

Pengaruh *Hypnoparenting* Terhadap Perilaku Makan Anak Prasekolah yang *Picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

Nadya Nur Sofia Hidayat

S1 Kebidanan

swisofiaa@gmail.com

Bdn. Farida Yuliani, M.Kes

S1 Kebidanan

faridayuliani001@gmail.com

Bdn. Sri Wardini Puji Lestari, SST., S.K.M., M.Kes

S1 Kebidanan

sriwardinipujilestari@gmail.com

Abstrak – Perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* merupakan masalah umum dan berdampak pada tumbuh kembang anak. Salah satu pendekatan alternatif untuk memperbaiki perilaku makan adalah *hypnoparenting*, yaitu metode sugesti positif saat anak rileks yang dilakukan orang tua untuk membentuk perilaku melalui alam bawah sadar. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh *hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak prasekolah yang *picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan. Penelitian menggunakan desain true experiment dengan pretest-posttest control group design. Populasi 50 orang, sampel 40 pengasuh dan anak prasekolah melalui Simple Random Sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner CEBQ (Children's Eating Behaviour Questionnaire). Intervensi *hypnoparenting* dilakukan selama 15 menit, 2 kali sehari, pukul 12.30 dan 20.00 WIB pada kelompok eksperimen bulan Mei–Juni di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon untuk perubahan dalam kelompok dan Uji *Mann-whitney* untuk analisis antar kelompok. Hasil analisis data menunjukkan kelompok kontrol pretest terdapat 13 (65%) *picky eater*, posttest 11 (55%) *picky eater*, sedangkan kelompok eksperimen pretest 12 (60%) *picky eater*, pada posttest menurun menjadi 3 (15%) *picky eater*. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p < 0,05$) dan Uji *Mann-whitney* pada kelompok eksperimen memperoleh p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap perilaku makan anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif yang disampaikan dalam *hypnoparenting* menghasilkan memori positif tentang pola makan anak. Hal ini berpengaruh terhadap perilaku makan anak yang *picky eater*. *Hypnoparenting* terbukti efektif sebagai metode pengasuhan untuk mengatasi *picky eater* pada anak prasekolah. Orang tua disarankan menerapkan *hypnoparenting* secara konsisten dan memperkuat ikatan emosional agar sugesti lebih efektif.

Abstract - *Picky eating in preschool children can affect their development. One approach to improving eating behavior is hypnoparenting, a method by which parents shape their child's behavior through the subconscious. The aim of the study was to analyze the influence of hypnoparenting on the eating behavior of picky eaters among preschool children at RA Roudlotussalamah in Pasuruan City. The study used true experiment design with a pretest-posttest control group design. The population consisted of 50 participants, of which a sample of 40 caregivers and their preschool children was selected using simple random sampling. The*

instrument used was the Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ). Hypnoparenting was given for 15 minutes, twice a day at 12:30 p.m. and 8:00 p.m., from May to June. Data were analyzed with the Wilcoxon test for within-group changes and the Mann-Whitney test for between-group analysis. Data analysis showed that in the control group, picky eaters decreased from 13 (65%) (pretest) to 11 (55%) (posttest), whereas in the experimental group, they dropped from 12 (60%) to 3 (15%). The normality test indicated that the data were normally distributed ($p < 0.05$), and the Mann-Whitney U test ($p = 0.000$) demonstrated that hypnoparenting significantly influenced children's eating behavior. This study shows that positive affirmations in hypnoparenting build positive associations in children regarding eating habits, thereby improving the behavior of picky eaters. Hypnoparenting is an effective method for reducing picky eating in preschoolers. Parents are encouraged to apply it consistently and to strengthen emotional bonds to enhance the effectiveness.

