

Hubungan *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Posyandu Apel 2 Puskesmas Rampal Celaket

Hatifa Nia Yusinta¹, Heny Nurmayunita^{2*}, Shinta Wahyusari³
^{1,2,3} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang
Email: hatifayusinta@gmail.com

Abstrak

Perilaku *picky eater* merupakan salah satu permasalahan makan yang sering ditemukan pada anak usia prasekolah dan dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi. Perilaku ini ditandai dengan kebiasaan memilih-milih makanan, menolak jenis makanan tertentu, serta kurangnya minat untuk mencoba makanan baru, sehingga berpotensi berdampak pada status gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak usia prasekolah. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 44 anak usia prasekolah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data perilaku *picky eater* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ), sedangkan status gizi anak ditentukan berdasarkan indikator berat badan berdasarkan tinggi badan (BB/TB). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi anak dengan status gizi kurus lebih banyak ditemukan pada kelompok anak dengan perilaku *picky eater* dibandingkan dengan anak yang tidak *picky eater*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak usia prasekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *picky eater* berhubungan dengan status gizi anak usia prasekolah. Oleh karena itu, perilaku makan anak perlu mendapatkan perhatian sebagai salah satu faktor dalam pemantauan dan upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia prasekolah.

Kata kunci: *Picky Eater*, Status Gizi, Anak Usia Pra Sekolah

Abstract

Picky eating behavior is one of the eating problems often found in preschool-aged children and can affect the adequacy of nutritional intake. This behavior is characterized by the habit of being picky about food, refusing certain types of food, and a lack of interest in trying new foods, thus potentially impacting children's nutritional status. This study aims to analyze the relationship between picky eating behavior and nutritional status in preschool-aged children. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The study subjects were 44 preschool-aged children selected using a purposive sampling technique. Data on picky eating behavior were collected using the Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), while children's nutritional status was determined based on weight indicators based on height (BW/H). Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that the proportion of children with underweight nutritional status was higher in the group of children with picky eating behavior compared to children who were not picky eaters. The results of the statistical test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), which indicates a significant relationship between picky eating behavior and the nutritional status of preschool-aged children. This study concluded that picky eating behavior is associated with the nutritional status of preschool-aged children. Therefore, children's eating behavior deserves attention as a factor in monitoring and preventing nutritional problems in preschool-aged children.

Keywords: *Picky Eater*, Nutritional Status, Preschool Children

1. PENDAHULUAN

Usia prasekolah merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Pada fase ini, anak membutuhkan asupan zat gizi yang adekuat untuk menunjang aktivitas dan perkembangan yang pesat. Pemenuhan gizi yang tidak optimal pada usia prasekolah dapat berdampak pada

gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi [1]. Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah adalah perilaku *picky eater*. *Picky eater* merupakan perilaku memilih-milih makanan, menolak jenis makanan tertentu, serta kurangnya minat untuk mencoba makanan baru [2] [3]. Perilaku ini dapat menyebabkan keterbatasan variasi makanan dan ketidakseimbangan asupan zat gizi, terutama energi dan protein, yang berpotensi memengaruhi status gizi anak. Beberapa penelitian melaporkan bahwa prevalensi *picky eater* pada anak prasekolah masih cukup tinggi dan menjadi perhatian dalam upaya pencegahan masalah gizi [4] [5]. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak, meskipun masih ditemukan perbedaan hasil antar penelitian. Wijayanti dan Rosalina (2018) menyatakan bahwa *picky eater* berhubungan signifikan dengan status gizi anak prasekolah, sedangkan penelitian lain melaporkan tidak adanya hubungan langsung antara *picky eater* dan status gizi, namun berhubungan dengan kecukupan zat gizi tertentu [6]. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan pada konteks wilayah dan karakteristik masyarakat yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak usia prasekolah di Posyandu Apel 2 Puskesmas Rampal Celaket.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk melihat hubungan antarvariabel penelitian [7]. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antara *picky eater* dan status gizi pada anak usia pra sekolah di posyandu Apel 2 Puskesmas Rampal Celaket. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 3-6 tahun yang terdaftar di posyandu Apel 2 kelurahan Samaan Puskesmas Rampal Celaket sebanyak 50 anak. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, teknik ini dipilih karena tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang diperlukan dalam penelitian ini. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 44 anak usia pra sekolah yang diperoleh dari hasil perhitungan dengan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Picky Eater Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) yang mengukur 2 kategori utama dengan 8 subskala [8]. Penilaian status gizi menggunakan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang dinyatakan dalam Z-score berdasarkan Standar Pertumbuhan Anak WHO [9]. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji chi square karena kedua variabel merupakan data kategorik. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Anak	3 tahun	23	52,3
	4 tahun	20	45,5
	5 tahun	1	2,3
Jenis Kelamin Anak	Laki-laki	18	40,9
	Perempuan	26	59,1

