

PENGARUH PERILAKU PICKY EATER TERHADAP STATUS GIZI PADA BALITA DI PUSKESMAS JEURAM KABUPATEN NAGAN RAYA

The Effect Of Picky Eating Behavior On The Nutritional Status Of Under-Five Children At Jeuram Public Health Center, Nagan Raya Regency

Zelfiana Rahmi¹, Eva Rosdiana², Rossi Aulia Pratiwi³

^{1,3} Prodi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Deztron Indonesia

² Prodi S-1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Author : zelfiana.rahmi@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Status gizi balita merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat karena masa balita merupakan periode emas yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi balita adalah perilaku makan, khususnya perilaku picky eater, yang ditandai dengan kebiasaan pilih-pilih makanan dan keterbatasan variasi konsumsi pangan. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku picky eater terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Jeuram Kabupaten Nagan Raya. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 1–5 tahun sebanyak 986 orang, dengan jumlah sampel 92 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, sedangkan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal (54,3%) dan lebih dari setengah balita menunjukkan perilaku picky eater (55,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku picky eater terhadap status gizi balita dengan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Balita dengan perilaku picky eater cenderung lebih banyak mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan balita non picky eater. **Kesimpulan dan saran :** kesimpulan penelitian ini adalah perilaku picky eater berpengaruh terhadap status gizi balita. Oleh karena itu, disarankan kepada orang tua untuk meningkatkan pengelolaan perilaku makan anak melalui pemberian makanan yang beragam dan bergizi seimbang, serta kepada tenaga kesehatan untuk memperkuat kegiatan edukasi dan promosi gizi guna mencegah terjadinya masalah gizi pada balita.

Kata Kunci : Perilaku Picky Eater, Status Gizi, Balita

Abstract

Background: Nutritional status of under-five children is one of the important indicators in assessing the level of public health, as early childhood is a golden period that plays a crucial role in determining a child's growth and development. One of the factors that can influence the nutritional status of toddlers is eating behavior, particularly picky eating behavior, which is characterized by selective eating habits and limited dietary variety. **Objective:** This study aimed to determine the effect of picky eating behavior on the nutritional status of toddlers in the working area of Jeuram Public Health Center, Nagan Raya Regency. **Methods:** This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all mothers who had toddlers aged 1–5 years, totaling 986 individuals. A sample of 92 respondents was selected using the Slovin formula. Data were collected through interviews, and data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the chi-square test. **Results:** The results showed that most toddlers had normal nutritional status (54.3%), and more than half of the toddlers exhibited picky eating behavior (55.4%). Bivariate analysis indicated a significant effect of picky eating behavior on toddlers' nutritional status, with a p -value of 0.009 ($p < 0.05$). Toddlers with picky eating

*behavior were more likely to experience undernutrition compared to non-picky eaters. **Conclusion and Recommendation:** The study concludes that picky eating behavior has a significant effect on the nutritional status of toddlers. Therefore, parents are advised to improve the management of children's eating behavior by providing a varied and balanced diet, while health workers are encouraged to strengthen nutrition education and promotion activities to prevent nutritional problems among toddlers.*

Keywords: *Picky Eating Behavior; Nutritional Status, Toddlers*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat adalah status gizi balita, karena masa balita merupakan periode emas (golden period) yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa selanjutnya (Oktaviani et al., 2021; Ollie et al., 2024). Pada periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan pesatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, balita berisiko mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang, stunting, maupun gizi lebih yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia (Putri, 2008) (Yue et al., 2022).

Masalah gizi pada balita hingga kini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius di tingkat global. Kondisi gizi buruk berkontribusi terhadap sekitar 45% dari total kematian anak di dunia global (Kadiyala et al., 2024)(Rosdiana et al., 2023). Data Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 150,2 juta anak usia di bawah lima tahun yang mengalami stunting, 42,8 juta anak menderita wasting, serta 35,5 juta anak mengalami kelebihan berat badan berdasarkan tinggi badan atau overweight (WHO, 2025).

Berdasarkan data tahun 2024, angka stunting di Indonesia berhasil menyusut menjadi 19,8%, sementara angka overweight mengalami kenaikan menjadi 5,3%. Angka wasting juga menunjukkan penurunan menjadi 7,4%, namun kasus underweight justru meningkat menjadi 16,9%. Pemerintah menargetkan agar tingkat stunting dapat ditekan lebih lanjut menjadi 18,8% pada tahun 2025 (Badan Gizi Nasional, 2025).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional telah turun menjadi 19,8%, yang meskipun lebih rendah dari tahun sebelumnya tetap berada jauh di atas target pemerintah sebesar 14,2% pada tahun 2029, sehingga menunjukkan bahwa tantangan gizi pada anak balita masih besar dan membutuhkan upaya yang lebih intensif dari berbagai sektor kesehatan dan sosial (RI, 2025).