Keywords : *Hypnoparenting, picky eater*

PENDAHULUAN

Kategori anak yang berusia 4-6 tahun disebut juga dengan anak prasekolah. Sejalan dengan berkembangnya kebutuhan fisik dan pertumbuhan anak, kebutuhan gizi harus sangat diperhatikan (Astuti, Magdalena, & Aisyaroh, 2023). Perilaku *picky eater* pada anak, terutama usia prasekolah, merupakan hal yang umum dijumpai. Istilah *picky eater* digunakan untuk menggambarkan anak yang membatasi pilihan makanan, enggan mencoba makanan baru, menghindari sama sekali jenis makanan tertentu, dan memiliki preferensi yang kuat terhadap makanan tertentu termasuk teknik penyajian dan persiapannya. *Picky eater* sendiri bukan merupakan istilah yang umum digunakan di Indonesia, sehingga belum banyak orang yang memahami benar mengenai masalah ini. Umumnya, orang tua menyadari kesulitan makan yang dialami anaknya, namun belum memahami benar penyebab timbulnya kesulitan makan ini, dan cara untuk mengatasinya. (Wijayanti, Astuti, & Riawati, 2020).

World Health Organization (2017), menyebutkan bahwa kematian anak pada rentang usia 5 tahun ke bawah yaitu 42% dari 15,7 juta anak di dunia dan sebagian besar gizi buruk yang disebabkan oleh *picky eater*. Angka kejadian masalah *picky eater* di beberapa negara sangat bervariasi. Menurut sebuah penelitian di USA, 50% dari 3.022 anak mengalami kesulitan makan, dan sekitar 20%-60% orang tua melaporkan bahwa anaknya tidak makan secara optimal. Sedangkan di Indonesia, persentase anak memilih-milih makanan termasuk sangat

tinggi pada anak usia dini yaitu 60,3% (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Mei 2025 di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan peneliti menemukan 4 (66,67%) dari 6 responden yang anaknya tergolong ke dalam *picky eater*. Penilaian menggunakan kuesioner *Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)*. Hasil wawancara dengan pengasuh mengatakan bahwa untuk mengatasi sulit makan pada anaknya dengan memberikan vitamin penambah nafsu makan dan lebih memilih mengiyakan permintaan anaknya untuk membeli jajan terlebih dahulu dengan syarat harus makan makanan utama setelahnya.

Perilaku pilih-pilih makanan pada anak-anak dapat menimbulkan tantangan yang signifikan terhadap kesehatan gizi mereka, yang berpotensi berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka dalam jangka panjang. Anak-anak mengalami fase percepatan perkembangan fisik dan kognitif, selama tahun-tahun prasekolah, sehingga membutuhkan makanan yang seimbang dan bergizi untuk memfasilitasi kemajuan ini. Kekurangan asupan makanan dapat menghambat lintasan pertumbuhan anak, penting dipastikan agar anak-anak prasekolah menerima nutrisi yang cukup (Sakinah et al., 2025). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain kurang keragaman dalam pemberian makan anak, perilaku makan orang tua, pengetahuan orang tua, kebiasaan makan orang tua dan keterlambatan dalam mengenalkan makanan pada anak (B. F. Putri et al., 2024). Jika tidak ditangani sesegera mungkin, *Picky eater* akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, yang nantinya juga akan menyumbang prevalensi stunting dan gizi kurang di Indonesia (Rahayu, Handayani, Delina, & Laranti, 2021).

Orang tua juga dapat mengatasi *picky eater* anak dengan teknik pola asuh yaitu dengan cara *hypnoparenting*. *Hypnoparenting* efektif dapat mengatasi berbagai macam masalah yang dialami anak diantaranya yaitu mengompol, *picky eater*, sulit tidur, malas belajar, suka menggigit jari, dan masalah lain yang tidak dikendaki orang tua. Prinsip kerja *hypnoparenting* adalah dengan hipnosis (komunikasi dengan otak) berupa afirmasi positif yang ditanamkan pada alam bawah sadar dalam membentuk kepribadian anak dan potensi anak (Purnamasari &

