



Perilaku Picky Eating sebagai Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Pra-Sekolah

Brivian Florentis Yustanta

Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Kediri,
Indonesia

Email: brivianflorentis@gmail.com

Alamat: Jalan Soekarno Hatta No.7, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri

*Penulis Korespondensi

Abstract. Picky eating behavior if it continues will result in a lack of nutritional needs, causing children's growth and development to be disrupted as a result children experience less than optimal nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between picky eating behavior and nutritional status in children aged 36-60 months at Santa Maria Pare Kindergarten, Kediri Regency. The analytic research design uses a cross sectional approach. The independent variable is picky eating behavior and the dependent variable is nutritional status. The population is 95 children with a sample of 76 respondents. The sampling technique used simple random sampling. Data collection was carried out on 17 – 22 July 2023 at Santa Maria Pare Kindergarten, Kediri Regency. The research instrument used the CEBQ (Child Eating Behavior Questionnaire) questionnaire and digital scales. Data analysis used the contingency coefficient test. The results showed that 42 children (53.9%) were picky eatings and 39 had a poor nutritional status (51.3%). The contingency coefficient test results $p = 0.002 < 0.05$ which indicates H_1 is accepted, meaning that there is a very close relationship between picky eating behavior and nutritional status. Picky eating occurs depending on the diet and type of food consumed by the child, if the intake of other energy sources is sufficient to meet their energy and protein needs, thereby protecting the child from decreasing nutritional status and maintaining normal nutrition.

Keywords: Behavior; Growth; Nutritional Status; Picky Eating; Preschool Children

Abstrak. Perilaku picky eating apabila berlangsung terus menerus akan mengakibatkan terjadinya kekurangan kebutuhan zat gizi sehingga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu akibatnya anak mengalami gizi yang kurang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri. Desain penelitian ini analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Variabel independen yaitu perilaku picky eating dan variabel dependen yaitu status gizi. Populasi sebanyak 95 anak dengan sampel yang digunakan 76 responden. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilaksanakan tanggal 17 – 22 Juli 2023 di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner CEBQ (Child Eating Behaviour Questionnaire) dan timbangan digital. Analisa data menggunakan uji koefisien kontingensi. Hasil penelitian didapatkan anak yang mengalami picky eating sejumlah 42 (53,9%) dan memiliki status gizi yang kurang sejumlah 39 (51,3%). Hasil uji koefisien kontingensi $p = 0,002 < 0,05$ yang menunjukkan H_1 diterima artinya ada hubungan perilaku picky eating dengan status gizi yang sangat erat. Picky eating terjadi tergantung dari pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak, apabila asupan sumber energi lain cukup memenuhi kebutuhan energi maupun proteinnya, sehingga menjaga anak dari terjadinya penurunan status gizi dan gizi tetap normal.

Kata Kunci: Anak Prasekolah; Perilaku; Pertumbuhan; Pilih-Pilih Makanan; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Indonesia termasuk salah satu negara berkembang yang menghadapi tantangan dalam hal tumbuh kembang anak. Dari 117 negara, Indonesia tergolong dalam kelompok yang mengalami masalah pertumbuhan, terutama pada anak usia 3–5 tahun atau usia prasekolah. Masalah tumbuh kembang ini menjadi perhatian tidak hanya bagi negara berkembang, tetapi juga negara maju (Yulianti et al., 2023).

Pada tahap pertumbuhan anak, pemenuhan kebutuhan gizi sering kali tidak berjalan optimal. Anak kerap mengalami berbagai kendala, seperti sulit mengunyah dan menelan, menolak makan, hingga terbiasa memilih-milih makanan (Judarwanto, 2016). Anak prasekolah umumnya menunjukkan kecenderungan menjadi picky eater, hanya mau makan makanan tertentu dengan cara yang spesifik. Misalnya, anak usia 3 hingga 4 tahun dapat mengonsumsi makanan yang sama terus-menerus dalam beberapa hari karena kesukaannya terhadap makanan tersebut. Padahal pada usia prasekolah, pemenuhan zat gizi sangat penting agar tumbuh kembang berjalan optimal. Nutrien utama seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral seharusnya dikonsumsi secara seimbang (Mansur, 2019). Namun kenyataannya, masalah makan seperti picky eating dapat meningkatkan risiko anak mengalami gangguan gizi seperti kurang gizi, tubuh pendek (stunting), atau kurus (wasting) (Wijayanti, 2018).