Provinsi Aceh masih menghadapi tantangan nutrisi yang cukup serius. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2025, kondisi gizi balita di Aceh menunjukkan beban masalah yang lebih berat dibandingkan dengan capaian nasional. Angka prevalensi stunting di Aceh tercatat sebesar 28,6%, jauh melampaui rata-rata nasional yang berada pada angka 19,8%, mengindikasikan bahwa masalah gizi kronis pada balita masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang signifikan. Selain itu, prevalensi underweight di Aceh mencapai 23,8%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 16,8%, yang mencerminkan adanya perpaduan antara masalah gizi kronis dan akut. Prevalensi severe wasting di Aceh tercatat sebesar 1,6%, melebihi angka nasional sebesar 1,2%, yang menunjukkan masih ditemukannya balita dengan kondisi gizi buruk akut berat. Sementara itu, prevalensi wasting sebesar 8,0% juga lebih tinggi dibandingkan tingkat nasional sebesar 6,2%, menandakan risiko kekurangan gizi akut yang masih cukup besar. Di sisi lain, prevalensi overweight pada balita di Aceh sebesar 2,0%, lebih rendah daripada angka nasional sebesar 3,4%, yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi di Aceh masih didominasi oleh kondisi gizi kurang dibandingkan dengan gizi lebih (SSGI, 2024).

Salah satu kabupaten di Aceh yang masih memiliki prevalensi stunting yang tinggi adalah Kabupaten Nagan Raya yaitu sebesar 35,5%. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan gizi kronis yang serius dan telah melampaui ambang batas yang ditetapkan oleh WHO. Selain permasalahan stunting, proporsi balita dengan status underweight tercatat sebesar 24,1%, yang menggambarkan adanya perpaduan

antara masalah gizi kronis dan gizi akut pada kelompok usia balita. Meskipun prevalensi severe wasting tergolong rendah, yaitu 0,6%, kondisi wasting masih ditemukan pada 6,0% balita, yang mengindikasikan risiko terjadinya kekurangan gizi akut akibat ketidakseimbangan asupan zat gizi serta adanya penyakit infeksi. Di sisi lain, prevalensi overweight pada balita di Kabupaten Nagan Raya mencapai 6,5%, yang mencerminkan terjadinya beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), di mana permasalahan gizi kurang dan gizi lebih berlangsung secara bersamaan dalam satu wilayah. (SSGI, 2024) (BAPPENAS, 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi balita adalah perilaku makan, khususnya perilaku *picky eater*. *Picky eater* merupakan kondisi ketika anak menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan, menolak jenis makanan tertentu, memiliki variasi makanan yang terbatas, serta cenderung enggan mencoba makanan baru. Perilaku ini umumnya muncul pada usia balita seiring dengan perkembangan kemandirian anak dan perubahan preferensi rasa, tekstur, maupun tampilan makanan (Fuadah & Kuningan, 2024)(Shettiwar & Wade, 2019) (Salsabila et al., 2025).

Perilaku *picky eater* dapat berdampak langsung terhadap asupan zat gizi balita. Anak yang hanya mengonsumsi jenis makanan tertentu berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan kekurangan zat gizi mikro maupun makro yang berkontribusi terhadap terjadinya status gizi kurang, seperti *underweight* dan *stunting*. Sebaliknya, pada beberapa kasus, *picky eater* juga dapat menyebabkan konsumsi berlebih pada jenis makanan tertentu yang tinggi gula atau lemak sehingga meningkatkan risiko gizi lebih (Sa'adah, 2025; Volger et al., 2017).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Perilaku *Picky Eater* Terhadap Status Gizi Pada Balita”.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun yang berjumlah 986 orang. Sampel diambil dengan menggunakan rumus slovin yaitu sebanyak 92 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *chi square test*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Analisa Univariat Pengaruh Perilaku *Picky Eater* Terhadap Status Gizi Balita di Puskesmas Jeuram Kabupaten Nagan Raya

Variable	Frequency (f)	Percentage (%)
Status Gizi		
Gizi Normal	50	54.3
Gizi Kurang	42	45.7
Perilaku <i>Picky Eater</i>		
Non <i>Picky Eater</i>	41	44.6
<i>Picky Eater</i>	51	55.4

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel status gizi balita di Puskesmas Jeuram mayoritas pada kategori normal yaitu sebanyak 50 (54.3%) responden, variable perilaku *picky eater* mayoritas pada kategori *picky eater* sebanyak 51 (55.5%) responden.