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)	
Tinggi Badan Anak	85-90 cm	2	4,5
	91-95 cm	9	20,5
	96-100 cm	14	31,8
	101-105 cm	19	43,2
Berat Badan Anak	>15 kg	11	25,0
	<15 kg	33	75,0
Usia Ayah	20-25 tahun	2	4,5
	26-30 tahun	24	54,5
	31-35 tahun	14	31,8
	36-40 tahun	4	9,1
Usia Ibu	20-25 tahun	17	38,6
	26-30 tahun	18	40,9
	31-35 tahun	8	18,2
	36-40 tahun	1	2,3
Pendidikan Ayah	SMP	5	11,4
	SMA	27	61,4
	Perguruan Tinggi	12	27,3
Pendidikan Ibu	Tidak sekolah	3	6,8
	SD	2	4,5
	SMP	4	9,1
	SMA	26	59,1
	Perguruan Tinggi	9	20,5
Pekerjaan Ayah	Wiraswasta	11	25,0
	Swasta	33	75,0
Pekerjaan Ibu	IRT	39	88,6
	Wiraswasta	1	2,3
	Swasta	2	4,5
	Lainnya	2	4,5
Penghasilan Keluarga	Dibawah UMR	23	52,3
	Diatas UMR	21	47,7
Total	44	100,0	

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 44 responden orang tua dan anak usia prasekolah. Berdasarkan karakteristik orang tua, sebagian besar ayah berada pada rentang usia 26–30 tahun (54,5%), sedangkan ibu paling banyak berusia 26–30 tahun (40,9%) dan 20–25 tahun (38,6%). Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa mayoritas orang tua berada pada kelompok usia dewasa muda yang termasuk usia produktif dalam pengasuhan anak. Tingkat pendidikan terakhir orang tua didominasi oleh lulusan SMA, baik pada ayah (61,4%) maupun ibu (59,1%), yang menggambarkan latar belakang pendidikan menengah pada sebagian besar keluarga responden.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar ayah bekerja di sektor swasta (75,0%), sedangkan mayoritas ibu berstatus sebagai ibu rumah tangga (88,6%). Kondisi ini menunjukkan peran ibu yang lebih banyak berada di rumah dan berpotensi memiliki keterlibatan langsung dalam pengasuhan serta pola pemberian makan anak. Dari sisi ekonomi, lebih dari separuh

keluarga memiliki pendapatan di bawah UMR (52,3%), yang dapat menjadi faktor kontekstual dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga.

Karakteristik anak menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 3 tahun (52,3%), dengan proporsi jenis kelamin lebih banyak perempuan (59,1%) dibandingkan laki-laki (40,9%). Berdasarkan tinggi badan, mayoritas anak berada pada rentang 101–105 cm (43,2%), diikuti 96–100 cm (31,8%). Sementara itu, sebagian besar anak memiliki berat badan kurang dari 15 kg (75,0%). Distribusi usia, tinggi badan, dan berat badan ini mencerminkan variasi pertumbuhan anak usia prasekolah yang menjadi subjek dalam penelitian.

Tabel 2. Distribusi *Picky Eater*

Perilaku <i>Picky Eater</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak <i>Picky Eater</i>	17	38,6
<i>Picky Eater</i>	27	61,4
Total	44	100,0

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar anak dalam penelitian ini memiliki perilaku *picky eater*, yaitu sebanyak 27 anak (61,4%), sedangkan anak yang tidak termasuk *picky eater* berjumlah 17 anak (38,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku pilih-pilih makanan cukup dominan pada anak usia prasekolah dalam populasi penelitian. Kondisi tersebut dapat menjadi perhatian karena perilaku *picky eater* berpotensi memengaruhi variasi asupan makanan anak, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kecukupan zat gizi yang dikonsumsi.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat Kurus	0	0,0
Kurus	18	40,9
Normal	26	59,1
Total	44	100,0

Berdasarkan hasil analisis status gizi pada 44 responden, sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 26 orang (59,1%). Sementara itu, responden dengan status gizi kurus berjumlah 18 orang (40,9%), dan tidak ditemukan responden dengan status gizi sangat kurus (0%).

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden telah memiliki status gizi yang sesuai dengan standar normal. Namun demikian, proporsi responden dengan status gizi kurus masih tergolong cukup tinggi, yaitu hampir setengah dari total responden. Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi masalah gizi yang perlu mendapat perhatian, khususnya terkait asupan nutrisi yang belum optimal atau faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, maupun kondisi kesehatan tertentu.

