



Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini

Firdaus Sa'adah¹

¹Program Studi Magister Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
Email Korespondensi: firdafrdssh382@students.unnes.ac.id.

ABSTRAK

Masalah makan yang umum terjadi pada anak usia dini adalah perilaku *picky eater*, di mana anak memilih-milih makanan dan menolak untuk makan atau mencoba makanan baru. Pola asuh, perilaku makan orang tua, interaksi ibu dan anak, pemberian ASI eksklusif atau MPASI, kondisi psikologis dan fisik anak dipengaruhi oleh perilaku *picky eater*, yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi mikro dan makro. Penelitian ini penting untuk diteliti karena terdapat masalah pola konsumsi makanan pada anak usia dini yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Jenis penelitian ini menggunakan metode SLR (Studi Kajian Literatur). Tujuan dari tinjauan pustaka adalah untuk menyusun konsep dasar dan kerangka pemikiran penelitian mengenai permasalahan perilaku *picky eater*. Artikel penelitian harus memenuhi kriteria sebagai berikut: a) subjek penelitian adalah anak usia dini; b) perilaku *picky eater* di lembaga PAUD di Indonesia; dan c) status gizi pada anak usia dini. Artikel ini menemukan bahwa anak usia dini di lembaga PAUD mengalami perilaku *picky eater* yang berujung pada rendahnya nilai gizi makanan yang dikonsumsi anak. Akibatnya, status gizi anak menjadi rendah dan masuk dalam kategori gizi kurang. *Picky eater* sering muncul pada usia balita dan memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami berat badan kurang dibandingkan dengan anak yang tidak *picky eater*.

Kata kunci: Perilaku *Picky Eater*, Status Gizi, Anak Usia Dini.

The Relationship between Picky Eater Behavior and Nutritional Status in Early Childhood

ABSTRACT

A common eating problem in early childhood is picky eater behavior, where children are picky about food and refuse to eat or try new foods. Parenting patterns, parental eating behavior, mother-child interactions, exclusive breastfeeding or MPASI, psychological and physical conditions of children are influenced by picky eater behavior, which can cause micro and macro nutrient deficiencies. This study is important to study because there are problems with food consumption patterns in early childhood that can affect child growth and development. This type of research uses the SLR (Literature Review Study) method. The purpose of the literature review is to develop basic concepts and research frameworks regarding the problem of picky eater behavior. Research articles must meet the following criteria: a) research subjects are early childhood; b) picky eater behavior in early childhood institutions in Indonesia; and c) nutritional status in early childhood. This article found that early childhood in early childhood institutions experience picky eater behavior which results in low nutritional value of food consumed by children. As a result, the child's nutritional status is low and falls into the category of malnutrition. Picky eaters often appear in toddlers and have a two-fold greater risk of being underweight compared to children who are not picky eaters.

Keywords: *Picky Eater Behavior, Nutritional Status, Early Childhood.*



Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

© Tahun Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Anak-anak usia dini dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan terkadang mengalami kemajuan yang cepat dalam setiap proses, namun ada juga anak-anak yang mengalami kesulitan atau bahkan gangguan dalam beberapa proses. Anak-anak dari lahir hingga enam tahun disebut anak usia dini (Atri, 2012). Secara teoritis, masa keemasan atau *golden age* berarti pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini mengalami kepesatan yang signifikan. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini supaya mengalami kepesatan yang signifikan, ada hal penting yang harus diperhatikan, yaitu kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi oleh tubuh anak. Tubuh anak membutuhkan karbohidrat, protein, sayuran, lemak, vitamin, dan mineral karena anak usia dini sangat aktif dan suka bereksplorasi, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada orang dewasa (Roza Mulyani, 2023). Kebutuhan nutrisi anak dapat berpengaruh pada kesehatan mereka (Rahmi, 2020). Selain itu, upaya orang tua dalam merawat anak, dalam memenuhi nutrisi, dalam menjaga kesehatan, dan masalah tidur pada anak dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sehingga dapat mengakibatkan anak mengalami kesulitan bahkan gangguan (Listyarini NA, 2018). Selain itu, ada faktor internal terdiri dari dalam diri, seperti gen, jenis kelamin, dan ras; dan faktor eksternal terdiri dari nutrisi, stimulus, lingkungan, dan sebagainya. Status gizi anak dapat digunakan untuk menilai pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang berasal dari asupan nutrisi.