Susanti, 2024). Berdasarkan penelitian Hafiza & Rahayu (2023) yang berjudul “*The Effect of Hypnoparenting as an Effort to Improve the Appetite of Preschool-Aged Children With Picky eater*” yaitu terdapat 26 anak usia prasekolah (100%) memiliki nafsu makan yang buruk dengan *picky eater* dan sebanyak 19 anak usia prasekolah (73,1%) memiliki nafsu makan baik tanpa *picky eater*. Jadi ada pengaruh terhadap nafsu makan anak usia prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan *hypnoparenting*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *true eksperiments* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Desain paralel digunakan untuk membandingkan antar dua kelompok (*group comparison*) independen yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi sejumlah 50 orang dengan hasil perhitungan sampel 40 pengasuh dan anak prasekolah. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik pengambilan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Child’s Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dan SOP *Hypnoparenting*. Teknik pengolahan data menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik yaitu uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum pada penelitian ini adalah sumber informasi, usia anak, jenis kelamin, dan kelas anak. Sedangkan data khusus pada penelitian ini adalah status *picky eater* anak.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi pada Wali Murid di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

No.	Sumber Informasi	Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Orang tua	34	85,0
2.	Nenek/Kakek	6	15,0
3.	Pengasuh	0	0,0
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh sumber informasi adalah sebagian besar orang tua anak berjumlah 34 orang (85%) dan sebagian kecil adalah nenek/kakek berjumlah 6 orang (15%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Anak pada Anak di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

No.	Usia Responden	Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	4 Tahun	7	17,5
2.	5 Tahun	12	30,0
3.	6 Tahun	21	52,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden berumur 6 tahun dengan jumlah 21 siswa (52,5%), hampir setengahnya umur 5 tahun 12 siswa (30%) dan sebagian kecil umur responden berumur 4 tahun berjumlah 3 siswa (17,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Anak di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

No.	Jenis Kelamin	Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	24	60,0
2.	Perempuan	16	40,0
Total		40	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya jenis kelamin anak berjenis kelamin laki-laki yaitu 24 anak (60%) dan hampir setengahnya berjumlah 16 anak (40%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas pada Anak di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

No.	Kelas Anak	Responden	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kelas A1	12	30,0
2.	Kelas A2	8	20,0
3.	Kelas B1	10	25,0
4.	Kelas B2	10	25,0
Total		40	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kelas anak hampir setengahnya berasal dari kelas A1 yaitu berjumlah 12 anak (30%), sebagian kecil dari kelas B1 dan B2, terdiri dari kelas B1 berjumlah 10 anak (25%) dan kelas B2 berjumlah 10 anak (25%), dan sebagian kecil dari kelas A2 yang berjumlah 8 anak (20%).

Data khusus pada penelitian ini menyajikan status perilaku anak prasekolah yang *picky eater* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 1 *Picky eater* pada Kelompok Kontrol di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

	Sesudah		Sebelum	Sesudah	Uji <i>Wilcoxon</i>
	<i>Picky eater</i>	Tidak <i>picky eater</i>			
S e b e l u m			$\bar{x} : 93,8$	$\bar{x} : 99.65$	Z-score : -3,937
	<i>Picky eater</i>	11 (84,6%)	2 (15,4%)	<i>Std.</i>	<i>Deviation</i> :
	Tidak <i>picky eater</i>	0 (0%)	7 (100%)	<i>Deviation</i> :	22,375
	Total	11 (55%)	9 (45%)	20,600	P-value : 0,000

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 anak dalam kelompok kontrol, lebih dari setengahnya sebanyak 13 anak (65%) sebelum perlakuan tergolong *picky eater* dan setelah perlakuan (tanpa intervensi *hypnoparenting*) 2 anak (15,4%) dari 13 anak tersebut menunjukkan pergeseran status menjadi tidak *picky eater*. Selain itu, 7 anak lainnya tetap konsisten dalam status tidak *picky eater*. Secara total, setelah perlakuan, lebih dari setengahnya yaitu 11 anak (55%) masih termasuk *picky eater* dan hampir setengahnya yaitu 9 anak (45%) tidak *picky eater*.

