



HUBUNGAN PICKY EATER DAN PENGETAHUAN IBU DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK PRA SEKOLAH

Elly Fitriyah*, Firdaus

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia

*ellyfitriyah085.ns19@student.unusa.ac.id

ABSTRAK

Masalah gizi yang dialami anak prasekolah disebabkan oleh kebiasaan pilih-pilih makan. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang juga mempengaruhi status gizi anaknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan picky eater dan pengetahuan ibu dengan status gizi anak prasekolah di PPT Angrek 3 Kelurahan Siwalankerto Surabaya. Sebuah studi kualitatif dengan pendekatan cross-sectional melibatkan 52 ibu dengan anak usia 3-5 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diuji validitas dengan skor 0,306 hingga 0,683 dan uji reliabilitas diuji dengan skor Cronbach alpha = 0,647, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil uji statistik chi-square untuk variabel picky eater dengan status gizi didapatkan p-value sebesar 0,000, dan hasil uji rank Spearman untuk variabel pengetahuan ibu dengan status gizi didapatkan p-value sebesar 0,019. Hal ini berarti ada hubungan antara picky eater dan pengetahuan ibu dengan status gizi pada anak prasekolah di PPT Angrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin baik pengetahuan ibu dan anak tidak mengalami picky eater maka semakin baik status gizinya. Saran yang diberikan diharapkan dapat membantu ibu menambah pengetahuan tentang pemberian makanan bergizi pada anaknya.

Kata kunci: pengetahuan ibu; picky eater; status gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PICKY EATER AND MOTHER'S KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS IN PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Nutritional problems in preschool children are caused by unbalanced eating habits. A mother's knowledge of a balanced diet also influences her child's nutritional status. The aim of this study was to analyze the association between dietary choices and maternal knowledge and nutritional status of preschoolers at his PPT Angrek 3 in Siwalankerto, Surabaya. Her 52 mothers with children aged 3–5 years participated in a qualitative cross-sectional study. Data collection using questionnaires tested with Validitas test scores of 0.306 to 0.683 and reliability tests with a Cronbach alpha score = 0.647 and weight and height measurements. The result of the statistical chi-square test for the variable "picky" with nutritional status yielded a p-value of 0.000, and the result of the Spearman's rank test for the variable "knowledge of mothers" with nutritional status yielded a p-value of 0.000. . 0.019. This is the relationship between likes and dislikes, maternal knowledge and nutritional status of preschoolers in her PPT Angrek 3, Siwalankerto, Surabaya. The conclusion of this study is that the more knowledgeable mothers are and the less likes and dislikes their children have about their eating behavior, the better their children's nutritional status. The suggested suggestions are designed to help mothers increase their knowledge about feeding nutritious foods to their children.

