

HUBUNGAN PICKY EATING DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA PRASEKOLAH DI DESA LOKUS STUNTING

*THE RELATIONSHIP BETWEEN PICKY EATING AND NUTRITIONAL STATUS OF
PRESCHOOL-AGE CHILDREN IN LOKUS STUNTING VILLAGE*

Roza Mulyani¹, Sutrio², Usdeka Muliani³, Mindo Lupiana⁴

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang^{1,2,3,4}

Email: sutrio@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Anak usia prasekolah sering terjadi berbagai permasalahan asupan makanan, salah satunya yaitu picky eating dan menjadi salah satu penyebab dari timbulnya masalah gizi pada anak yaitu tidak seimbangnya antara pemasukan dan kebutuhan gizi yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada anak usia prasekolah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional study. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia prasekolah yang berada di desa lokus stunting Sidodadi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 anak usia 3-5 tahun. Data yang digunakan berupa data primer yang diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan menggunakan instrumen kuesioner picky eating, dan status gizi melalui pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian terdapat 23,5% atau sebanyak 8 orang mengalami picky eating, dengan status gizi mayoritas baik. Hasil uji statistik tidak terdapat hubungan antara perilaku picky eating dengan status gizi, dg p value : 0,655. Disarankan anak dengan picky eating sebaiknya diberikan perhatian lebih dalam pemberian asupan makan agar mampu mempertahankan status gizi dalam keadaan normal.

Kata Kunci : Anak Usia Prasekolah, Picky Eating, Status Gizi

ABSTRACT

Preschool-age children often experience various problems with food intake, one of which is picky eating and is one of the causes of nutritional problems in children, namely an imbalance between income and nutritional needs which affects nutritional status. This study aims to identify the relationship between picky eating behavior and nutritional status in preschool-aged children. This study uses a type of analytic observational research using a cross sectional study approach. The population in this study were preschool-aged children in the Sidodadi stunting locus village. The sample in this study were 34 children aged 3-5 years. The data used is in the form of primary data obtained directly through interviews using a picky eating questionnaire instrument, and nutritional status through anthropometric measurements in the form of height and weight. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis using the chi square test. The results of the study found that 23.5% or as many as 8 people experienced picky eating, with the majority having good nutritional status. The results of statistical tests showed no relationship between picky eating behavior and nutritional status, with a p value: 0.655. It is recommended that children with picky eating should be given more attention in providing food intake so that they are able to maintain nutritional status under normal circumstances.

Keywords: Preschool Age Children, Picky Eating, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Dalam usia prasekolah ada hal penting yang perlu diperhatikan yaitu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi di usianya tersebut, banyak beberapa kandungan atau komponen penting dari nutrisi yang dikonsumsi yang seharusnya terpenuhi dengan baik diantaranya yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral ¹.

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa kasus anak usia prasekolah yang mengalami *underweight* di dunia sebesar 15,7% serta anak usia prasekolah *overweight* sebanyak 6,6%². Data nasional menyebutkan prevalensi berat-kurang pada tahun 2013 merupakan 19,6%, terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang dan data dari Riskesdas menampilkan pada tahun 2018 proporsi gizi kurang pada balita senilai 13,8 % yang di mana target proporsi nasional adalah 17%³.

Kesulitan makan menjadi salah satu penyebab dari timbulnya masalah gizi kurang pada anak, tidak seimbangnya antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi dapat menyebabkan malnutrisi yang mempengaruhi status gizi⁴. Kesulitan makan pada anak berisiko tinggi menjadi malnutrisi seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini dapat diidentifikasi dan ditindaklanjuti secara dini melalui pengukuran status gizi pada anak dengan kesulitan makan agar terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Masalah pola makan yang sering terjadi pada anak balita seperti *picky eater* dan penanganan yang salah terhadap perilaku *picky eater* oleh orang tua merupakan salah satu penyumbang peningkatan status gizi kurang maupun gizi buruk pada anak Indonesia⁵.

Pada usia prasekolah banyak anak yang memiliki kebiasaan sulit makan, dan kebiasaan *picky eater* yaitu memilih-milih

makanan yang akan dikonsumsi. Anak yang *picky eater* sebenarnya mau makan dengan makanan yang pada umumnya ada, namun pada jenis makanan tertentu mereka tidak mau karena pemilihan makanan terkait dengan tekstur dan rasa makanan. Sehingga dengan tetap adanya sejumlah makanan yang masih dapat dikonsumsi, anak masih dapat terpenuhi kebutuhan gizi dari makanan yang mengandung unsur karbohidrat, protein dan serat⁶. Kelompok anak prasekolah juga cenderung mengalami penurunan nafsu makan di mana anak sudah bisa merasakan dan memilih makanannya sendiri⁷.

Desa Sidodadi merupakan desa lokus stunting. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdapat 123 balita yang tersebar pada posyandu di 4 dusun. Dari hasil observasi di desa tersebut ditemukan berbagai permasalahan yaitu 14 anak bawah lima tahun (balita) yang menderita gizi kurang dan 42 balita mengalami stunting. Dari 123 balita diketahui sebanyak 37 balita tidak mengalami kenaikan berat badan. Informasi yang didapatkan dari ibu balita bahwa anak usia pra sekolah tersebut masih suka memilih-milih makanan.