Kementerian Kesehatan (KEMENKES) mengklasifikasikan status gizi anak usia dini menjadi beberapa kategori, termasuk status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi normal, status gizi berlebih, dan status gizi obesitas (Supriasa I Dewa Nyoman, 2001). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan pada tahun 2022 memberikan gambaran tentang status gizi balita (*stunting, wasting, underweight, dan overweight*). Selain itu, dengan menggunakan determinan mencakup metode *two stage stratified sampling* secara potong lintang (*cross sectional*). Jumlah sampel yang diambil adalah 334.848 bayi dan balita. Data dikumpulkan dari 486 Kabupaten/Kota yang terletak di 33 Provinsi di Indonesia. Hasil SSGI tahun 2022, balita *stunting* mengalami penurunan 2,8 % menjadi 21,6 %. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2022, balita *stunting* terdapat 21,6 %, balita *underweight* terdapat 17,1 %, balita *wasting* terdapat 7,7 %, dan balita *overweight* terdapat 3,5 % (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan data dari Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2023) diperoleh bahwa jumlah anak *stunting* di Indonesia dari tahun 2021 ke tahun 2022 mengalami penurunan yaitu 2021 total 5.253.404 ke 2022 total 4.558.899. Kesimpulan bahwa dari tahun 2021 ke tahun 2022 angka *stunting* mengalami penurunan. Namun, masyarakat, pemerintah, sekolah harus tetap melakukan upaya kesehatan supaya angka *stunting* pada anak usia dini.

Kesehatan anak mampu berpengaruh terhadap gerak aktivitas pada anak usia dini. Aktivitas anak dapat memengaruhi status gizi pada anak. Salah satunya yaitu keaktifan gerak anak saat beraktivitas dan perilaku makan anak. Perilaku anak yang dimaksud yaitu perilaku anak dalam memilah makanan dan penolakan makanan yang merupakan salah satu penyebab masalah gizi pada anak usia dini. Perilaku makan anak yang mampu mempengaruhi status gizi anak yaitu perilaku *picky eater*. Perilaku *picky eater* yang dialami oleh anak mampu menjadi hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, Contoh perilaku *picky eater*

pada anak usia dini termasuk anak menolak makanan, menghadapi kesulitan saat makan karena memilah makanan tertentu, atau anak tidak menyukai jenis makanan tertentu (Abell, 2006). Dalam kasus anak usia dini yang menjadi *picky eater*, anak terpaksa membuka mulutnya, jadi anak hanya mengunyah makanan untuk waktu yang lama atau tidak menelan, dan anak tidak mau atau menangis saat diberi vitamin (Manihuruk, 2019). Perilaku *picky eater* pada anak usia dini terjadi ketika mereka mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, vitamin, atau obat. Perilaku ini berdampak pada kesehatan dan gizi anak karena anak-anak yang memiliki perilaku *picky eater* hanya mengonsumsi makanan tanpa mengetahui kandungan nutrisi dalam makanan tersebut, sehingga mereka tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup (Priyanti, 2013). Kekurangan nutrisi yang diperlukan anak dapat menyebabkan *stunting*. Di beberapa sekolah, seringkali ada anak usia dini yang menjadi *picky eater*, terutama disebabkan karena anak menyukai makanan cepat saji seperti *junk food*.

Maka dari itu, penelitian berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Dini.” Pemahaman guru terkait perilaku *picky eater* pada anak usia dini merupakan langkah penting dalam menangani *stunting* pada status gizi anak usia dini di sekolah.