Keywords: mother's knowledge; nutritional status; picky eater

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah seringkali memiliki pola makan yang kurang baik, misalnya lebih menyukai makanan yang gurih dan rendah gizi seperti gorengan, makanan manis seperti permen coklat, makanan berlemak seperti nugget dan sosis, serta jajanan lainnya. Selain itu, anak prasekolah lebih menyukai makanan asin dan pedas seperti jajanan/cemilan (Afrinis et al., 2021). Ditemukan juga bahwa banyak anak menolak makan sayuran hijau seperti sawi, kangkung, bayam dan selada. Jika hal tersebut diabaikan dapat mengakibatkan anak mengalami *picky eater*, yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Akibatnya, anak dengan kebiasaan pilih-pilih makanan cenderung mengalami penurunan berat badan. Ketika seorang anak menderita kondisi ini, orang tua sering mencari solusi dengan memberikan multivitamin dan suplemen makanan. Banyak orang tua percaya bahwa makanan pokok bisa diganti dengan makanan ringan dan susu. Hal ini membuat orang yang pilih-pilih makanan berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan berat badan (Munjidah & Rahayu, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia pada balita prevalensi status gizi buruk sebesar 3,9% dan gizi kurang sebesar 13,8%. Di Provinsi Jawa Timur prevalensi status gizi kurang mencapai 7,53%. Sedangkan tatus gizi balita di Kota Surabaya tahun 2021 anak yang mengalami gizi kurang sebanyak 4,2%.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Surabaya dengan didampingi oleh guru PPT setempat, dari 5 ibu yang di berikan kuesioner diperoleh hasil 3 ibu memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang pada anak, 2 di antaranya memiliki anak yang mengalami *picky eater* dan 1 diantaranya memiliki anak yang mengalami status gizi buruk. Faktor yang mempengaruhi gizi anak antara lain kebiasaan makan, pengetahuan orang tua, pendapatan rumah tangga, ketersediaan pangan, asupan pangan, status kesehatan dan penyakit infeksi. Akar penyebab pilih-pilih makanan adalah orang tua jarang memperkenalkan makanan baru kepada anaknya, sehingga anak sering menolak makanan yang belum pernah dimakannya. Kebiasaan makan yang tidak seimbang yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak seimbang pada anak, yang berujung pada malnutrisi dan mempengaruhi status gizi anak yang pada akhirnya dapat menyebabkan gizi buruk pada anak (Putri & Devi, 2022). Selain itu, pengetahuan ibu juga mempengaruhi status gizi anak. Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang tersedia dan dimakan oleh anaknya. Jika pengetahuan ibu tentang gizi terbatas, ia akan membiarkan anaknya makan apa saja tanpa mempertimbangkan apakah itu baik untuk tumbuh kembang anaknya. Hal tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan status gizi pada anaknya (Iit & Limoy, 2019).

Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan "*Lost Generation*" atau generasi yang hilang yaitu generasi dengan IQ relatif lebih rendah. Hal itu dikarenakan bahwa balita yang bergizi buruk berisiko tinggi kehilangan sebagian potensinya untuk menjadi sumber daya manusia yang berkualitas karena menurunnya kemampuan intelektual anak (Firdaus & Muafif, 2016). Tindakan yang harus dilakukan oleh orang tua jika anak menolak makan, orang tua harus dengan sabar memberi makan anak. Saat orang tua mengenalkan makanan pada anak, sebaiknya dilakukan secara bertahap agar anak tidak bingung dengan apa yang dimakannya. Selain itu, orang tua tidak boleh mengancam, merayu, memaksa, menindas, menyogok, atau membuat ketidakseimbangan yang dapat menimbulkan masalah baru bagi orang tua. Tekanan orang tua untuk memberi makan anak sangat bergantung pada BMI anak. (Maghfiroh, 2018). Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu tentang kesukaan dan ketidaksukaan serta pola makan seimbang dengan status gizi anak prasekolah di PPT Anggrek 3 Siwalankerto Surabaya..

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kualitatif dengan pendekatan cross-sectional, semua variabel diukur dan diamati secara bersamaan. Variabel tersebut, variabel bebas adalah picky eater dan pengetahuan ibu, dan variabel terikat adalah status gizi. Populasi penelitian terdiri dari ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah sebesar 60 responden. Besar sampel sebesar 52 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik probabilistic sampling dengan pendekatan proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel picky eater dengan 14 pertanyaan dan pengetahuan ibu dengan 20 pertanyaan yang telah diuji validitas dengan nilai hasil 0,306 – 0,683 dan uji reliabilitas dengan nilai hasil cronbach's alpha = 0,647 sehingga kuesioner dapat dikatakan valid. Pada variabel status gizi menggunakan lembar observasi berisikan berat dan tinggi badan anak, kemudian dihitung menggunakan indeks antropometri BB/TB. Uji statistik pada penelitian ini untuk mengukur hubungan setiap variabel menggunakan uji chi square untuk variabel picky eater dengan status gizi. Kemudian, uji sparman rank untuk variabel pengetahuan ibu dan status gizi. Kedua uji tersebut memiliki tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ jika hasil menunjukkan p value < 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara picky eater dan pengetahuan ibu dengan status gizi. Lokasi penelitian dilaksanakan di Pos Paud Terpadu (PPT) Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya yang dilaksanakan pada bulan Mei 2023

