: 10.3390/nu15010242.
- [19] A. C. Tricco *et al.*, "PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation," *Ann. Intern. Med.*, vol. 169, no. 7, hal. 467–473, Okt 2018, doi: 10.7326/M18-0850.
- [20] H. Aveyard, *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* Publisher: Open University Press. McGraw-Hill Education (UK), 2019. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=65W1EAAAQBAJ>
- [21] S. L. Johnson, K. J. Moding, K. Maloney, dan L. L. Bellows, "Development of the Trying New Foods Scale: A preschooler self-assessment of willingness to try new foods," *Appetite*, vol. 128, hal. 21–31, Sep 2018, doi: 10.1016/j.appet.2018.05.146.
- [22] D. B. Prastiani, "Hubungan Peran Orang Tua Sebagai Role Model dengan Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah di Desa Gumayun Kabupaten Tegal," *MIDWIFERY Nurs. J.*, vol. 1, no. 2, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://www.ejournal.bhamada.ac.id/index.php/MINOR/article/view/615>
- [23] A. I. Gomes, A. I. Pereira, M. S. Roberto, K. Boraska, dan L. Barros, "Changing parental feeding practices through web-based interventions: A systematic review and meta-analysis," *PLoS One*, vol. 16, no. 4, hal. e0250231, Apr 2021, doi: 10.1371/journal.pone.0250231.
- [24] K. Walton, L. Kuczynski, E. Haycraft, A. Breen, dan J. Haines, "Time to re-think picky eating?: a relational approach to understanding picky eating," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 14, no. 1, hal. 62, Des 2017, doi: 10.1186/s12966-017-0520-0.
- [25] W. O. Ayaz, A. Priyadarshini, dan A. K. Jaiswal, "Food Safety Knowledge and Practices among Saudi Mothers," *Foods*, vol. 7, no. 12, hal. 193, Nov 2018, doi:

- 10.3390/foods7120193.
- [26] J. He, H. F. Zickgraf, J. H. Essayli, dan X. Fan, "Classifying and characterizing Chinese young adults reporting picky eating: A latent profile analysis," *Int. J. Eat. Disord.*, vol. 53, no. 6, hal. 883–893, Jun 2020, doi: 10.1002/eat.23231.
 - [27] C. Kure Liu *et al.*, "Brain Imaging of Taste Perception in Obesity: a Review," *Curr. Nutr. Rep.*, vol. 8, no. 2, hal. 108–119, Jun 2019, doi: 10.1007/s13668-019-0269-y.
 - [28] K. Flemming dan J. Noyes, "Qualitative Evidence Synthesis: Where Are We at?," *Int. J. Qual. Methods*, vol. 20, Jan 2021, doi: 10.1177/1609406921993276.
 - [29] H. Wolstenholme, C. Kelly, M. Hennessy, dan C. Heary, "Childhood fussy/picky eating behaviours: a systematic review and synthesis of qualitative studies," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 17, no. 1, hal. 2, Des 2020, doi: 10.1186/s12966-019-0899-x.
 - [30] P. M. Emmett, N. P. Hays, dan C. M. Taylor, "Antecedents of picky eating behaviour in young children," *Appetite*, vol. 130, hal. 163–173, Nov 2018, doi: 10.1016/j.appet.2018.07.032.