Menurut data UNICEF tahun 2016, sekitar 26,3% anak di Asia Tenggara yang berusia di bawah lima tahun mengalami gangguan tumbuh kembang, baik dari aspek fisik maupun kognitif, dengan prevalensi malnutrisi mencapai 9,2%. Di London, Inggris, tercatat bahwa sekitar 17% anak usia 3 tahun memiliki nafsu makan rendah, dan 12% di antaranya mengalami picky eating (Priyanti, 2013). Penelitian di Tiongkok tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi picky eating lebih tinggi pada anak usia 24–35 bulan (36%), dibandingkan dengan anak usia 6–11 bulan (12%) (Li Z, 2017).

Di Indonesia, khususnya di wilayah Gamping Kidul, Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta, sebanyak 25,81% anak usia 12–36 bulan dilaporkan mengalami perilaku picky eating (Arifah, 2016). Penelitian di Semarang juga menunjukkan bahwa 60,3% anak mengalami kondisi serupa. Temuan dari berbagai wilayah ini menunjukkan bahwa picky eating merupakan fase umum yang dialami anak usia prasekolah, sebagai bagian dari proses tumbuh kembang. Pada usia ini, anak mulai menunjukkan keinginan untuk mengeksplorasi hal-hal baru, termasuk makanan, dan meniru perilaku orang-orang terdekat, namun masih bergantung pada orang tua dalam pemenuhan kebutuhan dasar (Anthony, 2010).

Dalam studi yang dilakukan oleh Wijayanti dan Rosalina (2018) terhadap 207 orang tua dengan anak usia taman kanak-kanak di Semarang, ditemukan bahwa 25 anak (54,3%) dengan perilaku picky eating memiliki status gizi kurus, sedangkan 21 anak (45,7%) lainnya dengan perilaku yang sama memiliki status gizi normal. Sementara itu, pada kelompok anak yang tidak mengalami picky eating, terdapat 13 anak (24,5%) dengan status gizi kurus dan 40 anak (75,5%) dengan status gizi normal.

Perilaku picky eating atau kebiasaan memilih-milih makanan merupakan salah satu masalah yang penting untuk diperhatikan, baik oleh orang tua maupun oleh tenaga kesehatan.

Anak dengan perilaku ini sebenarnya tetap dapat makan makanan yang umum dikonsumsi, namun mereka cenderung menolak makanan tertentu berdasarkan tekstur, aroma, atau rasa yang tidak disukai (IDAI, 2016). Beberapa anak bahkan hanya mau mengonsumsi makanan dari merek tertentu, memilih makanan yang lunak, atau yang memiliki warna terang seperti keju dan pasta polos.

Pada masa usia prasekolah, anak mulai terpapar berbagai jenis makanan termasuk makanan siap saji. Kondisi ini dapat memengaruhi preferensi makan anak, di mana mereka cenderung menyukai makanan ringan dan menolak konsumsi sayuran. Tak jarang, anak juga lebih memilih bermain saat waktu makan, sehingga menjadi rewel ketika disuapi (Dewi, 2017). Picky eating sering muncul selama masa kanak-kanak dan dapat menimbulkan kekhawatiran, karena pola makan yang tidak seimbang dan asupan nutrisi yang kurang memadai dapat berdampak pada pertumbuhan yang terganggu.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu perilaku picky eating, di antaranya adalah jenis makanan, interaksi saat makan yang kurang baik, pengaruh lingkungan sosial, nafsu makan anak, serta pola asuh makan dan pengawasan dari orang tua. Selain itu, status gizi anak juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain seperti karakteristik orang tua (misalnya tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, pola konsumsi makanan, dan pendapatan), kemudahan memperoleh informasi, akses terhadap air bersih dan sanitasi, praktik gizi dan kesehatan yang diterapkan, pola pengasuhan secara psikososial, jumlah anggota keluarga, serta perilaku makan anak itu sendiri (Riyadi, 2011). Faktor spesifik lain seperti tidak diberikannya ASI eksklusif juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku picky eating, karena melalui ASI, anak dapat mulai mengenali berbagai rasa sejak dini (Frizma, 2021).