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Ibu dan Anak (n=52)

Karakteristik	f	%
Usia Ibu (Tahun)		
21 – 25	3	5,8
26 – 30	14	26,9
31 – 35	25	48,1
36 – 40	8	15,4
41 – 45	2	3,8
Pendidikan Ibu		
Dasar	4	7,7
Menengah	28	53,8
Tinggi	20	28,5
Umur Anak (Tahun)		
3	4	7,7
4	28	53,8
5	20	28,5
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	29	55,8
Perempuan	23	44,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 52 responden, didapatkan hampir setengahnya (48,1%) ibu berusia 31-35 tahun, sebagian besar (53,8%) ibu berpendidikan Menengah (SMA, SMK, Sederajat), sebagian besar (53,8%) anak berusia 4 tahun, sebagian besar (55,8%) anak berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2.
Distribusi Gambaran Picky Eater Pada Anak Usia Pra Sekolah (n=52)

<i>Picky Eater</i>	f	%
<i>Picky</i>	17	32,7
<i>Non Picky</i>	35	67,3

Tabel 2 didapatkan sebagian besar (67,3%) anak tidak mengalami *picky eater*.

Tabel 3.
Distribusi Gambaran Pengetahuan Ibu Yang Mempunyai Anak Usia Pra Sekolah (n=52)

Pengetahuan Ibu	f	%
Baik	24	46,2
Cukup	18	34,6
Kurang	10	19,2

Tabel 3 didapatkan hampir setengah (46,2%) ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang pada anak.

Tabel 4.
Distribusi gambaran status gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah (n=52)

Status Gizi	f	%
Gizi Lebih	8	15,4
Gizi Baik	42	80,8
Gizi Kurang	0	0
Gizi Buruk	2	3,8

Tabel 4 didapatkan hampir seluruhnya (80,8%) anak memiliki status gizi baik.

Tabel 5.
Tabulasi Silang Picky Eater dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah (n=52)

<i>Picky Eater</i>	Status Gizi								Total	
	Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<i>Picky</i>	8	15,4	7	13,5	0	0	2	3,8	17	32,7
<i>Non Picky</i>	0	0,0	35	67,3	0	0	0	0,0	19	67,3

p-value 0,000

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 19 responden yang tidak mengalami *picky eater* sebagian besar (67,3%) memiliki status gizi baik. Hasil perhitungan uji Chi Square menggunakan dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka artinya H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara *picky eater* dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya.

Tabel 6.
Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah (n=52)

Pengetahuan Ibu	Status Gizi								Total	
	Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	1	1,9	23	44,2	0	0	0	0,0	24	46,2
Cukup	0	0	18	34,6	0	0	0	0	18	34,6
Kurang	7	13,5	1	1,9	0	0	2	3,8	10	19,2

p-value 0,019

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 24 ibu yang memiliki pengetahuan baik, hampir setengahnya (44,2%) memiliki anak berstatus gizi baik. Hasil perhitungan uji Rank Spearman dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai p value $0,019 < 0,05$. Maka artinya H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya. Kekuatan hubungan antara variabel pengetahuan ibu dengan status gizi cukup berhubungan dengan angka 0,324 bernilai positif sehingga kedua variabel tersebut searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan ibu, maka semakin baik pula status gizi anaknya dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