METODE

Jenis penelitian dengan menggunakan metode SLR (Study Literature Review) merupakan metode untuk mengumpulkan daftar pustaka yang telah diteliti sebelumnya yang berisi teori-teori dan hasil penelitian tentang suatu fenomena dan kemudian dibaca dan dievaluasi untuk digunakan sebagai referensi dalam penulisan (Wicaksono et al., 2022). Adapun sumber data artikel atau jurnal yang diambil dari *Google Schoolars*, *Cendekiawan, Academia.edu*, dan *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*. Tujuan dari review literatur ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang temuan penelitian dan membandingkannya dengan temuan penelitian lain yang dilakukan di bidang yang sama. Artikel penelitian harus memenuhi kriteria berikut: a) subjek penelitian adalah anak usia dini; b) perilaku *picky eater*; c) status gizi, dan d) hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak usia dini di lembaga PAUD. Sebelum sampai pada kesimpulan, penulis merangkum, menganalisis, dan menyimpulkan penelitian sebelumnya. Analisa tersebut terdiri dari enam komponen: judul penelitian, tahun dan nama penelitian, tujuan penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian. Studi sebelumnya dari peneliti ini telah diterbitkan dalam jurnal online yang bersifat nasional dan internasional.

HASIL

Dari latar belakang diatas terdapat pembahasan terkait artikel terpilih untuk menjalani tinjauan sistematis yang melibatkan peneliti untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di artikel tersebut, berikut dibawah ini sebuah kutipan artikel yang diperoleh untuk mendapatkan informasi secara detail.

Penulisan, Tahun	Lokasi Penelitian	Jenis Penelitian	Pendekatan yang digunakan	Tema/Judul
(Roza Mulyani et al., 2023)	Desa lokus stunting, Sidodadi	Observasional analitik	<i>Cross sectional study</i>	Hubungan <i>Picky Eating</i> Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Desa Lokus Stunting

Penulisan, Tahun	Lokasi Penelitian	Jenis Penelitian	Pendekatan yang digunakan	Tema/Judul
(Putri & Muniroh, 2019)	KB-TK Al-Hikmah, Gayungsari, Surabaya	Observasional analitik	<i>Cross sectional</i>	Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Tingkat Kecukupan Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Gayungsari
(Rudhiati et al., 2013)	Wilayah kerja Puskesmas Purwasari, Desa Tamelang Kota Karawang	Studi kolerasi	<i>Cross sectional</i>	Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Preschool di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Desa Tamelang Kota Karawang
(Lintang Puspita, 2023)	KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan	Observasional	<i>Cross sectional</i>	Hubungan Perilaku <i>Picky Eating</i> dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan
(Nadhirah et al., 2021)	TK Bungong Trueng Kecamatan Muara Batu, Kabupaten Aceh Utara	Analitik	<i>Cross Sectional Study</i>	Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak
(Listyarini 2018)	NA, TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat	Deskriptif korelasi	<i>Cross sectional</i>	Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah TK Islam Nurul

Penulisan, Tahun	Lokasi Penelitian	Jenis Penelitian	Pendekatan yang digunakan	Tema/Judul
	Kabupaten Semarang.			Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang
(Lestari et al., 2019)	Wilayah kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu	Observasional analitik	<i>Cross sectional</i>	Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Status Gizi (BB/U) Anak Usia 2-5 Tahun
(Fitriyah & Firdaus, 2023)	Pos Paud Terpadu (PPT) Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya	Analitik Kualitatif	<i>Cross sectional</i>	Hubungan <i>Picky Eaters</i> dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Picky Eater

Anak-anak yang memilah-milih makanan disebut *picky eater* (Listyarini NA, 2018). Pada kasus anak usia dini, perilaku *picky eater* adalah ketika anak menolak makan atau membuatnya sulit untuk makan karena anak memilih jenis makanan yang mereka sukai atau hanya makan makanan tertentu (Abell, 2006). Seringkali terjadi pada anak-anak, *picky eating* juga dikenal sebagai *fussy, faddy, atau choosy eating*, adalah masalah yang membuat anak tertekan dengan ditandai menolak berbagai jenis makanan, terutama sayuran dan buah-buahan, dan tidak mau mencoba makanan baru (Nadya, 2019). Disebabkan oleh perkembangan indra perasa atau pengecap anak-anak, sebagian besar anak akan lebih menyukai makanan dengan rasa manis, gurih, atau asin dan menolak makanan dengan rasa asam atau pahit (Ridha, 2022). Menurut Priyanah (2008), kesulitan makan, juga dikenal sebagai *picky eater*, adalah perilaku anak yang tidak mau atau menolak untuk makan, atau mengalami kesulitan mengonsumsi makanan atau minuman dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan usia secara fisiologis (alamiah dan wajar), yang dimulai dengan membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan, dan sampai makanan dan minuman terserap secara efektif dalam usus mereka tanpa paksaan dan tanpa menerima obat atau vitamin tertentu.