2. Analisa Bivariat

1) Pengaruh Perilaku Picky Eater Terhadap Status Gizi Balita

Tabel 2. Pengaruh Perilaku Picky Eater Terhadap Status Gizi Balita di Puskesmas Jeuram Kabupaten Nagan Raya

Perilaku Picky Eater	Status Gizi				Total		<i>p (Value)</i>
	Gizi Normal		Gizi Kurang		F	%	
	f	%	f	%			
Non Picky Eater	29	70.7	12	29.3	41	100	0.009
Picky Eater	21	41.2	30	58.8	51	100	
Total	50	54.3	42	45.7	92	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 41 responden dengan perilaku non picky eater mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 29 (70.7%), sedangkan dari 51 responden dengan perilaku picky eater mayoritas pada kategori status gizi kurang yaitu sebanyak 30 (58.8%). Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai $p = 0.009$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara perilaku picky eater terhadap status gizi balita.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden dengan perilaku non picky eater mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 29 (70.7%), sedangkan dari 51 responden dengan perilaku picky eater mayoritas pada kategori status gizi kurang yaitu sebanyak 30 (58.8%). Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai $p = 0.009$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara perilaku picky eater terhadap status gizi balita.

Perilaku picky eater dapat berdampak langsung terhadap asupan zat gizi balita. Anak yang hanya mengonsumsi jenis makanan tertentu berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan kekurangan zat gizi mikro maupun makro yang berkontribusi terhadap terjadinya status gizi kurang, seperti *underweight* dan *stunting*. Sebaliknya, pada beberapa kasus, picky eater juga dapat menyebabkan konsumsi berlebih pada jenis makanan tertentu yang tinggi gula atau lemak sehingga meningkatkan risiko gizi lebih (Sa'adah, 2025; Volger et al., 2017).

Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku picky eater berpengaruh terhadap status gizi anak, khususnya pada balita dan anak usia prasekolah. Sejumlah studi di Indonesia melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku pilih-pilih makanan dengan status gizi berdasarkan indikator antropometri, di mana anak dengan perilaku picky eater cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi kurang. Penelitian-penelitian tersebut juga menemukan bahwa picky eater berkaitan dengan rendahnya asupan energi, protein, dan zat gizi makro lainnya, sehingga berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, beberapa studi menegaskan bahwa dampak picky eater terhadap status gizi dapat diperkuat oleh faktor pendukung lain, seperti pola asuh dan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Dengan demikian, secara umum hasil penelitian menyimpulkan bahwa perilaku picky eater merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi anak apabila tidak ditangani dengan tepat melalui edukasi dan pengelolaan pola makan yang baik (Ardilah & Sholihah, 2025; Erlinawati et al., 2024; Insan et al., 2023; Septiani et al., 2025).

Menurut asumsi peneliti perilaku picky eater berhubungan dengan status gizi karena anak yang memiliki kebiasaan pilih-pilih makanan cenderung menolak berbagai jenis pangan, khususnya sumber protein hewani, sayur, dan buah yang penting untuk pertumbuhan. Kondisi ini menyebabkan asupan zat gizi menjadi tidak beragam dan tidak seimbang, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro tidak terpenuhi secara optimal. Apabila perilaku ini berlangsung dalam waktu lama, maka akan berdampak pada terhambatnya pertumbuhan berat dan tinggi badan anak, yang tercermin pada status gizi yang kurang. Selain itu, picky eater sering disertai dengan porsi makan yang kecil dan frekuensi makan yang tidak teratur, sehingga semakin meningkatkan risiko ketidakseimbangan asupan gizi. Peneliti juga mengasumsikan bahwa keterbatasan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mengelola perilaku makan anak dapat memperkuat pengaruh picky eater terhadap status gizi, karena orang tua cenderung menuruti pilihan makanan anak tanpa memperhatikan kecukupan nilai gizinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh perilaku picky eater terhadap status gizi balita di Puskesmas Jeuram Kabupaten Nagan Raya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan proporsi balita dengan status gizi kurang yang cukup tinggi. Perilaku picky eater pada balita tergolong tinggi, di mana lebih dari separuh responden menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perilaku picky eater terhadap status gizi balita, yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Balita dengan perilaku picky eater cenderung lebih banyak mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan balita yang tidak picky eater. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang tidak baik, khususnya picky eater, merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan status gizi balita. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan perilaku picky eater perlu mendapat perhatian serius sebagai bagian dari intervensi perbaikan gizi balita. Disarankan kepada orang tua untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola perilaku makan balita, khususnya perilaku picky eater, dengan membiasakan pemberian makanan yang beragam, bergizi seimbang, serta menarik agar kebutuhan zat gizi anak terpenuhi secara optimal. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi dan edukasi gizi terkait perilaku makan sehat balita melalui penyuluhan dan konseling gizi di puskesmas. Selain itu, instansi kesehatan perlu memperkuat program pemantauan tumbuh kembang balita serta mengintegrasikan edukasi tentang pencegahan picky eater dalam program kesehatan ibu dan anak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi balita guna memperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilah, H. N., & Sholihah, L. A. (2025). Hubungan Antara Picky Eating dengan Status Gizi pada Anak Usia Universitas Negeri Surabaya, Indonesia mengganggu pertumbuhan hingga tinggi dan berat badan tidak optimal (Ramadhanu, 2017). eating di Surabaya masih terbatas, sehingga penelitian ini dih. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*.
- Badan Gizi Nasional. (2025). *Gizi Seimbang Anak, Fondasi Menuju Generasi Emas 2045*. Biro Hukum Dan Humas Badan Gizi Nasional. <https://www.bgn.go.id/news/artikel/gizi-seimbang-anak-fondasi-menuju-generasi-emas-2045?>
- BAPPENAS. (2024). *Jumlah balita gizi buruk di Kabupaten Nagan Raya Tahun 2020-2024*. <https://data.go.id/dataset/dataset/jumlah-balita-gizi-buruk-dikabupaten-nagan-rama-tahun-2020-2024>
- Erlinawati, Wati, & Afiah. (2024). HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER DENGAN STATUS GIZI PADA. *Jurnal Ners*, 8, 1789–1795.
- Fuadah, L. L., & Kuningan, U. I. A. (2024). Jurnal Ilmu Kesehatan e-ISSN: 27472191 p-ISSN: xxxxxx Vol.4 No. 3. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4(3), 139–157.