***Picky Eater* Pada Anak Usia Pra Sekolah**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 35 anak termasuk dalam kategori *non picky* atau tidak mengalami pilih-pilih makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2018) dengan subjek orang tua yang memiliki anak usia pra sekolah di TK Islam Nurul Izzah, didapatkan hasil lebih banyak anak yang tidak mengalami *picky eater* sejumlah 53 dari 99 responden. Menurut (Muthohiroh, 2021) *Picky eater* merupakan anak yang susah makan atau hanya senang makanan jenis tertentu saja. Kesulitan makan atau biasa dianggap *picky eater* artinya sikap anak tidak mau atau menolak untuk makan atau mengalami kesulitan mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai usia secara fisiologis. Mulai dari membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan, hingga sampai terserap di pencernaan secara baik tanpa paksaan serta tanpa pemberian vitamin dan obat-obatan. Perilaku pilih-pilih makan, yang umum terjadi pada anak-anak, mengacu pada mereka memilih-milih satu makanan tetapi masih menerima jenis makanan lain dari kelompok makanan yang sama. Misalnya, seorang anak menolak makan ikan, tetapi ketika ditawarkan ayam, ia tetap menginginkannya. Atau anak menolak makan sayur, tapi saat ditawarkan jus buah, tidak menolak. Meskipun kandungan mikronutrien ikan dan ayam atau sayuran dan buah-buahan berbeda, namun makanan tersebut sebagian besar berasal dari kelompok nutrisi yang sama, yaitu vitamin dan protein. Selain pilih-pilih makanan, ada juga istilah *food phobia*. Ini adalah kondisi dimana perilaku seorang anak adalah menolak makanan yang tidak ia kenal, hal ini berarti bahwa anak tersebut menunjukkan sikap menolak karena orang tuanya tidak pernah memberikannya.

Perilaku pilih-pilih makan pada seringkali terjadi, mereka memilih-milih satu makanan tapi masih mau mengkonsumsi satu jenis makanan lain yang anak sukai dan dari kelompok yang sama. Misalnya, seorang anak menolak makan ikan, tetapi jika ditawarkan ayam, ia tetap memakannya, atau anak menolak makan sayur, tapi tidak menolak jus buah saat ditawarkan. Ikan dan unggas, atau sayuran dan buah-buahan, berbeda dalam kandungan mikronutrientnya, tetapi sebagian besar makanan ini berasal dari kelompok nutrisi yang sama: vitamin dan protein. Selain perilaku pilih-pilih makan atau *picky eater*, ada juga istilah *food phobia*. *Food phobis* merupakan perilaku anak dalam menolak makanan yang tidak dikenalnya. Artinya anak bersikap negatif karena orang tua jarang memperkenalkan makanan yang baru pada anaknya. Menurut (IDAI, 2014) dalam pendekatan diagnosis dan tata laksana masalah makan pada balita di Indonesia, faktor yang mempengaruhi terjadinya *food phobia* antara lain : tekanan dalam proses makan, tipe kepribadian, parental feeding style dan pengaruh lingkungan. Ibu memainkan peran penting dalam merawat keluarga mereka, termasuk anak-anak mereka. Kebiasaan makan anak dibentuk oleh kebiasaan makan orang tuanya sehari-hari. Kebiasaan makan yang diperoleh di masa kanak-kanak mempengaruhi kebiasaan makan di masa dewasa.

Pola makan sehari-hari juga memengaruhi suka dan tidak suka makanan tertentu (Siregar & Angkat, 2023).

Dari hasil kuesioner didapatkan sebesar 43 anak selalu menghabiskan 1 porsi makanan yang ibu berikan. Menu makanan anak usia pra sekolah masih bergantung pada apa yang ibu sajikan, ketika anak selalu menghabiskan 1 porsi makanan tanpa menyembur-nyemburkan atau menahan makanan dimulut. Maka anak tersebut tidak mengalami *picky eater*. *Picky eater* terjadi salah satunya disebabkan karna orangtua. Ketika ibu sering memberikan makanan yang itu-itu saja pada anaknya, maka anaknya juga cenderung lebih menyukai makanan yang itu-itu saja. Selain itu, dari hasil kuesioner ditemukan juga hampir seluruhnya anak dapat menerima makanan baru. Keragaman menu makanan pada anak juga menjadi salah satu faktor tidak terjadinya *picky eater* pada anak, menu yang bervariasi membuat anak menjadi tidak cenderung hanya menyukai 1 makanan saja dan anak mencegah terjadi cepat bosan terhadap makanan pada anak. Dari hasil kuesioner ditemukan sebagian besar anak tidak cepat bosan terhadap makanan yang diberikan oleh ibu. Dari beberapa hal tersebut menjadi faktor anak tidak mengalami pilih-pilih makan.