Perilaku picky eating dapat berdampak negatif terhadap proses pertumbuhan anak. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi tubuh, khususnya jika konsumsi lebih rendah dari energi yang dikeluarkan, dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang menghambat pertumbuhan, baik pada bayi maupun anak. Jika tidak segera ditangani secara tepat sejak dini, kondisi ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak pada kerusakan fisik, mental, dan emosional, bahkan meningkatkan risiko gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia, serta kematian (Utami, 2016).

Masa pertumbuhan anak usia prasekolah sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diperoleh setiap hari dari makanan utama maupun camilan. Karena tidak ada satu jenis makanan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh, maka penting bagi anak untuk mengonsumsi makanan yang beragam guna memenuhi kebutuhan gizi secara menyeluruh (Almatsier, 2009). Oleh karena itu, pada anak usia 36–60 bulan yang mengalami

perilaku picky eating, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap pola konsumsi gizi sangatlah penting. Orang tua berperan sebagai penyedia makanan dan minuman harian anak, yang harus mempertimbangkan nilai gizi yang cukup serta sesuai kebutuhan energi mereka. Dengan pengawasan yang tepat, pola konsumsi anak yang cenderung selektif dapat dikendalikan sehingga pertumbuhan dan kesehatan mereka tetap optimal. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan perilaku orang tua dalam memberikan contoh serta motivasi dalam pemilihan makanan juga menjadi faktor yang sangat menentukan dalam membentuk kebiasaan makan anak.

2. KAJIAN TEORITIS

Perilaku merupakan bentuk respons individu terhadap suatu rangsangan yang tampak dan memiliki tujuan, baik disadari maupun tidak. Dalam banyak kasus, penyebab di balik suatu perilaku seringkali luput dari perhatian, padahal penting untuk dipahami sebelum berupaya melakukan perubahan perilaku. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Proses pembelajaran merupakan interaksi antara kedua faktor tersebut dalam membentuk perilaku (Wawan, 2011).

Salah satu perilaku yang umum terjadi pada anak adalah kesulitan makan atau picky eating, yaitu kondisi ketika anak menolak makan atau mengalami hambatan dalam mengonsumsi makanan/minuman sesuai jenis dan jumlah yang ideal untuk usianya. Ini mencakup kesulitan mulai dari membuka mulut, mengunyah, menelan, hingga mencerna makanan tanpa bantuan suplemen atau paksaan. Fase picky eating biasanya ditandai dengan keengganan mencoba makanan baru (neofobia) dan terkait erat dengan fase pertumbuhan anak (Handayani, 2020).

Anak yang picky eater umumnya hanya menyukai makanan tertentu, enggan mencoba makanan baru, dan cenderung menolak jenis makanan yang tidak familiar. Akibatnya, asupan makanan menjadi sangat terbatas dan kurang bervariasi, terutama konsumsi sayur dan buah yang rendah karena adanya penolakan makan (Ridha, 2022). Meski demikian, anak dengan picky eating masih dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan, baik yang dikenalnya maupun tidak, namun dalam jumlah yang kurang dari kebutuhan tubuh. Preferensi rasa dan tekstur sangat memengaruhi pilihannya. Biasanya mereka tetap mengonsumsi minimal satu makanan dari setiap kelompok gizi seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah, atau susu, tetapi dengan kecenderungan lebih rendah dalam konsumsi lemak dan gula (Galloway, 2015).

