JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume 10| Nomor 2| Januari-April| 2024
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi di Puskesmas Wakorumba Utara

Esti[1], Ellyani Abadi[2], Habib Ihsan M.[3]
[1,2,3] Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

Keywords ; Picky Eater, Nutrition Macro, Status Nutrition
Kata Kunci : *Picky Eater,*Gizi Makro, Status Gizi

Corespondensi Author
Ellyani Abadi
Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan
Email: *ellyaniabadi@gmail.com*

Abstrak
Picky eater ataupun sikap memilih-milih makanan merupakan suatu kondisi dimana anak tidak bersedia ataupun menolak untuk makan, ataupun mengalami kesusahan dalam mengkonsumsi makanan serta minuman. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi makro di Puskesmas Wakorumba Utara Kabupaten Buton Utara. Jenis penelitian kuantitatif, dengan desain *Cross Sectional* Sampel pada penelitian ini yaitu 68 Balita usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Wakorumba Utara diperolah dengan teknik pengambilan sampel. Pengambilan data meliputi pengisian kuisioner *picky eater* dan tingkat kecukupan zat gizi makro di ukur menggunakan *food recall,* sedangkan status gizi didapatkan dari *z-score* berat badan/tinggi badan (BB/TB). Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS dan uji *Chi-Square.* Hasil peneltian menunjukkan nilai p value variabel tingkat kecukupan asupan karbohidrat <0,01, tingkat kecukupan asupan protein 0,056, tingkat kecukupan asupan lemak 0,003, dan status gizi 0,003. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi karbohidrat, protein, lemak dan status gizi.

Abstract
A picky eater or picky eater is a condition where a child is unwilling or refuses to eat, or has difficulty consuming food and drink.This study aims to determine relationship between picky eaters and the level of adequacy of macronutrient intake at the North Wakorumba Community Health Center, North Buton Regency. Quantitative research type, with a cross sectional design. The sample in this study, namely 68 toddlers aged 3-5 years in the working area of the North Wakorumba Community Health Center, was obtained using a sampling technique. Data collection included filling out a picky eater questionnaire and the level of macronutrient adequacy was measured using food recall, while nutritional status was obtained from the z-score of body weight/height (BB/TB). All data

were analyzed using SPSS and Chi-Square test. The research results showed that the p value of the variable level of adequate carbohydrate intake was <0.01, the level of adequate protein intake was 0.056, the level of adequate fat intake was 0.003, and nutritional status was 0.003. The conclusion of this research is that there is a relationship between picky eater behavior and the level of adequate nutritional intake of carbohydrates, proteins, fats and nutritional status.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi pada anak yang mencakup tinggi badan dan berat badan. Status gizi yang optimal berfungsi dalam proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan anak (Nadya, 2019). Namun pada masa anak prasekolah umumnya mengalami kesulitan makan karena berhubungan dengan proses kemandirian dalam perkembangan *kognitif* pada anak (Nurcahya, 2015).

Kesulitan makan yang berkepanjangan akan berdampak negatif pada anak seperti, kekurangan gizi (Anggari & Yunita, 2019). Kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan pertumbuhan fisik menurun, perkembangan dan kecerdasan tidak optimal, serta menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, sehingga berisiko kesakitan hingga kematian (Ikhwan et al., 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi berdasarkan indeks BB/TB sebesar 45,4 juta (8%) Balita *Wasting* (WHO, 2021). Menurut data UNICEF tahun 2017, berdasarkan indeks BB/TB sebesar 51 juta (7,5%) Balita *Wasting* (UNICEF, 2017).

Berdasarkan hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi status gizi anak dengan indeks BB/TB sebesar 7,7% Balita *Wasting* (Kemenkes 2021) . Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Buton Utara menemukan status gizi Balita dengan indeks BB/TB sebanyak 4,6 % Balita *Wasting* sepanjang 2021. Sedangkan pada tahun 2022 Balita *Wasting* mengalami peningkatan, ditemukan Balita *Wasting* meningkat menjadi 6,5% (Dinkes Kabupaten Buton Utara 2022). Data rekam medik Puskesmas Wakorumba Utara bulan april 2023 diperoleh status gizi Balita dengan indeks BB/TB sebanyak 6,79% Balita *Wasting* (Puskesmaas Wakorumba Utara 2023).