Orang tua dapat melibatkan anak dalam merencanakan makanan, memberikan kesempatan pada anak untuk memilih makanan, membiarkan anak memotong sayuran, mengajak anak memasak, mengajak anak belanja, membuat bentuk makanan menarik, memasak sayur, dan membuat makanan selingan pada anak. Beberapa hal tersebut merupakan beberapa cara agar anak dapat mencegah anak mengalami *picky eater*. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan jika menghadapi anak yang pilih-pilih makan sebagai berikut : (Chatoor, 2009; Kusunawardhani et al., 2013) Jika anak menunjukkan reaksi tidak suka yang kuat akan suatu makanan seperti meludahkan makanan, tersedak, atau muntah orang tua disarankan untuk menghentikan pemberian makanan tersebut, pemberian makanan berulang cenderung meningkatkan rasa takut anak dan penolakan makanan. Di sisi lain, jika anak hanya meringis, orang tua dapat memberi anak makanan baru di lain waktu dan mencampurkan sedikit makanan yang tidak disukai anak dengan makanan yang disukai, kemudian ditingkatkan secara bertahap makanan yang tidak disukainya selama beberapa waktu, hal ini dapat memungkinkan anak untuk membiasakan diri dengan makanan baru tersebut. Ulangi pemberian makanan 15 sampai 25 kali atau bahkan sampai lebih dari 50 kali sampai anak benar-benar merasa nyaman dengan makanan baru tersebut. Kemudian, Jika anak takut sekali mencoba makanan baru maka diet anak menjadi lebih terbatas, karena anak hanya makan dalam jumlah yang sedikit dan cenderung bosan setelah beberapa saat jika mereka makan setiap hari dengan menu yang sama, maka hal yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan membuat siklus makan/memutar makanan dari makanan satu ke yang lain atau dari hari ke hari. Kemudian, tidak memberikan permen atau makanan ringan yang manis di luar jadwal makanan tambahan. Kemudian, membiasakan makan bersama di meja makan. Kemudian, jangan memaksa anak untuk makan. Kemudian, biarkan anak memilih makanannya sendiri dari daftar makanan yang ditawarkan orang tua dan mengajak anak untuk membeli dan menyiapkan makanannya sendiri. Kemudian, orang tua hendaknya tidak mengikuti keinginan anak dengan mengganti menu sesuai keinginannya, karena mungkin saja ketidaksukaan anak terhadap makanan disebabkan karena keinginan menentang dominasi orang tua.

Tingkat Pengetahuan Ibu Pada Anak Usia Pra Sekolah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang mayoritas berada dalam kategori pengetahuan baik. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2021) tentang hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi balita, didapatkan sebagian besar ibu memiliki tingkat

pengetahuan yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan Notoadmojo (2012) dalam (Yuhansyah & Mira, 2019) makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang di miliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang akan diperkenalkan. Jika pengetahuan kesehatan ibu baik terutama yang berkaitan dengan gizi seimbang anak dapat dicegah sejak dini dengan memperoleh informasi tentang gizi dan keseimbangan gizi anak, sehingga anak tidak mengalami masalah gizi. Anak kurang gizi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Pada umumnya gizi buruk disebabkan oleh kekurangan makanan yang bergizi, penyakit infeksi dan kurangnya perhatian orang tua, sehingga dalam hal ini tingkat pengetahuan orang tua mempengaruhi keseimbangan gizi anak. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin tinggi pula pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk anaknya.

Menurut (Notoadmodjo, 2012) pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek tertentu penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu (mata, hidung, telinga, dan lain sebagainya). Pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap suatu objek. Sebagian besar pengetahuan yang didapatkan manusia melalui panca inderanya yang berupa pendengaran atau telinga dan panca indra penglihatan yaitu mata. Tingginya tingkat pengetahuan ibu dengan anak di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya dapat disebabkan karena menurut tabel 1 sebagian besar ibu mempunyai pendidikan terakhir berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut (Mubarak, 2015) faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu : pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan, informasi. Pengalaman dan usia yang memisahkan pengetahuan dan pengalaman setiap orang. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan lebih baik daripada pengetahuan berdasarkan sumber informasi.

Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 didapatkan bahwa hampir seluruh anak di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya berstatus gizi baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syafarinoo et al., 2020) pada anak prasekolah TK ABA 06 Mergesono dan didapatkan bahwa hampir semua anak memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang baik untuk anak usia prasekolah adalah tinggi dan berat badan yang seimbang, sehingga perawakan tampak sesuai, tidak kurus dan tidak gemuk. Status gizi adalah keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara penyerapan dan pemanfaatan zat gizi. Ketika tubuh menerima nutrisi yang tepat dan menggunakannya secara efektif, tubuh mencapai status nutrisi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, aktivitas otak, dan kesehatan yang baik. Asupan makanan seorang anak tergantung pada jumlah dan jenis makanan keluarga, masakan, kebiasaan makan individu, pendapatan, agama, kebiasaan, dan pendidikan keluarga terkait. Seiring bertambahnya usia anak, mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi.

Menurut (Azijah & Adawiyah, 2021) faktor yang mempengaruhi status gizi anak prasekolah adalah pemberian makan, perencanaan menu dan pendidikan ibu. Studi kualitatif oleh (Pratiwi et al., 2021) menemukan bahwa sebagian besar ibu menyajikan menu anak di atas piring polos tanpa menyimpang dari citra anak pada umumnya. Kebanyakan ibu tidak terlalu mementingkan jenis makanan yang dimakan anaknya. Kebanyakan ibu bergizi hanya peduli dengan selera anaknya. Peran ibu dalam menyediakan makanan merupakan salah satu hal terpenting yang perlu diperhatikan ibu dalam memberikan makanan bergizi kepada anak, terutama anak usia prasekolah. Penyajian makanan dapat dirancang dengan cara yang menarik dari segi variasi, warna dan rasa. Selain itu, menggunakan alat makan yang cantik dan cantik juga dapat

memotivasi anak untuk makan (Ernawati, 2015). Selain itu, peran seorang ibu dalam memberikan pengalaman bersantap yang menyenangkan bagi anak-anaknya adalah dengan mendorong mereka melalui permainan. Di rumah, Anda bisa menciptakan suasana makan yang asyik sambil menonton TV, mendengarkan lagu favorit anak, atau berbagi makanan dengan anggota keluarga lainnya.

Sejumlah kecil anak ditemukan bergizi baik dalam penelitian ini. Masalah status gizi menjadi tantangan berat bagi orang tua, guru dan tenaga kesehatan di PPT Anggrek 3 Kabupaten Siwalankert untuk memastikan agar jumlah anak dengan kategori gizi baik tidak bertambah. Anak dengan gizi baik mengalami peningkatan senyawa bioaktif pro inflamasi dan penurunan senyawa bioaktif anti inflamasi. Mengurangi senyawa bioaktif anti-inflamasi ini memengaruhi kadar kolesterol total, gula darah, dan tekanan darah anak-anak. Hal ini dapat menimbulkan faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit arteri koroner dan komplikasi lainnya, yang pada gilirannya dapat membahayakan kesehatan anak. Pertumbuhan dan perkembangan adalah proses alami yang terjadi pada manusia, dan anak-anak secara bertahap bertambah berat dan tinggi saat mereka mengembangkan kemampuan untuk berfungsi secara kognitif, psikososial, dan mental. Tidak semua anak sama dalam hal pertumbuhan dan perkembangan, karena banyak faktor yang mempengaruhi mereka baik dari dalam maupun dari luar (Hartian et al., 2022).