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi dalam tubuh, yang diukur melalui berbagai indikator, seperti berat dan tinggi badan (Hardiansyah,

2016). Ini juga dapat dinilai berdasarkan data antropometri, biokimia, serta riwayat konsumsi makanan (Beck, 2020). Salah satu permasalahan gizi yang masih dihadapi di Indonesia adalah gizi kurang, yang sangat dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari. Pola makan ini melibatkan jenis, jumlah, dan komposisi makanan yang dikonsumsi, dan sangat menentukan status gizi seorang anak (Hasrul, 2020). Penilaian status gizi umumnya menggunakan parameter antropometri yang dikombinasikan menjadi indeks tertentu. Karena Indonesia belum memiliki standar pengukuran nasional sendiri, maka digunakan standar Havard yang telah disesuaikan (100% baku Indonesia = 50 persentil).

Anak prasekolah berusia 3–5 tahun berada pada masa di mana sistem tubuhnya mulai stabil dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan. Masa ini merupakan periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan, karena berbagai aspek perkembangan anak dapat dimaksimalkan bila didampingi secara tepat sejak dini. Dalam hal ini, dukungan dan keterlibatan keluarga sangat penting, mengingat anak pada usia ini sangat bergantung pada orang dewasa dalam proses tumbuh kembangnya (Suprayitno, 2021).

Hipotesis didalam penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku picky eating dengan status gizi anak prasekolah di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri.

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Variabel independen yaitu perilaku picky eating dan variabel dependen yaitu status gizi. Populasi sebanyak 95 anak dengan sampel yang digunakan 76 responden. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilaksanakan tanggal 17 – 22 Juli 2023 di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner CEBQ (Child Eating Behaviour Questionnaire) dan timbangan digital. Analisa data menggunakan uji koefisien kontingensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak.

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	40	52,6%
2.	Perempuan	36	47,4%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan setengah dari responden jenis kelamin anak usia 36-60 bulan adalah laki-laki sebanyak 40 responden (52,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu.

No	Usia Ibu	Jumlah	%
1.	20 – 35 tahun	62	81,6%
2.	> 35 tahun	14	18,4%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan hampir seluruhnya adalah usia ibu 20 – 35 tahun sebanyak 62 responden (81,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan terakhir Ibu.

No	Pendidikan Ibu	Jumlah	%
1.	SD	4	5,3%
2.	SMP	8	10,5%
3.	SMA	22	28,9%
4.	Perguruan Tinggi	37	48,7%
5.	Pascasarjana	5	6,6%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan setengah dari responden adalah Pendidikan terakhir ibu yaitu Perguruan Tinggi sebanyak 37 responden (48,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.

No	Pekerjaan Ibu	Jumlah	%
1.	PNS	24	31,6%
2.	Wiraswasta	16	21,1%
3.	Swasta	12	15,8%
4.	Tidak Bekerja	23	30,3%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan hampir dari setengah responden adalah PNS yaitu sebanyak 24 responden (31,6%)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga.

No	Pendapatan Keluarga	Jumlah	%
1.	Di atas UMR	49	64,5%
2.	Di bawah UMR	27	35,5%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan sebagian besar dari responden adalah pendapatan keluarga di atas UMR yaitu sebanyak 49 responden (64,5%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Anak.

No	Usia Anak	Jumlah	%
1.	36 – 47 bulan	27	35,5%
2.	48 – 60 bulan	49	64,5%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan sebagian besar dari responden adalah usia anak 48 – 60 bulan yaitu sebanyak 49 responden (64,5%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Alergi Makanan.

No	Alergi Makanan	Jumlah	%
1.	Ya	15	19,7%
2.	Tidak	61	80,3%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan hampir seluruhnya responden adalah tidak adanya alergi makanan yaitu sebanyak 61 responden (80,3%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengasuh Dominan.

No	Pengasuh	Jumlah	%
1.	Orangtua sendiri	43	56,6%
2.	Keluarga dan ortu	16	21,1%
3.	<i>Baby Sitter</i> dan ortu	17	22,4%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan setengah responden pengasuh adalah orang tua sendiri yaitu sebanyak 43 responden (56,6%).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Saudara.