Perilaku memilih makanan adalah hal yang umum dialami pada masa kanak-kanak. Jika seorang anak mengalami perilaku *picky eater*, dapat diidentifikasi sebagai berikut: sering menolak makan dengan rasa, tekstur, suhu, atau bau tertentu; menolak makanan baru yang diperkenalkan atau makanan yang pernah dikenal tetapi dengan jenis makanan lain tetapi anak tidak menolak jenis makanan yang disukai; menunjukkan reaksi penolakan dengan raut muka yang tidak menyenangkan; menutup mulut hingga memuntahkan makanan; atau memiliki riwayat trauma pada saluran pencernaan (Rufaida & Lestari, 2018). Malnutrisi seiring dengan bertambahnya usia mampu meningkatkan risiko masalah makan pada anak. Untuk mencegah malnutrisi, salah satu komplikasinya, hal ini dapat diidentifikasi dan ditindaklanjuti secara dini

melalui pengukuran status gizi pada anak yang mengalami masalah makan (Astuti, 2018). Ketidakmampuan anak untuk mengkonsumsi jumlah makanan yang diperlukan secara alamiah dan wajar (menggunakan mulutnya secara sukarela) dikenal sebagai masalah makan yang dihubungkan dengan nutrisi anak (Sumarni, 2015).

Menurut Dorfmann (2008), Penyebab utama perilaku *picky eater* pada anak adalah

Hilangnya nafsu makan; gangguan dalam proses makan di mulut; kondisi fisik yang disebabkan oleh keterbatasan fisik anak, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan; dan pengaruh psikologis seperti kecemasan, depresi, trauma, sedih, dan ketakutan. (Abell, 2006),

Pola makan orang tua yang terkadang memaksakan anak makan apa yang disajikannya sehingga dapat menyebabkan anak *picky eating*. Pola ini berdampak pada psikologis anak, dan pada akhirnya akan menyebabkan anak menjadi berontak dan semakin sulit untuk makan (Pebruanti & Rokhaidah, 2022),

Ketika ibu sering memberikan makanan yang itu-itu saja kepada anaknya, anaknya juga cenderung lebih menyukainya, dan sebagian besar anak cepat bosan dengannya (Fitriyah & Firdaus, 2023),

Status ibu yang bekerja dapat memengaruhi perilaku makan yang buruk. Anak-anak yang ibunya bekerja lebih dari dua puluh jam seminggu lebih banyak makan makanan cepat saji dan kurang makan buah dan sayur. Membantu keluarga merawat anaknya atau memberi mereka pengasuh adalah solusi terbaik untuk masalah ini. Anak-anak yang diasuh oleh keluarga atau pengasuh mungkin tidak menjadi pemalas (Astuti, 2023),

Interaksi ibu dan anak dapat mendorong mereka untuk makan. Interaksi positif, seperti kontak mata, sentuhan, pujian, dan komunikasi dua arah, serta interaksi negatif, seperti memaksa anak makan, membujuk, mengancam, dan perilaku yang mengganggu, dapat mempengaruhi keinginan anak untuk makan (Maghfiroh, 2018),

Anak-anak yang merasa tidak bahagia, sedih, depresi, atau tidak nyaman dapat mengalami gangguan nafsu makan. Selain itu, perasaan saat stres memengaruhi variasi makanan yang rendah dan kecenderungan terhadap rasa manis (Abell, 2006). Contoh gangguan psikologis termasuk gangguan sikap negatif, menarik perhatian anak, ketidakbahagiaan atau perasaan lain, dan kebiasaan rewel (Manihuruk, 2019).

Ibu yang menyusui anaknya selama lebih dari enam bulan akan lebih memaksa anaknya untuk makan pada usia satu tahun. Hal yang sama berlaku untuk ibu yang menyusui anaknya selama lebih dari satu tahun (Miftaqul, 2021).

Sosial budaya memengaruhi perilaku makan, termasuk menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya, kapan seseorang boleh atau tidak mengonsumsi makanan, dan bagaimana makanan tersebut dikonsumsi (Rudhiati et al., 2013).