Berdasarkan analisa peneliti, 7 anak yang sedari awal konsisten tidak *picky eater* adalah dipengaruhi oleh faktor seperti anak telah terbiasa dengan pola makan keluarga yang baik dan faktor usia kedewasaan anak usia 6 tahun yang mana perkembangan psikologis dan sensorik lebih stabil. Terdapat 11 anak yang sedari awal adalah *picky eater* dapat dipengaruhi oleh faktor seperti usia yang terlalu muda (4-5 tahun) dan dari lingkungan yang pola makan keluarga pilih – pilih makanan.

Kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa pemberian edukasi pentingnya gizi pada anak prasekolah. Setelah diberikan edukasi, 2 anak yang berubah menjadi tidak *picky eater*, karena pengetahuan orang tua, pola makan keluarga meningkat, dan kegiatan makan menjadi menyenangkan bagi anak. Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Namun demikian, fakta bahwa terdapat pergeseran status yaitu 2 anak menjadi tidak *picky eater* walaupun tanpa *hypnoparenting* kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor internal yaitu jenis kelamin anak (perempuan) karena anak perempuan cenderung menunjukkan adaptasi sosial yang

lebih mudah dan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap orang tua serta usia anak 6 tahun. Dan faktor eksternal atau dinamika perkembangan anak seperti adanya intervensi tidak sengaja dari lingkungan rumah, perubahan pola kebiasaan makan keluarga, dorongan emosional dari orang tua, pendekatan guru di sekolah, adaptasi alami anak yang berperan dalam membentuk perilaku makan, maupun stimulasi dari edukasi makanan sehat yang tidak dikontrol selama penelitian berlangsung.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Picky eater* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Hypnoparenting* pada Kelompok Eksperimen di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah	Uji <i>Wilcoxon</i>
	<i>Picky eater</i>	Tidak <i>picky eater</i>			
			$\bar{x} : 94,95$	$\bar{x} : 138,75$	Z-score : -3,921
<i>Picky eater</i>	3 (25%)	9 (75%)	Std. Deviation : 16,631	Std. Deviation : 23,695	P-value : 0,000
Tidak <i>picky eater</i>	0 (0%)	8 (100%)			
Total	3 (15%)	17 (85%)			

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa *hypnoparenting*, terdapat 12 anak (60%) dalam kelompok eksperimen yang tergolong *picky eater*, dan 8 anak (40%) tidak *picky eater*. Setelah diberikan perlakuan, terjadi perubahan signifikan, di mana jumlah anak *picky eater* menurun menjadi hanya 3 anak (15%), sementara jumlah anak yang tidak *picky eater* meningkat menjadi 17 anak (85%). Data ini menunjukkan adanya pengaruh yang cukup kuat dari intervensi *hypnoparenting* dalam mengurangi perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah.

Berdasarkan analisa peneliti, sebanyak 8 anak sejak awal tidak *picky eater* karena terbiasa dengan pola makan keluarga dan usia rata-rata 6 tahun. Sementara 9 anak lainnya berubah menjadi tidak *picky eater* karena *hypnoparenting*, dipengaruhi jenis kelamin (mayoritas perempuan) yang kemampuan adaptasi lebih cepat dan mudah diarahkan, serta usia kedewasaan emosional 5,5–6 tahun. *Hypnoparenting* efektif bila dilakukan rutin dan saat anak dalam kondisi rileks.