No	Jumlah Saudara	Jumlah	%
1.	1	25	32,9%
2.	2	36	47,4%
3.	3	8	10,5%
4.	>3	7	9,2%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 9 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan hampir dari setengah responden adalah jumlah saudara yaitu 2 bersaudara sebanyak 36 responden (47,4%).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan.

Kebiasaan Makan	Jumlah	%
Disuapi	30	39,5%
Makan sendiri	46	60,5%
Total	76	100%

Berdasarkan tabel 10 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan sebagian besar dari responden yang kebiasaan makan yaitu makan sendiri sebanyak 46 responden (60,5%).

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minum Susu.

No	Minum Susu	Jumlah	%
1.	Ya	55	72,4%
2.	Tidak	21	27,6%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 11 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan sebagian besar dari responden yang minum susu yaitu sebanyak 55 responden (72,4%).

Data Khusus

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Perilaku Picky Eating pada Anak Prasekolah.

No	Perilaku picky eating	Jumlah	%
1.	Tidak mengalami picky eating	35	46,1%
2.	Mengalami picky eating	41	53,9%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 12 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan setengah dari responden yang mengalami Picky eating yaitu sebanyak 41 responden (53,9%).

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan Z-Score BB/U.

No	Status Gizi	Jumlah	%
1.	Gizi Kurang	39	51,3%
2.	Gizi Baik	37	48,7%
	Total	76	100%

Berdasarkan tabel 13 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan sebagian besar dari responden adalah status gizi kurang yaitu sebanyak 39 responden (51,3%).

Tabulasi Silang

Tabel 14. Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Picky eating dengan Status Gizi.

Perilaku picky eating	Status Gizi					
	Kurang		Baik		Total	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak mengalami	18	23,7	17	22,4	35	46,1
Mengalami	21	27,6	20	26,3	41	53,9
Total	39	51,3	37	48,7	76	100
P value :	0,002		r : 0,985			

Berdasarkan tabel 14 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian dari total 76 responden menunjukkan hampir dari setengah responden mengalami picky eating dan memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 21 responden (27,6%)

Berdasarkan dari hasil pengujian Uji Statistik menggunakan koefisien kontingensi (Contingency Coefficient C) dengan menggunakan SPSS untuk menilai perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36 – 60 bulan didapatkan nilai $p\text{-value}$ adalah $0,002 < \alpha$ lebih kecil 0,005 hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, dimana artinya adanya hubungan yang signifikan antara variable perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri

Dari output SPSS pada tabel 4.14 diperoleh angka koefisien kontingensi sebesar $r = 0,985$ yang menyatakan tingkat kekuatan hubungan antara variabel perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri memiliki hubungan yang sangat erat. Angka koefisien kontingensi hasil pengujian bernilai positif yaitu 0,985 secara statistik ada hubungan perilaku picky eating dengan status gizi anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri.

Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) merupakan salah satu indikator status gizi anak yang diperoleh dengan membandingkan berat badan aktual anak terhadap standar berat badan berdasarkan usianya. Indeks ini sangat sensitif dalam mendeteksi gangguan pertumbuhan secara umum, khususnya untuk mengidentifikasi status gizi kurang (underweight) atau sangat kurang (severely underweight), namun kurang tepat digunakan untuk menilai kelebihan berat badan. Mengingat fluktuasi berat badan yang dinamis, BB/U lebih merepresentasikan status gizi anak saat ini (Yustanta, 2024). Penelitian yang dilakukan

oleh Bahagia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku picky eating dengan status gizi anak usia prasekolah berdasarkan indeks BB/U ($p\text{-value} = 0,000$). Picky eating adalah perilaku selektif anak terhadap makanan, yang ditandai dengan keengganan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan preferensi terhadap makanan manis atau makanan favorit tertentu saja.

