

LITERATURE REVIEW: *PICKY EATING* DENGAN STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH

Septiani^{a,*}, Rizki Widyan Aisya^b
^{ab}Universitas Muhammadiyah Kudus
 Email : septiani@umkudus.ac.id

Abstrak

Latar belakang: *Picky eating* cenderung mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi dan menolak mencoba makanan baru. Kebutuhan akan zat gizi baik makronutrien dan mikronutrien sulit terpenuhi jika tidak teratasi akan mengganggu pertumbuhan serta perkembangan anak. Tujuan : mengetahui hubungan *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah. Metode : Literature review dengan mencari jurnal melalui google scholar dengan rentang tahun 2017-2021. Kata kunci yang digunakan adalah “picky eater, status gizi, dan anak prasekolah”. Hasil penelusuran didapatkan 4 penelitian dari 4 jurnal yang berbeda. Hasil : *Picky eating* berhubungan dengan konsumsi makanan yang rendah protein dan serat. *Picky eating* akan berpengaruh pada status gizi apabila tidak segera teratasi. Orang tua berperan untuk mencegah *picky eating* dengan memberikan menu makan yang bervariasi dan mengenalkan makanan baru agar anak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya optimal. Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan *picky eating* dengan status gizi. Pada kasus dengan *picky eating* berkelanjutan dapat mempengaruhi status gizi.

Kata Kunci: *Picky eating*, status gizi, prasekolah

Abstract

Background: Picky eaters tended to eat unvaried foods and reject new or unfamiliar foods. Picky eater behaviour in preschool-aged children might cause an insufficient intake of food and lead to impaired growth. Objective: to determine the relationship between picky eating and the nutritional status of preschool children. Method: Literature review by searching for journals through Google Scholar with range of 2017 to 2021. The keywords used are "picky eaters, nutritional status, and preschool children". The search results obtained 4 studies from 4 different journals. Results: Picky eating was associated with the consumption of foods that were low in protein and fiber. Picky eating will affect nutritional status if it is not immediately resolved. Parents play a role in preventing picky eating by providing a varied diet and introducing new foods thus adequate intake for optimal growth and development. Conclusion : There is no relationship between picky eating and nutritional status. In cases with persistent picky eating, it can affect nutritional status.

Keywords: *Picky eating, nutritional status, preschool*

I. PENDAHULUAN

Usia anak prasekolah adalah 3-5 tahun. Karakteristik anak pada usia ini meliputi meningkatnya kemampuan bahasa, berkembang secara sosial seperti bermain dengan teman dan kemampuan untuk mengontrol perilaku (Brown, 2011). Pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah erat kaitannya dengan pola makan. Pola makan pada tahap awal kehidupan berpengaruh terhadap kebiasaan makan, status gizi dan kesehatan di kemudian hari.

Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Gizi yang optimal penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak dan tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi (van der Horst *et al.*, 2016)

Pertumbuhan anak prasekolah lebih lambat daripada masa bayi tetapi cenderung stabil. Perlambatan ini ditandai dengan penurunan nafsu makan sehingga mengubah pola makan

seperti *picky eater*. *Picky eater* merupakan fase perkembangan yang normal (Brown, 2011).

Picky eater mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi, sehingga tidak semua kebutuhan zat gizi terpenuhi. Preferensi terhadap makanan kuat seperti kesukaan terhadap makanan (Dop and Niculescu, 2020). Asupan energi, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral lebih rendah dari non-*picky eater* sehingga menyebabkan kurang gizi (Cooke, Carnell and Wardle, 2006).

Penelitian di Padang, Sumatera Barat menunjukkan bahwa separuh dari anak yang *picky eater* memiliki berat badan yang kurang (Wahyuni *et al.*, 2020). Penelitian lain menyebutkan jika *picky eater* pada anak tidak segera ditangani akan memberikan efek, seperti inadekuat zat gizi tertentu yang akan berakibat pada status gizi (Jansen *et al.*, 2012). Secara nasional, prevalensi berat-kurang pada tahun 2018 adalah 17,7%, terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang (Risksedas, 2018).

II. LANDASANTEORI

A. *Picky eater*

Picky eater merupakan perilaku normal pada fase kehidupan, puncaknya pada masa kanak-kanak. Penelitian di Belanda yang melibatkan 4.018 responden menunjukkan perilaku *picky eater* sebesar 26,5% terjadi pada usia 18 bulan, 27,6% pada usia 3 tahun dan menurun menjadi 13,2% pada usia 6 tahun. data tersebut menunjukkan bahwa *picky eater* merupakan perilaku sementara dan bagian dari perkembangan normal pada anak prasekolah (Brown, 2011; Lam, 2015)

Picky eater tidak memiliki keinginan untuk mencoba makanan baru, menghindari beberapa jenis makanan dan memiliki preferensi makanan tertentu (Cooke, Carnell and Wardle, 2006). Makanan yang dikonsumsi cenderung rendah energi, protein, vitamin dan mineral daripada anak yang non-*picky eater* (van der Horst *et al.*, 2016).