- Insan, M., Hakiki, K., & Muniroh, L. (2023). HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER DENGAN STATUS GIZI PADA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3183–3193.
- Kadiyala, S., Richter, L., Kulkarni, B., Chitaya, A., & Harris-Fry, H. (2024). Global childhood malnutrition. *BMJ*, 386. <https://doi.org/10.1136/bmj.q1874>
- Oktaviani, E., Feri, J., & Soewito, B. (2021). Deteksi Dini Tumbuh Kembang dan Edukasi pada Ibu tentang Status Gizi Anak pada Periode Golden Age. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 319–324.
- Olii, M., Domili, I., Setiawan, D. I., & Nuryani. (2024). Hubungan Pengetahaun Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita. *Journal Health and Nutritions*, 10(2), 77–81.
- Putri, A. (2008). Impact of Malnutrition on Child Development : The Association Between Stunting and Cognitive Delays. *Journal of Nutrition in Child Development*, 10(01).
- RI, K. S. N. (2025). *Prevalensi Stunting di Indonesia*. Kementerian Sekretariat Negara RI.
- Rosdiana, E., Abdullah, M., & Nurina, N. (2023). The Effect of Health Education on the Appropriateness of Complementary Feeding (MP-ASI) for the Prevention of Stunting in Infants Aged 6–12 Months in the Working Area of Baitussalam Community Health Center, Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 726.
- Sa'adah, F. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7, 131–142.
- Salsabila, Q. H., Margawati, A., Purwanti, R., & Syaury, A. (2025). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Perilaku Picky Eater dan Pola Konsumsi Makan Balita Usia 24-59 Bulan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2025(24), 150–160.
- Septiani, N. F., Lestari, L. A., Nurhayati, A., & Junita, D. E. (2025). Pola Pemberian Makan dan Perilaku Picky Eater Terhadap Status Gizi Pada Pasien Balita Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Media Pangan Gizi*, 32(November 2024), 11–12.
- Shettiwar, S., & Wade, M. (2019). Correlates of picky eating behaviour in children and its effect on growth. *Internationall Journal of Contemporary Pediatrics*, 6(6), 2444–2449.
- SSGI. (2024). *Survey Status Gizi Indonesia Dalam Angka 2024*.
- Volger, S., Sheng, X., Tong, L. M., Zhao, D., Fan, T., Zhang, F., Ge, J., Ho, W. M., Hays, N. P., & Yao, M. P. (2017). Nutrient intake and dietary patterns in children 2.5-5 years of age with picky eating behaviours and low weight-for-height. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 104–109. <https://doi.org/10.6133/apjcn.102015.02>
- WHO. (2025). *Estimasi gabungan kekurangan gizi pada anak*. WHO. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Yue, T., Zhang, Q., Li, G., & Qin, H. (2022). Global Burden of Nutritional Deficiencies among Children under 5 Years of Age from 2010 to 2019. *Nutrients*, 14(13). <https://doi.org/10.3390/nu14132685>