Status gizi

Gizi adalah ketidakseimbangan atau kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, aktivitas, dan produktivitas. Status gizi adalah keadaan di mana ada ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh dan jumlah yang diperlukan untuk berbagai fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, perawatan kesehatan, dan lainnya (Sawitri & Septiana, 2023). Menurut berat badan dan tinggi badan anak, status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi anak. Tubuh harus mendapatkan asupan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan untuk mencapai status gizi optimal (Lintang Puspita, 2023). Marni (2013) mengatakan bahwa status gizi seseorang juga dapat digunakan untuk

menggambarkan kondisi fisik seseorang. Ini dapat digambarkan sebagai keseimbangan energi yang masuk dan keluar dari tubuh.

Secara langsung, penilaian status gizi dapat dilakukan melalui antropometri atau penilaian status gizi tidak langsung melalui survei konsumsi makanan. (E. P. Astuti & Ayuningtyas, 2018). Status gizi dapat dikategorikan berdasarkan indikator yang diperoleh melalui tiga indeks: Tinggi Badan Menurut Umur, Berat Badan Menurut Umur, dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan. Nilai Z-score adalah nilai simpangan TB atau BB dari nilai TB atau BB normal menurut baku pertumbuhan WHO (PSG, 2017)

Indikator	Status Gizi	Z-score
BB/U (Berat Badan/Umur)	Gizi Buruk	< -3,0 SD
	Gizi Kurang	-3,0 SD s/d < -2,0 SD
	Gizi Baik	-2,0 SD s/d 2,0 SD
TB/U (Tinggi Badan/Umur)	Sangat Pendek	< -3,0 SD
	Pendek	-3,0 SD s/d < -2,0 SD
	Normal	≥ -2,0 SD
BB/TB (Berat Badan/Tinggi Badan)	Sangat Kurus	< -3,0 SD
	Kurus	-3,0 SD s/d < -2,0 SD
	Normal	-2,0 SD s/d 2,0 SD

Sumber: Kepmenkes No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak

Menurut Alhamda (2013), ada empat cara untuk menilai status gizi secara langsung (Nadya, 2019):

Antropometri

Salah satu contoh penilaian status gizi dengan antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), adalah cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama yang berkaitan dengan masalah berat badan. Dapat menggunakan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Klinis

Metode ini bergantung pada perubahan yang terjadi karena kekurangan zat gizi. Perubahan ini dapat ditemukan pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Survei ini bertujuan untuk menemukan tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

Biokimia

Spesimen jaringan tubuh, seperti darah, urin, tinja hati, dan otot, diuji secara laboratoris untuk menilai status gizi dengan biokimia. Metode ini digunakan untuk memberikan peringatan tentang kemungkinan keadaan malnutrisi yang lebih parah akan terjadi.

Biofisik

Metode untuk menentukan status gizi adalah melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan strukturnya. Sangat umum digunakan dalam situasi tertentu, seperti ketika epidemi buta senja

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang disarankan untuk anak-anak sebagai berikut: anak-anak usia 6-11 bulan memiliki berat badan rata-rata 9,0 kg dan tinggi badan 72 cm; anak-anak usia 1-3 tahun memiliki berat badan rata-rata 13,0 kg dan tinggi badan 92 cm; dan anak-

anak usia 4-6 tahun memiliki berat badan rata-rata 19,0 kg dan tinggi badan 113 cm (Tâm, 2016).

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak		KH (gram)	Air	
					Total	Omega Omega			
6-11 bulan	9	72	800	15	35	0.5	4.4	105	600
1-3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	1150
4-6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	1650

Sumber: (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b)

Beberapa faktor memengaruhi status gizi, termasuk konsumsi makanan; zat gizi dalam makanan; program pemberian makanan keluarga; kebiasaan makan; pemeliharaan kesehatan; daya beli keluarga; dan lingkungan fisik dan sosial (Lintang Puspita, 2023). Karena anak-anak pada usia prasekolah sangat bergantung pada pengasuhnya, sebagian besar anak memiliki status gizi yang normal. Apabila menu keluarga memenuhi kebutuhan nutrisi anak, anak juga dapat tumbuh dengan normal. Anak-anak yang gemuk juga sering menyukai makanan dan minuman manis, yang dapat menyebabkan kegemukan.