Dari hasil data yang di dapat 3 anak tetap menjadi *picky eater*, terdiri dari 2 anak diasuh oleh nenek/kakek dan 1 anak diasuh oleh orang tua yang bekerja sebagai buruh pabrik yang dirumah diasuh oleh bibinya. Berdasarkan analisa peneliti, selain faktor usia anak yang tergolong masih berusia 4 tahun, jenis kelamin anak laki – laki yang pertumbuhan psikologisnyacenderung lambat, *hypnoparenting* oleh nenek/kakek kurang berhasil karena terbatasnya pemahaman, pengetahuan, dan keterhubungan emosional yang tidak seintens orang tua kandung, karena peran mereka hanya sebagai pengasuh sementara. Sedangkan *hypnoparenting* sulit diterapkan oleh orang tua yang bekerja Karena keterbatasan waktu, energi, dan kehadiran emosional, sehingga dampaknya terhadap anak menjadi kurang efektif. Yang seharusnya melakukan *hypnoparenting* 2 kali dalam sehari, hanya dilakukan 1 kali sehari atau bahkan tidak dilakukan sama sekali karena orang tua sudah lelah. Saat orang tua bekerja, di rumah anak diasuh oleh bibinya dan tidak dilakukan *hypnoparenting* karena bibinya tidak diajarkan metode dan tidak diberi pesan untuk melakukan *hypnoparenting*.

Secara statistik, terjadi peningkatan yang signifikan pada rerata skor dan karena nilai $p < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal tersebut memperkuat argumen bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh nyata dalam menurunkan frekuensi anak yang mengalami *picky eater*. Dengan demikian, intervensi *hypnoparenting* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *picky eater* pada kelompok eksperimen di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan.

Tabel 3 Pengaruh *Hypnoparenting* Terhadap Perilaku Makan Anak Prasekolah yang *Picky eater* di RA Roudlotussalamah Kota Pasuruan

	Kelompok kontrol		Kelompok eksperimen		Uji <i>Mann-whitney</i>	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov P-value</i>
	\bar{x}	Standar Deviasi	\bar{x}	Standar Deviasi		
Sebelum	93,80	20,600	94,99	16,631	<i>Mann-whitney</i> U : 171,500 Z-score : -0,772	Kelompok kontrol : 0,000 Kelompok eksperimen :

					P-value :	0,000
					0,440	
Sesudah	99,65	22,375	138,7 5	23,695	<i>Mann-whitney</i>	Kelompok kontrol :
					U :	0,000
					37,000	
					Z-score :	Kelompok eksperimen :
					-4,413	0,000
					P-value :	
					0,000	

Penelitian ini dilakukan pada anak prasekolah dengan hasil adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan *hypnoparenting*. *Hypnoparenting* yang dilakukan oleh orang tua atau nenek/kakek selama 1 bulan berturut – turut sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu saat menjelang tidur siang jam 12.30 WIB dan menjelang tidur malam jam 20.00 WIB.

Berdasarkan table 3 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen baik pada saat pretest maupun posttest. Sebelum intervensi diberikan, nilai rata-rata kelompok control adalah 93,80 dengan standar deviasi 20,600, sementara nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 94,99 dengan standar deviasi 16,631. Hasil uji *Mann-whitney* menunjukkan nilai U sebesar 171,500, Z-score -0,772, dan *p-value* sebesar 0,000. Meskipun nilai rata-rata kedua kelompok tidak berbeda jauh sebelum perlakuan, nilai p yang signifikan menandakan adanya kesetaraan dasar namun tetap menunjukkan signifikansi statistik awal dalam populasi yang diuji.

Setelah dilakukan perlakuan *hypnoparenting* pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan skor yang signifikan. Nilai rata-rata kelompok eksperimen naik menjadi 138,75 dengan standar deviasi 23,695, sedangkan kelompok control hanya meningkat menjadi 99,65 dengan standar deviasi 22,375. Uji *Mann-whitney* menunjukkan nilai U sebesar 37,000, Z-score -4,413 dan *p-value* 0,000. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi dilakukan, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Menurut pendapat peneliti, pada kelompok kontrol, anak yang sejak awal tidak picky eater terbiasa dengan pola makan sehat keluarga dan berusia 6 tahun yang lebih stabil secara psikologis. Anak picky eater cenderung berusia lebih muda

dan berasal dari keluarga dengan pola makan kurang sehat. Edukasi gizi tanpa *hypnoparenting* tetap efektif pada sebagian anak, berkat pemahaman orang tua sehingga suasana makan menjadi menyenangkan. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh factor usia, jenis kelamin, kebiasaan keluarga, dan adaptasi lingkungan.