METODE

Jenis Penelitian Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan *picky eating* dengan status gizi pada anak usia prasekolah di desa lokus stunting Sidodadi kec. Teluk Pandan Kab. Pesawaran. Penelitian dilakukan di di desa lokus stunting Sidodadi kec. Teluk Pandan Kab. Sampel Penelitian Populasi. Populasi adalah seluruh anak usia prasekolah usia 3-5 tahun di desa lokus stunting Sidodadi yang diperoleh dari Bidan Desa sebanyak 34 anak.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Picky Eating dan Status Gizi Anak

Kategori	n	%
<i>Perilaku Picky Eating</i>		
<i>Picky Eating</i>	8	23,5
<i>Non Picky Eating</i>	26	76,5
<i>Status Gizi</i>		
Gizi Kurang	6	12,5
Gizi Normal	24	70,7
Gizi Lebih	4	11,8
Total	48	100

Berdasarkan tabel menggambarkan distribusi frekuensi perilaku picky eating dimana jumlah anak yang berperilaku picky eating sebanyak 8 anak (23,5%) dan non picky eating sebanyak 26 anak (76,5%). Distribusi frekuensi status gizi

dimana jumlah anak yang memiliki status gizi kurang sebanyak 6 anak (12,5%), status gizi normal sebanyak 24 anak (70,7%) dan gizi lebih sebanyak 4 anak (11,8%).

Tabel 2
Hasil Analisa Bivariat Hubungan Perilaku Picky Eating terhadap Status Gizi

Kategori	Gizi Kurang		Status Gizi		Gizi Lebih		Total		P Value
	n	%	N	%	n	%	n	%	
<i>Picky Eating</i>	4	50	4	50	0	0	8	100	0,655
<i>Non Picky Eating</i>	2	7,7	20	76,9	4	15,4	26	100	
Total							34	100	

Dari hasil uji statistic Chi-Square yang dilakukan tidak memenuhi syarat dikarenakan dari tabel 2x3 didapatkan nilai expected count < 5 (33,3%) maka peneliti menggunakan uji alternative Mann-Whitney U sehingga didapatkan P value 0,655 yang berarti P value lebih besar dari α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku picky eating terhadap status gizi pada anak usia prasekolah di desa Sidodadi.

PEMBAHASAN

Picky eating sebagai salah satu perilaku makan yang mempengaruhi status gizi.

Permasalahan gizi tidak hanya status gizi kurang tetapi anak pendek dan kurus juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Menurut beberapa penelitian jika *picky eating* pada anak tidak segera ditangani akan memberikan efek, seperti inadekuat zat gizi tertentu yang akan berakibat pada status gizi⁴. Perilaku pemilih makan juga menyebabkan anak kekurangan zat mikro dan makronutrien yang pada akhirnya bisa mengganggu pertumbuhan fisik yang ditandai dengan kesulitan meningkatnya berat badan, gangguan pertumbuhan kognitif dan gizi buruk⁵.

Anak-anak prasekolah kerap kali mengalami perilaku *picky eater*. Pada penelitian ini dari 34 sampel perilaku *picky eater* ditemukan pada anak prasekolah berjenis kelamin laki-laki (64,7%). Namun menurut penelitian yang dilakukan oleh Ziyi Li menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berbeda secara signifikan terdapat perilaku *picky eating*⁶. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *picky eater* tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin⁸.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eating* dan status gizi dengan $p\text{-value}=0,655 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* bukan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak di Desa Sidodadi. Dari hasil penelitian ini anak-anak cenderung menolak untuk mengonsumsi buah dan sayur. Perilaku *picky eating* sendiri lebih cenderung menolak makanan pada suatu waktu namun akan memakan makanan yang ditolaknya pada hari lain. Sehingga perilaku tersebut dapat menyeimbangkan kebutuhan zat gizi meskipun tidak dikonsumsi setiap hari⁹. Walaupun anak memiliki perilaku *picky eating* namun kecukupan zat gizi makronya terpenuhi sehingga status gizinya pun baik dan perilaku *picky eating* bukan menjadi faktor utama dalam penentu status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Ramadhanu pada Anak di TK PWP 1 Paju Palembang Sumatera Selatan pada Tahun 2017¹¹. Anak yang tidak mengalami *picky eating* dengan gizi normal sebanyak 36 orang (50,7 %). Kategori yang paling sedikit yaitu sampel yang mengalami *picky eating* dengan gizi obesitas dan *overweight* sebanyak 7 orang (18,9%). Berdasarkan analisis tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eating* dengan status gizi dengan nilai $p=0,142 < 0,05$.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusuma 65,9% anak dengan perilaku *picky eater* berstatus gizi normal. Berdasarkan review sistematik yang dilakukan oleh Brown⁹, dari 41 studi yang direview, terdapat 41,46% studi yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *picky eater* atau food neophobia dengan status gizi. 41,1% studi diantara yang menyatakan tidak ada hubungan antara *picky eater* dengan status gizi menggunakan kelompok umur yang sama dengan penelitian ini yaitu 36-60 bulan.