Hasil Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Dini

Pada hasil penelitian Roza Mulyani, Sutrio, Usdeka Muliani, Mindo Lupiana (2023), berjudul “Hubungan *Picky Eating* Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Desa Lokus Stunting” hasilnya menunjukkan bahwa tabel distribusi frekuensi *picky eating*, terdapat perilaku *picky eating* 8 anak (23,5%) dan 26 anak (76,5%) tidak *picky eating*. Ada juga distribusi frekuensi status gizi, terdapat 6 anak kurang gizi (12,5%), 24 anak normal gizi, dan 4 anak lebih gizi (11,8%). Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U, sehingga nilai P adalah 0,655 lebih besar dari α (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara perilaku *picky eating* dan status gizi anak usia prasekolah di desa Sidodadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak sering menolak makanan pada satu hari, tetapi kemudian mereka memakannya sehingga perilaku *picky eating* dapat menyeimbangkan kebutuhan zat gizi meskipun tidak dikonsumsi setiap hari.

Pada hasil penelitian Adhelia Niantiara Putri dan Lailatul Muniroh (2019), berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Tingkat Kecukupan Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Gayungsari” hasilnya menunjukkan bahwa diperoleh hasil dari Uji korelasi Spearman's Rho status, menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku *picky eater* dan tingkat kecukupan energi dengan nilai korelasi hubungan adalah -0,717, menunjukkan hubungan negatif yang cukup kuat di mana semakin rendah tingkat kecukupan energi subyek, semakin sedikit perilaku *picky eater*. Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan ada hubungan antara perilaku *picky eater* dan tingkat kecukupan lemak, dengan nilai $r = 0,568$, yang menunjukkan hubungan negatif berarti semakin sedikit subyek yang menunjukkan perilaku *picky eater*, semakin tinggi tingkat kecukupan lemaknya. Uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan ada hubungan antara perilaku *picky eater* dan tingkat kecukupan karbohidrat dengan nilai korelasi hubungan, $r -0,566$, menunjukkan hubungan negatif yang cukup, bahwa semakin rendah tingkat kecukupan karbohidrat subjek, semakin besar kemungkinan tidak memiliki perilaku *picky eater*. Uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku *picky eater* dan tingkat kecukupan protein dengan nilai korelasi -0,396, yang menunjukkan bahwa ada kemungkinan bahwa tingkat kecukupan protein meningkat seiring dengan jumlah subjek yang tidak menunjukkan perilaku *picky eater*.

Pada hasil penelitian Fauziah Rudhiati, Afgal F.Fudoli, Rini Mulyati (2020), berjudul “Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Preschool di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Desa Tamelang Kota Karawang” hasilnya menunjukkan bahwa hasil Analisa Person Chi Square Test menunjukkan 23 anak memiliki perilaku makan negatif dan status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,01$ ($\alpha < 0,05$). Di Wilayah

Kerja Puskesmas Purwasari Desa Tamelang Kota Karawang, terdapat hubungan antara perilaku makan dan status gizi anak usia preschool. Perilaku makan negatif orang tua akan menyebabkan status gizi kurus atau sangat kurus. Ini karena peran orang tua yang kurang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Desa Tamelang Kota Karawang, banyak orang tua yang tidak memahami perilaku makan yang benar, yang mencakup pilihan dan motif makanan, praktik dan pola makan, serta masalah makanan seperti obesitas dan gangguan makan yang disebabkan oleh faktor pendidikan dan ekonomi yang menghalangi mereka untuk membeli makanan.

Pada hasil penelitian Amelia Lintang Puspita, Edi Sukamto, Riana Pangestu Utami (2023) berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eating* dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan” hasilnya menunjukkan bahwa persentase responden dengan status gizi paling tinggi berada dalam kategori gizi baik, yaitu 33 orang (73,3%). Persentase responden dengan status gizi paling rendah berada dalam kategori gizi buruk atau kurang, masing-masing 2 orang (4,4%). Sebagian besar anak 37 orang adalah *picky eaters* (82,2%), sementara tidak *picky eaters* adalah 8 (17,8%). Dengan p-value 0,866, hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku *picky eaters* dengan status gizi anak prasekolah di Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan. Koefisien korelasi 0,026 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan korelasi sangat rendah. Perilaku *picky eaters* mungkin tidak hanya memengaruhi status gizi; meskipun perilaku ini secara langsung berhubungan dengan makanan, derajat kesehatan dan penyakit infeksi juga terkait erat dengan status gizi.