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 gizi (Astuti & Ayuningtyas, 2018).

Berdasarkan pemaparan tersebut maka penelitian ini bertujuan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi makro di Puskesmas Wakorumba Utara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Wakorumba Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah Balita usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Wakorumba Utara yaitu 210 orang. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin maka didapatkan sampel sebanyak 68 orang.

Penentuan jumlah *sampling* pada penelitian ini menggunakan *sampling purposive*. *Sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Kriteria inklusi Orang tua yang mempunyai anak Balita usia 3-5 tahun dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian ini adalah kuisioner *picky eater,* form *food recall*, buku porsimetri makanan, timbangan dan *microtoise*. Pengumpulan data dilakukan selama 2 kali.

HASIL

Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur. Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 68 orang. Bedasarkan karakteristik responden Sebagian besar umur anak adalah 49-60 bulan (52,9%), jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 41 orang (60,3%). Sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 49 orang (72,1%), pendidikan ibu terbanyak adalah PT

sebanyak 26 orang (38,2%) dan pekerjaan terbanyak ibu adalah IRT sebanyak 48 orang (70,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	n (68)	%	Mean	Median	SD
Umur Anak (Tahun)	26	38,2			
3	38	55,9	3,68	4.00	5,84
4	4	5,9			
5					
Jenis Kelamin					
perempuan	27	39.7	1,60	2,00	4,93
laki-laki	41	60.3			
Umur Ibu (Tahun)	68	68	31,93	3,50	6,14
19-47					
Pendidikan Ibu					
SD					
SMP	13	19,3			
SMA	6	8,8	2.91	3.00	1,11
PT	23	33,8			
	26	38,2			
Pekerjaan Ibu					
IRT	48	70,6			
Wiraswasta	3	4,4	1,66	1,00	1,10
Honorer	9	13,2			
PNS	8	11,8			

Sumber : Data Primer, 2023

Perilaku *Picky Eater*, Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak dan Status Gizi Balita di Puskesmas Wakorumba Utara

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 68 sampel sebagian besar responden berperilaku *non picky eater* sebanyak 48 orang (70,6%) dan yang berperilaku *picky eater* sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 sampel sebagian besar asupan karbohidratnya berada di kategori normal yaitu sebanyak 61,8% (42 responden) dan 25 orang asupan karbohidratnya berada pada ketegori kurang..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar kecukupan protein berada di kategori kurang yaitu sebanyak 54,4 % (37 responden)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar asupan protein berada di kategori kurang yaitu sebanyak 37 orang (54,4%) dan sebanyak 31 orang (45,6%) asupan proteinnya berada pada ketegori normal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dari 68 sampel sebagian besar status gizinya berada pada kategori gizi baik sebanyak 49 orang (72,1%) dan 19 sampel (27,9) status gizinya berada pada kategori gizi kurang. Distribusi Distribusi Frekuensi Perilaku *Picky Eater,* Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak dan Status Gizi Balita di Puskesmas Wakorumba Utara Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak dan Status Gizi

Variabel	n	%
Perilaku		
Picky Eater	20	29,4
Non *Picky Eater*	48	70,6
Asupan Karbohidrat		
Kurang	25	36,8
Normal	43	63,2
Asupan Protein		
Kurang	37	54,4
Normal	31	45,6
Asupan Lemak		
Kurang	36	
Normal		
Status Gizi		
Gizi Kurang	19	27,9
Gizi Baik	49	72,1
Total	68	100

Sumber : Data Primer, 2023

Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak dan Status Gizi

Hasil uji *chi-square* menunjukan nilai *p value* 0,000 ($p<0,05$) sehingga H_a diterima dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat.