Sedangkan sebagian besar 8 anak pada kelompok eksperimen tidak menunjukkan perilaku *picky eater* karena kebiasaan makan baik dan usia rata-rata enam tahun. Perubahan positif pada 9 anak dipengaruhi oleh *hypnoparenting*, jenis kelamin perempuan, dan kematangan psikologis. Intervensi kurang efektif pada 3 anak yang diasuh bukan oleh orang tua kandung karena keterbatasan pemahaman, waktu, energi, dan keterikatan emosional.

Dengan demikian, berdasarkan analisa peneliti intervensi *hypnoparenting* dengan afirmasi positif membentuk memori pola makan yang sehat pada anak. Metode ini terbukti secara signifikan mengurangi jumlah anak prasekolah yang *picky eater*. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor lebih tinggi dibanding kelompok control, menunjukkan bahwa *hypnoparenting* merupakan metode intervensi yang potensial dan dapat diterapkan secara luas di lembaga pendidikan anak usia dini. Penerapan program *hypnoparenting* juga diharapkan dapat melibatkan peran aktif orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak secara holistik, khususnya dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok control tidak terjadi perubahan signifikan dalam status *picky eater*. Sebelum perlakuan terdapat lebih dari setengahnya yaitu 13 anak (65%) tergolong *picky eater* dan hasil post test masih terdapat lebih dari setengahnya 11 anak (55%) tergolong *picky eater*. Pada kelompok eksperimen terdapat 12 anak (60%) yang *picky eater* dan setelah intervensi hanya tersisa 3 anak (15%) yang *picky eater*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan wilayah, memperpanjang waktu pelaksanaan intervensi, mengontrol pelaksanaan *hypnoparenting*, serta mengombinasikan metode *hypnoparenting* dengan pendekatan lain seperti edukasi gizi atau terapi bermain untuk hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review : Faktor Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
- Hafiza, M., & Rahayu, I. D. (2023). The Effect Of *Hypnoparenting* As An Effort To Improve The Appetite Of Preschool-Aged Children With *Picky eater*. *Journal of Community Health and Preventive Medicine*, 3(2), 69–76.
- Purnamasari, T., & Susanti, N. (2024). Implementasi *Hypnoparenting* Terhadap Tingkat Nafsu Makan Pada Anak *Picky eater* Usia Toddler Di Lingkungan Margamulya Kelurahan Babakanjawa Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 10(10), 1–10.
- Putri, B. F., Putri, S. A., Novayelinda, R., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., & Riau, U. (2024). Description Of Mother ' S Knowledge In Feeding And Picky, 5, 55–62. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1711>
- Rahayu, E. P., Handayani, N., Delina, L., & Laranti, T. A. A. (2021). Edukasi Feeding Rules Dan Distribusi Flashcard Affirmation Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Makan Pada Balita. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(6), 3193–3202. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5580>
- Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi *Picky eater* Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 02(03), 781–787. Retrieved from <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/569/537>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *For every child, reimagine UNICEF Annual Report, 2019*. New York.
- Wijayanti, I. B., Astuti, H. P., & Riawati, D. (2020). Gambaran Perilaku *Picky eater* Dan Faktor Yang Melatar Belakangnya Pada Anak Usia 2-4 Tahun Di Rw Xii Kelompok Bermain Dan Raudhatul Athfal Alam Terpadu Uwais Al Qorni Surakarta. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(I), 39–48. Retrieved from <http://jgp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home>
- World Health Organization (WHO). (2006). "Inequalities in Young People's Health." *World Health*, 5, 1–224.