Analisis *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah

Analisis variabel *picky eater* dengan status gizi berdasarkan pengukuran antropometri berat badan/tinggi badan menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ memberikan nilai $P < \alpha$ atau $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat diartikan H_0 ditolak dan ada hubungan yang signifikan antara *picky eater* dengan status gizi anak prasekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya. Berdasarkan Tabel 5 dapat melihat bahwa sebagian besar dari 35 *picky eater* memiliki gizi yang baik. Dari 17 anak rewel, 8 kelebihan berat badan, 7 gizi baik, dan 2 gizi buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadhirah, 2021) mengatakan ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi anak usia pra sekolah di Taman Kanak-Kanak Bungong Trueng Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara. Anak yang tidak mengalami *picky eater* disebabkan karna orangtua yang mendukung terkait pemberian makan yang variatif sehingga anaknya tidak mengkonsumsi makanan yang itu-itu saja. Selain itu, lingkungan dilokasi penelitian juga sering mengadakan penyuluhan kesehatan yang diwakilkan oleh kader kesehatan setempat yang kemudian ilmu tersebut di aplikasikan kepada ibu-ibu yang mempunyai anak balita di wilayah tersebut. Hal tersebut menyebabkan anak usia pra sekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya sebagian besar tidak mengalami *picky eater* dan hampir seluruh anak mempunyai status gizi baik.

Hal ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan Suharjo (2015) dalam (Perdani & Hasan, 2016) menyatakan bahwa pada masa bayi dan balita, orang tua harus selalu memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh anak dengan membiasakan pola makan yang seimbang dan bervariasi setiap hari, sesuai dengan tingkat kecukupannya. Banyak ditemukan pada penelitian lain bahwa *picky eater* menjadikan anak memiliki status gizi kurang/buruk. Akan tetapi, di dalam penelitian ini hampir setengah anak usia pra sekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya yang mengalami *picky eater* justru memiliki status gizi lebih/gemuk. Hal itu disebabkan oleh perilaku pilih-pilih makan oleh anak, seperti anak lebih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi gula dan tinggi lemak, kemudian, anak lebih memilih makanan *junkfood/fastfood* yang mengandung bahan tinggi pengawet makanan. Selain itu, anak juga lebih suka memilih makanan ringan atau *snack* daripada makanan pokok. Dalam penelitian

ini anak yang mengalami *picky eater* tetap mempunyai keinginan untuk makan, akan tetapi dengan menu yang hanya anak sukai saja. Kemudian, orang tua juga tidak pernah mengenalkan makanan yang baru karena takut jika anak menolak makanan tersebut. Sehingga orang tua lebih memilih untuk memberikan makanan yang anak sukai saja. Jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan anak terbiasa menyukai makanan yang tidak sehat dan menjadikan anak memiliki status gizi lebih/obesitas.

Analisis Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah

Hasil analisa variabel pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi berdasarkan antropometri BB/TB menggunakan uji Spearman Rank dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *P-value* $< \alpha$ atau $0,019 < 0,05$. Maka dapat diartikan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya. Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 24 ibu yang memiliki pengetahuan baik, hampir setengahnya ibu diataranya memiliki anak berstatus gizi baik dan dari 10 ibu yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian kecil diataranya memiliki anak berstatus gizi lebih, kemudian 2 ibu diataranya memiliki anak berstatus gizi buruk dan 1 lainnya memiliki anak berstatus gizi baik. Dari hasil penelitian didapatkan semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak, maka semakin baik juga status gizi anaknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2021) berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Rau dengan subjek ibu yang mempunyai balita sebanyak 121 responden, peneliti mengatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi balita di Puskesmas Rau tahun 2021. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Eka et al., 2019) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi balita di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar.