Berdasarkan analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein diketahui bahwa dari 20 sampel yang berperilaku *picky eater* sebagian besar asupan klemaknya kurang sebanyak 15 orang (75,0%) kemudian dari 48 sampel yang *non picky eater* sebagian besar asupan proteinnya normal sebanyak 26 orang (54,2%).

Hasil uji *chi-square* menunjukan nilai *p value* 0,035 ($p<0,05$) sehingga H_a diterima dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein.

Berdasarkan analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan lemak diketahui bahwa dari 20 sampel yang berperilaku *picky eater* sebagian besar

asupan lemaknya kurang sebanyak 16 orang (80,0%) kemudian dari 48 sampel yang *non picky eater* sebagian besar asupan lemaknya normal sebanyak 30 orang (62,5%).

Hasil uji *chi-square* menunjukan nilai *p value* 0,003 (p<0,05) sehingga H_a diterima dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan lemak.

Berdasarkan analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi diketahui bahwa dari 20 sampel yang berperilaku *picky eater* sebagian besar status gizinya berada pada ketegori gizi kurang sebanyak 11 orang (55,0%) kemudian dari 48 sampel yang *non picky eater* sebagian besar status gizinya berada pada kategori normal sebanyak 40 orang (83,3%).

Hasil uji *chi-square* menunjukan nilai *p value* 0,003 (p<0,05) sehingga H_a diterima dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan status gizi. Hasil analisis bivariate dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak dan Status Gizi Balita di Puskesmas Wakorumba Utara

Variabel	Perilaku						*p-value*
	Picky Eater		*Non Picky Eater*		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Asupan Krabohidrat							
Kurang	16	80,0	9	18,8	25	100	0,000
Normal	4	20,0	39	81,2	43	100	
Asupan Protein							
Kurang	15	75,0	22	45,8	37	100	0,035
Normal	5	25,0	26	54,2	31	100	
Asupan Lemak							
Kurang	16	80,0	18	37,5	34	100	0,003
Normal	4	20,0	30	62,5	34	100	
Status Gizi							
Gizi Kurang	11	55,0	8	16,7	19	100	0,003
Gizi Baik	9	45,0	40	83,3	49	100	

Sumber : Data Primer, 2023

.

PEMBAHASAN

Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Karbohidrat

Hasil penelitian menunjukan bahwa asupan karbohidrat yang dikonsumsi anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara sebagian besar berada pada kategori normal. Hal ini dilihat bedasarkan *food recall* yang telah dilakukan dimana asupan karbohidrat rata-rata asupanya normal, hal ini dikarenakan sampel sering mengonsumsi nasi dan roti.

Berdasarkan analisis bivariat anatara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat dari 48 sampel yang berperilaku *non picky eater* terdapat 9 sampel (18,8%) yang asupan karbohidratnya berada pada kategori kurang. Hal ini disebapkan karena kurangnya mengonsumsi nasi yang dilihat dari hasil *food recall*. Hasil analisis *Chi-Square* hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat di dapatkan p(0,000) dimana p<0,005 hal ini menunjukan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat pada anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat.

Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Protein

Hasil penelitian menunjukan bahwa asupan protein yang dikonsumsi anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara sebagian besar berada pada kategori kurang. Hal ini dilihat bedasarkan *food recall* yang telah dilakukan dimana asupan karbohidrat rata-rata asupanya normal, hal ini dikarenakan sampel jarang mengonsumsi .sumber protein seperti ikan, tahu dan tempe.

Berdasarkan analisis bivariat anatara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein dari 48 sampel yang berperilaku *non picky eater* terdapat 22 sampel (45,8%) asupan proteinnya berada pada kategori kurang. Hal ini disebapkan karena kurangnya mengonsumsi ikan, tahu dan tempe dari hasil *food recall*.

hasil analisis *Chi-Square* hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein di dapatkan p(0,035) dimana p<0,005 hal ini menunjukan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein pada anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein.