Tidak ditemukannya responden dengan status gizi sangat kurus dapat diartikan bahwa secara umum kondisi gizi responden tidak berada pada tingkat kekurangan gizi yang berat. Meskipun demikian, tingginya persentase status gizi kurus tetap menjadi indikator penting perlunya upaya pencegahan dan intervensi gizi, seperti edukasi pola makan seimbang dan pemantauan status gizi secara berkala.

Tabel 4. Hasil Uji Chi Square

<i>Picky Eater</i>	Status Gizi						Total		<i>P-value</i>
	Sangat Kurus		Kurus		Normal				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<i>Tidak Picky Eater</i>	0	0,0	2	11,8	15	88,2	17	100,0	0,002
<i>Picky Eater</i>	0	0,0	16	59,3	11	40,7	27	100,0	
Total	0	0,0	18	40,9	26	59,1	44	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa balita yang tidak *picky eater* sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak 15 responden (88,2%) dan responden *picky eater* sebagian besar dengan status gizi kategori kurus sebanyak 16 responden (59,3%). Hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat diperoleh kesimpulan bahwa hubungan *picky eater* dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di di posyandu Apel 2 puskesmas Rampal Celaket.

Perilaku *picky eater* berpotensi memengaruhi status gizi anak melalui keterbatasan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Anak dengan perilaku *picky eater* cenderung menolak makanan tertentu sehingga asupan energi dan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya status gizi kurus apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Pembahasan

Hubungan *Picky Eater* dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak (*p-value* = 0,002). Anak yang memiliki perilaku *picky eater* cenderung memiliki status gizi kurus dibandingkan anak yang tidak *picky eater*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan status gizi anak.

Perilaku *picky eater* ditandai dengan penolakan terhadap jenis makanan tertentu, terutama makanan sumber protein, sayur, dan buah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keterbatasan variasi makanan dan ketidakseimbangan asupan zat gizi makro maupun mikro. Asupan energi dan protein yang tidak mencukupi secara berkelanjutan berpotensi menghambat pertumbuhan dan berdampak pada status gizi anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa anak dengan perilaku *picky eater* memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi kurang dibandingkan anak yang tidak *picky eater*. Pola makan yang selektif dan rendah variasi dapat menyebabkan defisit zat gizi penting yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Selain itu, perilaku *picky eater* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti pola asuh orang tua, kebiasaan makan keluarga, serta kurangnya paparan terhadap variasi makanan sejak dini. Apabila tidak ditangani dengan baik, perilaku ini dapat berlangsung dalam jangka panjang dan berdampak negatif terhadap status gizi anak.

Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi, membiasakan pola makan seimbang, serta mengenalkan variasi makanan sejak dini untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah berhubungan dengan status gizi anak. Anak yang memiliki perilaku *picky eater* lebih banyak ditemukan pada kelompok status gizi kurus dibandingkan dengan anak yang tidak menunjukkan perilaku tersebut. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak.

Perilaku *picky eater* dapat menyebabkan keterbatasan variasi makanan serta ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi anak. Kondisi ini berpotensi menghambat pemenuhan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah. Apabila perilaku tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada penurunan status gizi anak.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan anak merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pemantauan status gizi anak usia prasekolah. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap perilaku *picky eater* menjadi penting sebagai bagian dari upaya pemantauan dan evaluasi status gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wijayanti & Rosalina. Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Pra Sekolah, 2018.
- [2] Putri, A. N., & Muniroh, L. Hubungan Perilaku *Picky eater* dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di Gayungsari *Correlation of Picky Eater with Intake Adequacy and Nutritional Status in Preschool-Aged Children in Gayungsari*. 27–39, 2019, <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>
- [3] Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46–55, 2023a, <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i1.969>
- [4] Lestari, S. W., Simanjuntak, B. Y., & Suryani, D. (2019). Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Status Gizi (Bb/U) Anak Usia 2-5 Tahun. In *JVK* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- [5] Atika, Z., Agus Setianingsih, Y., Ayu Larasati, L., Indriyani, E., Kesehatan dan Bisnis Surabaya, I., Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya, S., & Kemenkes Palembang, P. *Snacking Habits And Difficulty Eating (Picky Eater) Incidence In Preschool Children In East Java*. *Public Health and Safety International Journal*, 4(1), 2715–5854, 2024, <https://doi.org/10.55642>
- [6] Hakiki, I. K., & Muniroh, L. Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7(1), 131–142, 2023, <https://doi.org/10.35473/ijec.v7i1.3484>
- [7] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta, 2022.
- [8] Kamumu, F., & Rakay, I. winaria. Hubungan *Picky Eating* Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Prasekolah Di Kecamatan Lau Kabupaten Maros. In *Skripsi*, 2023.
- [9] Sa'adah, F. Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7(1), 131–142, 2025, <https://doi.org/10.35473/ijec.v7i1.3484>