Pada hasil penelitian diatas diperoleh tingkat pengetahuan ibu yang tinggi mempunyai anak yang berstatus gizi baik. Hal ini disebabkan karena banyak ibu yang berpendidikan tinggi. Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil pendidikan terakhir ibu di PPT Anggrek 3 Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya hampir seluruh ibu berpendidikan SMA dan S1. Hal ini sesuai dengan teori (Notoadmodjo, 2007) bahwa seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah. Adanya hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi anak, karena ibu memiliki pengetahuan dan pendidikan yang baik, sehingga ibu mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan anaknya dan memberikan makanan yang baik untuk keluarganya terutama anaknya. Ibu sangat menentukan status gizi anaknya. Hal ini diawali dengan penentuan, pemilihan, pengolahan dan penyajian menu gizi harian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan terkait hubungan *picky eater* dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di ppt anggrek 3 kelurahan siwalankerto kota surabaya dapat ditarik kesimpulan bahwa anak usia pra sekolah di PPT anggrek 3 kelurahan siwalankerto kota srabaya sebagian besar masuk dalam kategori non *picky eater*. Kemudian, ibu dengan anak usia pra sekolah di PPT anggrek 3 kelurahan siwalankerto kota surabaya setengahnya memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang pada anak dan anak usia pra sekolah di PPT anggrek 3 kelurahan siwalankerto kota surabaya hampir seluruhnya berstatus gizi baik. Selain itu, terdapat hubungan yang

signfikan antara picky eater dan pengetahun ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di PPT anggrek 3 siwalankerto surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, & Raudah. (2021). Hubungan.Pengetahuan.Ibu Pola Makan dan Penyakit.Infeksi Anak dengan Status.Gizi Anak Prasekolah. 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Ayuningtyas, G., Hasanah, U., & Yuliawati, T. (2021). The Relationship Of Mother ' S Knowledge Level With The Nutritional Status Of Toddler. *Journal Of Nursing Research*, 1(1), 15–23.
- Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. 5(1).
- Chatoor, I. (2009). Sensory Food Aversions in Infants and Toddlers. 44–49.
- Eka, A., Yuneta, N., & Yunita, F. A. (2019). The Correlation Between Mother ' s Knowledge with Nutritional Status of Toddlers in Wonorejo Village Karanganyar Regency. 7(1), 5–10.
- Ernawati, L. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pola pemberian makan pada Balita Keluarga Petani di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firdaus, & Muafif, M. (2016). Analisis Pola Asuh Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Rt 01 Rw 01 Desa Manunggal Bangkalan Madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 215–220.
- Hartian, T., Mulyani, S., Harahap, M. H., Sari, H., & Bara, B. (2022). Pengukuran Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Di Tk Asisyah Vii Kota Pekanbaru. 5(1), 198–208.
- IDAI. (2014). Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana.
- Iit, K., & Limoy, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Batita Dengan Status Gizi (Imt/U) Pada Batita Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Peduli Bangsa Tahun 2019. 9, 421–427.
- Kusunawardhani, N., Purnomo, W., Hargono, R., Hidayati, S. N., Utomo, M. T., & Aisya Fikritama Aditya, Ismiranti Andarini, S. L. W. (2013). Determinan “Picky Eater” (Pilih-Pilih Makanan) Pada Anak Usia 1- 3 Tahun (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jabon Sidoarjo). 5(2), 91–119.
- Maghfiroh, L. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Toddler Di Keputih Kecamatan Sukolilo Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Mubarak. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Salemba Medika.
- Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020). Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater , Selective Eater Dan Small Eater). June, 29–39.

- Muthohiroh, M. (2021). *Gangguan Perilaku Makan (Picky Eaters), Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi dan Pola Asuh Gizi Anak Kebutuhan Khusus*. Strada Press.
- Nadhirah, F. ; S. T. ; H. (2021). *Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Taman Kanak-Kanak*. 1, 30–38.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Perdani, Z. P., & Hasan, R. (2016). *Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3- 5 tahun di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk*. August.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandara, M. (2021). *Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan*. 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). *Konsumsi Junk Food dan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi Anak Sekolah*. 11(September), 268–278.
- Siregar, E. I. S., & Angkat, A. H. (2023). *Hubungan perilaku picky eating dengan status gizi pada siswa sdit bunayya medan*. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 18, 137–143.
- Syafarino, A., Maria, L., & Maulidia, R. (2020). *Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Pemilihan Makanan Bergizi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah*. 2(1).
- Wijayanti, F. ; R. (2018). *Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Tk Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. 7, 175–182.
- Yuhansyah, & Mira. (2019). *Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada anak balita di upt puskesmas remaja kota samarinda*. 1(1).