Hubungan *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Asupan Lemak

Hasil penelitian menunjukan bahwa asupan lemak yang dikonsumsi anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara sebagian besar berada pada kategori normal. Hal ini dilihat bedasarkan *food recall* yang telah dilakukan dimana asupan lemak rata-rata asupanya normal, hal ini dikarenakan sampel sering mengonsumsi telur.

Berdasarkan analisis bivariat anatara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan protein dari 48 sampel yang berperilaku *non picky eater* terdapat 18 sampel (37,5%) asupan lemaknya berada pada kategori kurang. Hal ini disebapkan karena variasi makan terbatas dan preferensi kuat terhadap makanan.

Hasil analisis *Chi-Square* hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan lemak di dapatkan p(0,003) dimana p<0,005 hal ini menunjukan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan lemak pada anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan lemak.

Hubungan *Picky Eater* dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukan bahwa status gizi anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara sebagian besar berada pada kategori gizi baik. Hal ini dilihat bedasarkan pengukuran dengan menggunakan indikator *z-score* dimana peneliti membandinkan berat badan dengan tinggi badan (BB./TB).

Berdasarkan analisis bivariat anatara *picky eater* dengan status gizi dari 48 sampel yang berperilaku *non picky eater* terdapat 40 sampel (80,0%) status gizinya berada pada kategori gizi baik. Hal ini disebapkan karena asupan makananya cukup bedasarkan AKG.

Hasil analisis *Chi-Square* hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi di dapatkan p(0,003) dimana p<0,005 hal ini menunjukan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan status gizi (BB/TB) pada anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi (BB/TB).

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat, protein, lemak dan status gizi pada anak prasekolah di Puskesmas Wakorumba Utara.

SARAN

Diharapkan ibu dari Balita lebih mengetahui apa yang menyebapkan anak berperilku *picky eater* dan bagaimana cara pencegahanya kemudian diharapkan juga ibu dari Balita untuk lebih memperhatikan kebutuhan asupan makanan anak perharinya. Menjadi bahan pertimbangan untuk mengembangkan program penyuluhan dan penanganan perilaku *picky eater* pada anak prasekolah. Kemudian tenaga kesehatan meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat khususnya orangtua melalui promosi kesehatan terkait perilaku *picky eater.* Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan lagi penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang mempengaruhi perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi makro dan status gizi. Kemudian memperluas populasi penelitian dan melakukan penelitian lebih spesifik terhadap zat mikronutrien tidak hanya zat makronutrien saja.

DAFTAR RUJUKAN

Astuti. (2018). *Perilaku Picky Eater Dan Status Gizi Pada Anak Toddler. Midwifery Journal| Kebidanan Vol. 3 No. 1 Januari 2018, hal. 81-85*

Cahyani, ASD (2019), *'Hubungan riwayat pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan persepsi perilaku picky eater pada anak usia 12-36 bulan (studi di Wilayah Kerja Sidotopo Surabaya)', Amerta Nutrition, vol. 3, no. 3, hlm. 171-175.*

Ikhwan, dkk. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah. https://stikesmu-sidrap.ejournal.id/JIKP/article/download/96/79.

Judarwanto, W. (2015). *Perilaku makan anak sekolah*. Jakarta: Klini Khusus Makan Anak.

Kemenkes RI. (2017). *Data dan informasi kesehatan profil kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Lestari (2019),Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi (BB/U) Anak Usia 2-5 Tahun", Jurnal Vokasi Kesehatan, Vol. 5, No. 2, Juli 2019, hal 67-71.

Maharani, Laila & Meri Mustika. (2016). Hubungan Self-Awareness dengan Kedisplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3 (01), 17-31.

Permenkes RI No 2 Tahun 2020. (2020). *Standar antropometri anak*. Jakarta:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

UNICEF. Malnutrition in Children. (2017) (diunduh 23 Maret 2019). Tersedia dari: https://data.unicef. org/topic /nutrition/ malnutrition.