Perilaku *picky eater* memang merupakan perilaku yang normal yang biasa terjadi pada anak terutama pada kelompok anak usia 3-5 tahun, namun perilaku *picky eater* tidak sering menciptakan gangguan kesehatan ataupun sosial⁷. Pada anak yang *picky eater* tetap ada asupan makanan sehingga kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein dan vitamin dapat terpenuhi dari jenis makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu status gizi anak tidak dipengaruhi oleh perilaku *picky eater*¹⁰.

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan secara keseluruhan anak yang memiliki perilaku *picky eater* menunjukkan perilaku yang kadang-kadang memiliki penolakan terhadap makanan baru, jarang menikmati makanan yang baru dicobanya, terkadang tidak menyukai makanan, kadang-kadang tertarik mencicipi makanan yang belum pernah dicoba, dan bahkan terkadang memberikan keputusan tidak menyukai makanan tanpa dicoba terlebih dahulu.

Pada anak yang masuk dalam kategori *picky eater* dengan beberapa perilaku makan yang mengarah kedalam kategori *picky eater* yang telah disebutkan sebelumnya, menunjukkan bahwa perilaku yang dimiliki oleh anak yang masuk dalam kategori *picky eater* tersebut tidak

mempengaruhi status gizi yang dihasilkan dalam indeks antropometri yang diukur oleh peneliti karena mayoritas anak yang memiliki perilaku *picky eater* mempunyai status gizi yang baik. *Picky eater* memang terkadang menolak beberapa jenis makanan dan hanya makan makanan tertentu saja sesuai dengan keinginannya, namun pada kesempatan lain anak *picky eater* dapat mengonsumsi makanan jenis lainnya yang sehingga kebutuhan gizi anak *picky eater* dapat cukup terpenuhi³.

Mayoritas keadaan yang ditemukan pada anak *picky eater* tidak mempengaruhi status gizi yang berdampak pada pertumbuhan anak. Anak yang masuk dalam kategori *picky eater* akan mengalami atau menunjukkan masalah status gizi bila pemenuhan status gizi yang dipenuhi berdasarkan kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik⁷.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada anak di desa Sidodadi dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi ($p = 0,655$).

SARAN

Anak dengan *picky eating* sebaiknya diberikan perhatian lebih dalam pemberian asupan makan agar mampu mempertahankan status gizi dalam keadaan normal, perlu dilakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor lain yang berhubungan dengan *picky eating*, diantaranya seperti perilaku makan orangtua, tingkat pendidikan ibu, pendapatan orangtua, ketersediaan pangan, dan edukasi dan pelatihan bagi orang tua dapat diberikan agar orang tua dapat memahami kemungkinan adanya perilaku *picky eater* di fase tumbuh kembang anak dan agar orang tua dapat melakukan

pendekatan yang adaptif dengan tetap memberikan asupan nutrisi yang bervariasi agar kebutuhan nutrisi anak dapat terpenuhi dengan baik untuk tumbuh kembang anak yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhani, D. N. (2019). Peran orangtua terhadap anak usia dini (usia 2 tahun) yang mengalami *picky eater*. *Journal on Early Childhood*, 39-44.
2. Aditia Rida Purnamasari, M. A. (2020). Hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan protein dan lemak pada anak prasekolah. *Media Gizi Indonesia*, 31-37.
3. Cooke, E. L. (2017). Understanding food fussiness in young children: implications for food choice, health, weight and interventions. *Current Obesity Report*, 46-56.
4. Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). *Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah*. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 123-130.
5. Hunter, J.G., & Caason, K.L. (2019). *Picky Eaters*. Retrieved from 89 | Inhrj.sai ntekmedikanusantara.co.id <https://hgje.elemson.edu/factsheet/picky-eaters/> (diakses tanggal 03 April 2021)
6. Kusuma, H. S., Bintanah, S., & Handasari, E. (2016). Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Pada Status Balita Pemilih Makanan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 3rd Universty Research Colloquium*, 557-564.
7. Brown, C. L., Schaaf, E. B. Vander, Cohen, G. M., Irby, M. B. & Skelton, J. A. Association of Picky Eating and Food Neophobia with Weight: A Systematic Review. 12, (2016).
8. Ramadhanu, Ahmad (2017). Hubungan Perilaku anak *Picky Eater* dengan Nilai Status Gizi pada Anak Usia 4 – 6 Tahun di TK PWP 1 Plaju Palembang Sumatera Selatan. Thesis, Universitas Muhamamadyah Palembang
9. Ziyi Li, K. v.-F.-P. (2017). Perceptions of food intake and weight status among parents of *picky eating* infants and

- toddlers in China: A cross-sectional study. Science Direct; Elsevier, 456-463.
10. Zaviera, Ferdinand. 2008. Mengenal dan Memahami Tumbuh Kembang Anak. KATAHATI : Jogjakarta.