Salah satu faktor pemicu rendahnya asupan gizi pada anak dengan perilaku picky eating adalah karakteristik tekstur makanan. Anak cenderung menolak makanan dengan tekstur yang licin, lembek, atau sebaliknya terlalu keras yang membutuhkan usaha mengunyah lebih. Tingginya sensitivitas oral terhadap sentuhan dapat mengakibatkan penolakan terhadap rasa dan sensasi makanan tertentu di dalam mulut. Akibatnya, anak dengan perilaku picky eating memiliki keragaman dan jumlah asupan makanan yang rendah, sehingga berisiko kekurangan zat gizi makro dan mikro yang penting bagi proses tumbuh kembangnya. Meski demikian, beberapa anak picky eater tetap dapat mempertahankan status gizi normal jika mereka memperoleh asupan energi dan protein yang memadai dari sumber alternatif seperti susu.

Sejalan dengan hal tersebut, studi oleh Nadhirah (2021) pada 49 anak usia prasekolah di TK Bungong Trueng, Aceh Utara, menemukan bahwa mayoritas responden (53,1%) menunjukkan perilaku picky eating, dengan nilai rata-rata skor 9,3. Sebanyak 55,1% dari mereka berada dalam kategori status gizi kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku picky eating dengan status gizi ($p\text{-value} < 0,05$).

Perilaku picky eating berkaitan erat dengan preferensi tekstur makanan dan komposisi asupan harian. Jika makanan yang dikonsumsi anak berkualitas baik dan memenuhi kebutuhan nutrisi, maka status gizinya akan baik pula. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi minim gizi, maka status gizinya cenderung menurun. Penelitian Bahagia (2021) mendukung temuan ini, yaitu anak picky eater cenderung tidak menghabiskan makanan, enggan mencoba jenis makanan baru, serta menolak konsumsi sayuran.

Pemberian nutrisi yang tepat, bervariasi, serta disajikan dengan cara menarik seperti pengolahan sayur yang kreatif dapat membantu meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan bergizi. Hal ini berperan penting dalam memastikan nutrisi dapat diserap dengan optimal dan mendukung status gizi yang sehat. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan erat antara perilaku picky eating dan status gizi pada anak usia 36–60 bulan di TK Santa Maria Pare, Kabupaten Kediri. Meski demikian, status gizi anak tidak hanya ditentukan oleh picky eating saja, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti tingkat pendidikan, pendapatan, pekerjaan orang tua, serta kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan dan kesehatan anak. Oleh karena itu, anak yang menunjukkan perilaku picky eating

belum tentu mengalami gizi kurang, tergantung pada variasi makanan dan pola makan secara keseluruhan. Orang tua dianjurkan untuk mengenalkan anak pada beragam makanan, memperkenalkan jenis makanan baru secara bertahap, serta tetap memberikan makanan yang familiar sebagai upaya mendukung gizi yang seimbang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Perilaku picky eating di TK Santa Maria Pare setengah dari responden mengalami picky eating yaitu sebanyak 41 orang (53,9%). Status Gizi pada anak usia 36 – 60 bulan di TK Santa Maria Pare dari setengah responden status gizi kurang yaitu sebanyak 39 orang (51,3%). Berdasarkan uji statistik dengan (Contingency Coefficient C), maka diperoleh nilai p-value adalah $0,002 < \alpha$ lebih kecil 0,005 yang berarti bahwa ada hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia 36-60 bulan di TK Santa Maria Pare Kabupaten Kediri dengan nilai keeratan hubungan yang sangat erat yaitu 0,985.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada pengabdian untuk melakukan pengabdian di TK Tri Dharma. Dan terima kasih terutama kepada siswa-siswa dan para orang tua wali murid di TK Santa Maria pare Kabupaten Kediri yang telah ikut berpartisipasi atau bersedia menjadi responden dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arifah, U., Lestari, D., & Ayusari, A. A. (2016). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan picky eating pada anak usia 1-3 tahun di Puskesmas Kratonan Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 5(2), 23-30.
- Bahagia, I. P., & Rahayuningsih, S. I. (2018). Perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmu Mahasiswa Fakultas Keperawatan (JIM FKEP)*, III(3), 164. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/8413/5174>
- Beck, M. (2000). *Ilmu gizi dan diet*. Jakarta: Yayasan Essential Medika.
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., et al. (2021). Analisis status gizi menggunakan pengukuran indeks massa tubuh dan beban