Pada hasil penelitian Faizatun Nadhirah, Said Taufiq, dan Hernita (2021) berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak” hasilnya menunjukkan bahwa status gizi anak usia pra sekolah di Taman Kanak-Kanak Bungong Trueng Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara sebagian besar kurang dengan frekuensi 27 orang (55,1%) dengan nilai z-score rata-rata 9,3, nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 6. Perilaku *picky eater* sebagian besar pada kategori *picky eater* dengan frekuensi 26 orang (53,1%). Nilai ρ (0,000) < α (0,05) ditemukan dari uji chi square dengan tingkat kepercayaan 5%. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak usia pra sekolah di TK Bungong Trueng Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara. Seorang anak yang mengalami perilaku *picky eaters* mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayur, kadang-kadang ikan dan daging. Perilaku *picky eaters* dapat menyebabkan kekurangan zat gizi tertentu, seperti magnesium (Mg), zat besi (Fe), dan zat gizi mikro lainnya, yang dapat mengganggu pertumbuhan anak dan mengurangi resiko gizi.

Pada hasil penelitian Fiki Wijayanti, Rosalina (2018) berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Prasekolah TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang” hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perilaku *picky eaters* memiliki status gizi kurus sebanyak 25 anak (54,3%) dan status gizi normal sebanyak 21 anak (45,7%). Anak-anak yang tidak mengalami perilaku *picky eaters* memiliki status gizi kurus sebanyak 13 anak (24,5%) dan status gizi normal sebanyak 40 anak (75,5%). Hasil dari uji Chi Square menunjukkan bahwa p-value 0,002 lebih besar dari α (0,05). Di TK Islam Nurul Izzah di Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, ditemukan hubungan signifikan antara perilaku *picky eaters* dan status gizi anak prasekolah. Perilaku *picky eaters* adalah fase yang sering terjadi pada balita dan tidak selalu menimbulkan masalah kesehatan atau sosial. Namun, perilaku *picky eaters* yang ekstrem dapat menyebabkan kekurangan zat mikro dan makronutrien, yang pada akhirnya dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan menyebabkan masalah dengan meningkatnya berat badan, gangguan kognitif dan gizi buruk.

Pada hasil penelitian Sinta Wahyu Lestari, Betty Yosephin Simanjuntak, Desri Suryani (2019) berjudul “Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi (BB/U) Anak Usia 2-5 Tahun” hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar sampel anak-anak berusia 2-5 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu adalah *picky eater* (58,6%). Status gizi (BB/U) normal pada -2 SD s/d +2 SD, tetapi tidak normal pada -3 SD s/d <-2 SD dan >+2 SD. Sebanyak 53 anak (75.7%) menunjukkan status gizi normal dibandingkan dengan status gizi tidak normal. Dengan p value = 0,981 (p>0,05), hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eaters* dan status gizi. Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh responden seperti makanan yang tinggi karbohidrat dapat mempengaruhi perilaku *picky eater* tetapi status gizi normal balita. Status gizi yang tidak normal juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik, pendapatan, pengetahuan orang tua, penyakit infeksi, dan kebersihan makanan, tetapi faktor-faktor ini tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pada hasil penelitian Elly Fitriyah, Firdaus (2024) berjudul “Hubungan *Picky Eater* Dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah” hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar (67,3%) anak tidak mengalami *picky eater*. Dari 19 sebagian besar (67,3%) orang tidak mengalami *picky eater*. Sebagian besar dari 35 *picky eater* memiliki gizi yang baik. Dari 17 anak rewel, 8 kelebihan berat badan, 7 gizi baik, dan 2 gizi buruk. Hasil perhitungan Chi Square dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000 kurang dari 0,05. Dengan demikian, disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara *picky eater* dengan status gizi pada anak-anak usia prasekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abell, S. (2006). *Picky Eater. Clinical Pediatrics*, 45(4), 385–386. <https://doi.org/10.1177/000992280604500417>
- Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku *Picky Eater* Dan Status Gizi Pada Anak Toddler. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 81. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.155>
- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Picky Eater* Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207–214.
- Atri, S. (2012). Upaya Meningkatkan Kemampuan Bicara Anak Melalui Penggunaan Gambar Karya Anak di TK Kartika 4-38 Depok Sleman. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Bicara Anak Melalui Penggunaan Gambar Karya Anak Di TK Kartika 4-38 Depok Sleman*, 8–46. <http://core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/11066707.pdf>
- Fitriyah, E., & Firdaus. (2023). Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 327–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Status Gizi SSGI 2022. *BKPK Kemenkes RI*, 1–156. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>
- Lestari, S. W., Simanjuntak, B. Y., & Suryani, D. (2019). Hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi (BB/U) anak usia 2-5 tahun. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 67–71.
- Lintang Puspita, A. (2023). Hubungan Perilaku *Picky Eating* Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Kb Paud Imanul Wafa Balikpapan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2178–2186. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.429>
- Listyarini NA. (2018). Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah TK Islam Nurul Izzah. *Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, Vol 7 no*