Masalah makan dapat berakibat jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak *picky eater* mendapatkan zat gizi dari makanan yang terbatas dalam hal variasinya sehingga berpotensi mengalami kekurangan gizi dan risiko lebih besar pada usia

kurang dari 3 tahun. Penelitian yang dilakukan di Kanada menunjukkan bahwa anak *picky eater* memiliki risiko 2 kali lebih besar untuk menjadi *underweight* pada usia 4,5 tahun dibandingkan anak yang tidak pernah menjadi *picky eater* (Dubois *et al.*, 2007). *Underweight* akan mengganggu perkembangan kecerdasan, proses belajar, lebih rentan terhadap infeksi, meningkatkan keparahan penyakit, hingga meningkatkan mortalitas (Brown, 2011).

B. Status gizi anak prasekolah

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi (Beck, 2000).

Penilaian status gizi bisa dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik (Thamaria, 2017). Pengukuran antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Kombinasi antara beberapa parameter disebut indeks antropometri (Supriasa, 2014).

Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indeks BB/U adalah pengukuran total berat badan termasuk air, lemak, tulang dan otot, indeks TB/U adalah pengukuran pertumbuhan linier, indeks BB/TB adalah untuk membedakan apakah kekurangan gizi secara kronis atau akut (Supriasa, 2014).

Anak usia prasekolah mengalami perkembangan psikis menjadi autonom, lebih mandiri, berinteraksi dengan lingkungan, dan dapat menunjukkan emosinya. Bentuk luapan emosi yang sering terjadi adalah menangis atau menjerit saat anak tidak merasa nyaman. Perkembangan sifat-sifat yang terbentuk ini dapat mempengaruhi pola makan anak. Hal tersebut menyebabkan anak terkadang bersikap terlalu pemilih, misalnya cenderung menyukai

dengan rasa manis dan asin seperti makanan ringan, gula-gula dan menolak makan saat waktu jam makan(Brown, 2011).

Prevalensi masalah kesulitan makan menurut klinik perkembangan anak dari *Affiliated program for children development di University George Town* mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu hanya mau makan makanan cair atau lumat: 27,3%, kesulitan menghisap, mengunyah atau menelan: 24,1%, kebiasaan makan yang aneh dan ganjil: 23,4%, tidak menyukai variasi banyak makanan: 11,1%, keterlambatan makan sendiri: 8,0%, mealing time tantrum: 6,1% (Judarwanto, 2011). Angka kejadian masalah kesulitan makan di beberapa negara cukup tinggi. Sebuah penelitian oleh *The Gateshead Millenium Baby Study* pada tahun 2006 di Inggris menyebutkan 20% orangtua mengatakan anaknya mengalami masalah makan, dengan prevalensi tertinggi anak hanya mau makan makanan tertentu. Survei lain di

Amerika Serikat tahun 2004 menyebutkan 19-50% orang tua mengeluhkan anaknya sangat pemilih dalam makan sehingga terjadi defisiensi zat gizi tertentu (Waugh, 2006)

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *literature review* dari hasil penelitin di beberapa daerah di Indonesia terkait *picky eater* dan status gizi. Sumber pencarian jurnal melalui google scholar dalam kurun watu 2017-2021. Pada google scholar menggunakan kata kunci “*picky eating*, status gizi dan prasekolah”. Hasil penelitin terpilih meliputi 4 penelitian dari 4 jurnal yang berbeda

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review ini menjelaskan tentang *picky eating* dan status gizi anak prasekolah berdasarkan 5 hasil penelitian , yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Review Penelitian

Judul, Penulis dan Tahun	Kesimpulan
<i>Picky eating</i> dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah Rahma Hardianti, Fillah Fithra Dieny, Hartanti Sandi Wijayanti Tahun : 2018 Metode : <i>Cross Sectional</i>	tidak ada hubungan <i>picky eating</i> dengan status gizi berdasarkan BB/TB, BB/U dan TB/U. <i>Picky eating</i> berhubungan erat dengan asupan karbohidrat dan kurang serat.
Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Prasekolah di Gayungsari Adhelia Niantiarra Putri, Lailatul Muniroh Tahun : 2019 Metode : <i>Cross Sectional</i>	adanya hubungan antara tingkat kecukupan energi (p=0,000, r= -0,717), karbohidrat (p=0,000, r= -0,566), protein (p=0,007, r= -0,396), dan lemak (p=0.000, r= -0,599) dengan kejadian <i>picky eater</i> namun tidak berhubungan dengan tingkat kecukupan serat (p=0,825), status gizi BB/U(p=0,444), TB/U(p=0,366) dan BB/TB(p=0,235)
Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Tk Islam Nurul Izza Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Fiki Wijayanti1, Rosalina Tahun : 2018 Metode : <i>cross sectional</i>	Ada hubungan perilaku <i>picky eaters</i> dengan status gizi anak usia prasekolah dengan <i>p</i> value (0,002)
Kesulitan Makan Dan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Kelurahan Jati Kota Padang Rahmi Tahun : 2020 Metode : <i>crosss sectional</i>	Ada hubungan kesulitan makan dengan status gizi anak berdasarkan indeks antropometri BB/U dan BB/TB (p < 0,05).