- kerja dengan metode 10 denyut pada tenaga kesehatan. *Nutr: Nutrition Research and Development Journal*, 1(1), 6-15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Dewi, K. W. K., et al. (2017). Panduan belajar koas: Ilmu kesehatan anak. In A. S. Price (Ed.), *Patofisiologi* (pp. 58-62).
- Galloway, A. T., Fiorito, L., Lee, Y., & Birch, L. L. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *Journal of the American Dietetic Association*, 105(4), 541-548. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.01.029>
- Handayani, C., Subandi, B. S., & Wahyuni, R. (2020). Hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak pra sekolah usia 2-6 tahun: Systematic review. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1211>
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. (2016). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola asuh terhadap status gizi anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 792-797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2016). Masalah makan pada anak. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/sulit-makan-pada-bayi-dan-anak>
- Judarwanto, D. (2016). Gangguan proses makan pada anak.
- Li, Z., van der Horst, K., Edelson-Fries, L. R., Yu, K., You, L., Zhang, Y., et al. (2017). Perceptions of food intake and weight status among parents of picky eating infants and toddlers in China: A cross-sectional study. *Appetite*, 108, 456-463. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.009>
- Mansur, A. R. (2019). *Tumbuh kembang anak usia prasekolah* (Vol. 1). Andalas University Press. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33035/1/Istiqomah%20Aprilaz-FKIK.pdf>
- Nadhirah, F., Taufiq, S., & Hernita. (2021). Hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di taman kanak-kanak. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 30-38.
- Pangestuti, F. Y., & Putri, G. N. P. (2021). Hubungan status ibu bekerja, pola asuh makan, pemberian ASI eksklusif dengan kejadian picky eating pada anak usia prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 1(1), 101-113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Priyanti, S. (2013). Pengaruh perilaku makan orang tua terhadap kejadian picky eating (pilih-pilih makanan) pada anak toddler di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Mojokerto. *Medica Majapahit*, 5(2), 43-55.
- Purnamasari, A. R., & Adriani, M. (2020). Hubungan perilaku picky eating dengan tingkat kecukupan protein dan lemak pada anak prasekolah. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.31-37>
- Ridha, A. (2022). Literature review: Hubungan picky eating dengan status gizi anak usia prasekolah. *Professional Health Journal*, 4(1), 62-71. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.282>
- Riyadi, H., Martianto, D., Hastuti, D., Damayanthi, E., & Murti Laksono, K. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak balita di Kabupaten Timor Tengah Utara,

- Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(1), 66.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2011.6.1.66-73>
- Suprayitno, E., Yasin, Z., Kurniati, D., & Rasyidah. (2021). Peran keluarga berhubungan dengan tumbuh kembang anak usia pra sekolah. *Jurnal Health Sains*, VI(2), 63-68.
<https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v2i1.47>
- Utami, F. (2016). Picky eating pada anak kota: Studi kasus anak usia 3-4 tahun (Vol. 14, No. 2).
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti, F., & Rosalina, R. (2018). Hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak pra sekolah TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 175. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.262>
- Wijayanti, F., Setyoningrum, U., & Afiatna, P. (2022). Upaya Cepizi (Cegah picky eating melalui peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang) pada anak prasekolah. *Indonesian Journal of Community Empowerment Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4, 132.
- Yulianti, N., Argianti, P., Herlina, L., & Oktaviani, S. N. I. (2018). Analisis pantauan tumbuh kembang anak prasekolah dengan Kuesioner Pra Skrining Pertumbuhan (KPSP) di BKB PAUD Kelurahan Serdang Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat periode Oktober 2017. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 45-52.
<http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/456>
- Yustanta, B. F., & Mulyati, S. B. (2024, August). The Innovation Program Eradicates Malnutrition in High-Risk Pregnant Women and Toddlers. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 3, No. 3, pp. 1073-1081).