2.

- Maghfiroh, L. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Toddler Di Keputih Kecamatan Sukolilo Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 2008, 8–24.
- Manihuruk, R. D. (2019). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Picky Eating Pada Anak Usia Prasekolah di Desa Tuntungan II Pancar Batu Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Miftaqul M. (2021). Gangguan perilaku makan (picky eaters), pengetahuan orang tua tentang gizi dan pola asuh anak kebutuhan khusus. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Nadhirah, F., Taufiq, S., & Hernita. (2021). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 30–38. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Nadya, A. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Orangtua, Kejadian Picky Eating Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah di TK Islam Al-Azhar Padang 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 1613411002, 1–89.
- Pebruanti, P., & Rokhaidah. (2022). Hubungan Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Prasekolah Di Tka Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 1–11. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/3181>
- Priyanti, S. (2013). Pengaruh perilaku makan orang tua terhadap kejadian picky eater (pilih-pilih makanan pada anak toddler di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Mojokerto. *Medica Majapahit*, 5(2), 43–55.
- PSG. (2017). Hasil Psg 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7–11.
- Putri, A. N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Perilaku Picky eater dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di Gayungsari. *Amerta Nutrition*, 3(4), 232. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.232-238>
- Rahmi, P. (2020). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry (Universitas Islam Negeri)*, 15, 274–282. [file:///C:/Users/alran/Downloads/jurnal pengaturan nutrisi pada balita.pdf](file:///C:/Users/alran/Downloads/jurnal%20pengaturan%20nutrisi%20pada%20balita.pdf)
- Ridha, A. (2022). Literature Review: Hubungan Picky Eater Dengan Status Gizi Anak Usia Preschool. *Professional Health Journal*, 4(1), 62–71. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.282>
- Roza Mulyani, Sutrio, Usdeka Muliani, & Mindo Lupiana. (2023). Hubungan Picky Eating Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di Desa Lokus Stunting. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 94–99. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.201>
- Rudhiati, F., Fudoli, A. F., & Mulyati, R. (2013). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Preschool di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Desa Tamelang Kota Karawang The Relationship Between Eating Behavior And Nutritional Status In Preschool-Aged. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/117>
- Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Pola Asuh Dengan Terjadinya Picky Eater (Pilih-Pilih Makanan) Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Dusun Sumberaji Desa Karangjeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(1), 56–64. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.01.6>
- Sawitri, E., & Septiana, I. (2023). Gambaran Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Pertiwi Tangkil. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 30–36. <http://journal.umkla.ac.id/index.php/triage>

- SSGI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 77–77. <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
- Supriasa I Dewa Nyoman. (2001). Penilaian Status Gizi. *Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran*.
- Tâm, T., Và, N. C. Ú U., Giao, C. Ê N., Ngh, C., & Chu, Ả N B Ụ I. (2016). 濟無 *No Title No Title No Title. 01*, 1–23.
- Wicaksono, A., Nafi'ah, A., Winona, A., & Muhid, A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Kognitif melalui Metode Bernyanyi pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Din*, 4(2), 409–410. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJEC/article/view/1635>