Responden yang masuk dalam kategori *picky eater* secara berurutan dari penelitian diatas adalah 57,8%, 57,8%, 56,5% dan 55,5%. Angka kejadian yang tinggi ini merupakan fase normal dari pertumbuhan anak. Puncak *picky eater* adalah antara 2 dan 5 tahun, ketika anak-anak mulai mengeksplor lingkungan sekitarnya(Brown, 2011).

Metode penilaian perilaku *picky eating* dapat ditentukan dengan menggunakan metode single item ataupun multiple items dari kuisisioner. Penelitian pada tabel 1 semua menggunakan kuisisioner yang sama yaitu *Children Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ). Kuisisioner CEBQ dapat mengidentifikasi *picky eater* dan kebiasaan makan anak dengan adanya kategori *food avoidant* dan *food approach* karena perilaku *picky eater* memiliki karakteristik yang berbeda(Tharner *et al.*, 2014).

Berdasarkan hasil penelitin tersebut, asupan yang paling rendah adalah serat.. Anak-anak secara biologis cenderung menyukai makanan manis dan menghindari makanan pahit termasuk sayuran tertentu(Brown, 2011). Makanan yang dihindari oleh *picky eater* terutama sayuran, dan buah-buahan, sedangkan yang digemari adalah snack, makanan digoreng serta susu (Hardianti, Dieny and Wijayanti, 2018; Wijayanti and Rosalina, 2018; Putri and Muniroh, 2019; Rahmi, 2020). Penelitian van der Horst *et al.*, (2016) menyatakan bahwa seorang anak yang memiliki perilaku *picky eater* akan lebih selektif terhadap beberapa makanan terkait tekstur, bau dan penampaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasio *picky eater* anak perempuan lebih besar daripada anak laki-laki. (Dop and Niculescu, 2020).

Penelitian Hardianti dkk (2018) dan Putri (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi berdasarkan BB/U, TB/U dan BB/TB dikarenakan baik dengan perilaku *picky eater* atau tidak, status gizi subyek tergolong baik. Rerata status gizi dari kedua penelitian tersebut adalah normal, dimana baik yang *picky eater* maupun *non-picky eater* masuk dalam kategori status gizi baik atau

normal. Status gizi secara antropometri lebih dipengaruhi asupan zat gizi makro(Supriasa, 2014) Akan tetapi, pada penelitian ini tidak ditemukan adanya masalah zat gizi makro, sehingga *picky eating* tidak berhubungan dengan status gizi karena asupan makan yang baik. *Picky eater* cenderung menolak makan di suatu waktu, tetapi pada hari lain akan memakan makanan yang ditolaknya kemarin. Perilaku tersebut dapat menyeimbangkan kebutuhan zat gizi walaupun tidak dikonsumsi setiap hari. Sejalan dengan Kusuma dan Nura (2015) bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi pada anak *picky eater* dan *non-picky eater*. Meskipun status gizi anak dengan *picky eater* terkategori baik tetapi konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan kekurangan mikronutrien pada anak.

Picky eater merupakan fase normal terjadi pada anak prasekolah yang tidak selalu menimbulkan masalah kesehatan atau sosial, namun perilaku pemilih makan yang terjadi secara ekstrem dapat berakibat buruk terhadap pertumbuhan, timbulnya penyakit kronik, dan kematian. Perilaku ini juga menyebabkan anak kekurangan zat mikro dan makronutrien yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, ditandai dengan kesulitan meningkatnya berat badan, gangguan pertumbuhan kognitif dan gizi buruk (Dubois *et al.*, 2007). Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *picky eater* dengan karakteristik anak dan faktor sosial ekonomi keluarga dan preferensi makan keluarga terutama ibu(Cerdasari, Helmyati and Julia, 2017).

Penelitin Wijayanti dan Rosalina(2018) di Kabupaten Semarang menjelaskan bahwa ada hubungan antara *picky eater* dengan status gizi anak prasekolah sejalan dengan penelitian Rahmi (2020) yang menyebutkan bahwa Ada hubungan kesulitan makan dengan status gizi anak berdasarkan indeks antropometri BB/U dan BB/TB ($p < 0,05$). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *picky eater* berhubungan erat dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena anak sering memilih makanan seperti jajan (snack), makan lama, dan kesulitan makan, berdasarkan analisis kuisisioner (60,4%) responden sering tidak bisa makan jika sudah makan jajan, 58,3% responden sering makan

lambat atau lama, dan 45,8% responden sering sulit makan (Wahyuni *et al.*, 2020).

Hasil ini tidak sejalan dengan Penelitian Hardianti dkk (2018), Putri (2019) dan Lestari (2019), namun dari hasil penelitian Hardianti didapatkan informasi bahwa anak tersebut mengonsumsi susu, biskuit, wafer, bakso, nugget, ayam, dan makanan digoreng serta ibu yang responsif sehingga perilaku picky eater dapat teratasi.

Orang tua memiliki peran yang signifikan untuk menciptakan kebiasaan makan yang baik. Orang tua yang tidak memberikan makanan dengan pola yang bervariasi sehingga ibu kesulitan dalam memberi makan anak dan mengenalkan anaknya pada makanan baru (Khaq, Yuniastuti and Rahayu, 2018) (Kusuma and Ma'shumah, 2015).

V. KESIMPULAN

Perilaku *picky eater* pada anak mempengaruhi pemenuhan zat gizi, cenderung rendah serat, protein, vitamin serta mineral. Orang tua berperan dalam mencegah *picky eater* seperti mengetahui bahwa masalah sulit makan pada anak perlu diatasi dengan variasi makanan yang sesuai dengan gizi sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, J. E. (2011) *Nutrition Through The Life Cycle, Fluoride*. Available at: www.nap.edu.%0Awww.cengage.com/wadsworth.
- Cerdasari, C., Helmyati, S. and Julia, M. (2017) 'Tekanan untuk makan dengan kejadian picky eater pada anak usia 2-3 tahun', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), p. 170. doi: 10.22146/ijcn.24169.
- Cooke, L., Carnell, S. and Wardle, J. (2006) 'Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, pp. 1-6. doi: 10.1186/1479-5868-3-14.
- Dop, D. and Niculescu, E. C. (2020) 'Food neophobia in preschool children', *Revista de Chimie*, 71(2), pp. 39-44. doi: 10.37358/RC.20.2.7889.
- Dubois, L. *et al.* (2007) 'Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, pp. 1-10. doi: 10.1186/1479-5868-4-9.
- Hardianti, R., Dieny, F. F. and Wijayanti, H. S. (2018) 'Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), pp. 123-130. doi: 10.14710/jgi.6.2.123-130.
- van der Horst, K. *et al.* (2016) 'Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake', *Appetite*. Elsevier Ltd, 103, pp. 286-293. doi: 10.1016/j.appet.2016.04.027.
- Jansen, P. W. *et al.* (2012) 'Children's eating behavior, feeding practices of parents and weight problems in early childhood: Results from the population-based Generation R Study', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), p. 1. doi: 10.1186/1479-5868-9-130.
- Khaq, A. E., Yuniastuti, A. and Rahayu, S. R. (2018) 'An Analysis of Picky Eater Towards Growth and Motor Development at Kebasen District Health Centre', *Public Health Perspective Journal*, 3(3), pp. 224-230.
- Kusuma, H. S. and Ma'shumah, N. (2015) 'Status gizi balita berbasis status pemilihan makan di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang', *Issn 2407-9189*, (2008), pp. 184-189.
- Lam, J. (2015) 'Picky eating in Children', *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 84(3), pp. 496-501. doi: 10.1037/h0034906.
- Putri, A. N. and Muniroh, L. (2019) 'Hubungan Perilaku Picky eater dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di

- Gayungsari', *Amerta Nutrition*, 3(4), p. 232. doi: 10.20473/amnt.v3i4.2019.232-238.
- Rahmi, ariani tri (2020) 'Kesulitan Makan dan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun di Kelurahan Jati Kota Padang', *Endurance*, 5(3), pp. 430–437.
- Riskesdas (2018) *Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Supriasa, I. D. N. (2014) *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Edited by Hardinsyah and I. D. N. Supriasa. Jakarta.
- Thamaria, N. (2017) *PENILAIAN STATUS GIZI*.
- Tharner, A. *et al.* (2014) 'Toward an operative diagnosis of fussy/picky eating: A latent profile approach in a population-based cohort', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/1479-5868-11-14.
- Wahyuni, F. *et al.* (2020) 'Relationship of Picky Eater Behavior With Nutritional Status in Preschoolers', 7(September), pp. 145–149.
- Wijayanti, F. and Rosalina, R. (2018) 'Hubungan Perilaku Picky Eater 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), p. 175. doi: 10.31596/jcu.v7i2.262.