Jurnal Mahasiswa Kesehatan
VOLUME 8 NOMOR 1 | OKTOBER 2026 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu terhadap Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Prasekolah di TK Dharma Wanita Kota Kediri

The Influence of Maternal Nutritional Knowledge on the Incidence of Picky Eating Behavior among Preschool Children at TK Dharma Wanita, Kediri City

Armelia Berliana Shopyan[1], Agustin Widyowati[2]

[1]Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas STRADA Indonesia
[2]Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas STRADA Indonesia
e-mail: armlbrln00@gmail.com

ABSTRAK

Personal Perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah merupakan masalah kesehatan yang krusial karena berisiko terhadap defisiensi nutrisi dan gangguan pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian *picky eater* pada anak di TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 48 responden yang diambil melalui teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian *picky eater* p = 0,004 < 0,05. Koefisien regresi sebesar -2,860 menunjukkan hubungan negatif, di mana peningkatan pengetahuan gizi ibu berkontribusi terhadap penurunan angka *picky eater* pada anak. Pemahaman gizi yang baik membantu ibu lebih adaptif dalam menyusun menu variatif dan bijak dalam mengatasi *neofobia* pada anak. Disarankan bagi ibu untuk meningkatkan literasi gizi dan bagi sekolah untuk memfasilitasi edukasi gizi secara berkelanjutan guna menekan angka kejadian *picky eater*.

Kata Kunci: *Picky Eater*, Pengetahuan Gizi Ibu, Anak Prasekolah

ABSTRACT

Picky eating behavior in preschool children is a crucial health issue due to the risk of nutritional deficiencies and growth disturbances. This study aims to analyze the influence of maternal nutritional knowledge on the incidence of picky eating in children at TK Dharma Wanita Banaran, Kediri City. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach involving 48 respondents selected through simple random sampling.

Data were collected using validated and reliable questionnaires and analyzed using simple linear regression. The results showed a significant influence of maternal nutritional knowledge on the incidence of picky eating p = 0.004 < 0.05. A regression coefficient of -2.860 indicates a negative relationship, where an increase in maternal nutritional knowledge contributes to a decrease in picky eating in children. Adequate nutritional understanding helps mothers be more adaptive in preparing varied menus and wise in overcoming neophobia in children. It is recommended for mothers to improve their nutritional literacy and for schools to facilitate ongoing nutritional education to reduce the incidence of picky eating.

Keywords: Picky Eater, Maternal Nutritional Knowledge, Preschool Children

ArticleHistory:
Receive July 27,2026; Revised: September 1, 2026; Accepted: October 15, 2026

PENDAHULUAN

Masa prasekolah merupakan periode golden age yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia, di mana proses pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta pembentukan kapasitas kognitif dan sosial emosional berlangsung sangat pesat (Soetjiningsih, 2012). Untuk menunjang seluruh proses tumbuh kembang tersebut, pemenuhan kebutuhan nutrisi dan gizi seimbang menjadi salah satu pilar paling mendasar yang tidak dapat diabaikan oleh orang tua. Asupan zat gizi harian yang adekuat berperan penting dalam menjaga ketahanan fisik serta imunitas tubuh anak dari serangan berbagai penyakit infeksi. Namun, masa prasekolah juga ditandai dengan munculnya fase transisi di mana anak mulai mengembangkan kemandirian, mengekspresikan ketidaksukaan, dan memilih preferensi terhadap hal-hal di sekitarnya, termasuk dalam hal makanan.

Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seorang ibu memegang peranan yang sangat sentral dan dominan terhadap pembentukan perilaku serta pola makan anak usia prasekolah (Notoatmodjo, 2014). Ibu merupakan pengambil keputusan utama di dalam keluarga yang memegang kendali penuh terhadap penyediaan bahan makanan, proses pengolahan, hingga penerapan aturan saat makan (feeding rules) di rumah. Tingkat pemahaman gizi yang baik akan membuat ibu mampu bersikap lebih adaptif, rasional, serta kreatif dalam menyusun kombinasi menu yang menarik bagi anak. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan gizi sering kali memicu sikap permisif ibu dalam menuruti kebiasaan buruk anak untuk menghindari tangisan atau penolakan makan. Oleh karena itu, pengetahuan gizi ibu menjadi faktor penentu utama dalam mencegah terjadinya perilaku memilih-milih makanan (picky eater).

Secara global, perilaku picky eater dilaporkan dialami oleh 20% hingga 60% anak usia dini di berbagai negara. Di tingkat nasional, prevalensi anak prasekolah di Indonesia yang mengalami perilaku picky eater mencapai 60,3% (UNICEF, 2020). Sementara itu, data di tingkat regional Provinsi Jawa Timur menunjukkan angka prevalensi sebesar 53,9%. Secara lebih spesifik di wilayah Kota Kediri, data mengindikasikan bahwa sekitar 51,3% anak usia prasekolah teridentifikasi mengalami perilaku picky eater yang disertai dengan keluhan status gizi kurang. Tingginya angka tersebut menegaskan bahwa permasalahan ini merupakan isu kesehatan masyarakat yang nyata dan mendesak untuk diteliti lebih lanjut (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri, ditemukan fenomena faktual yang menguatkan urgensi permasalahan ini. Melalui wawancara kepada 10 orang ibu, terungkap bahwa 7 orang (70%) mengeluhkan anak mereka sangat sulit mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan lebih menyukai jajanan manis. Selain itu, 6 dari 10 ibu (60%) belum memahami konsep takaran gizi mikro yang sesuai untuk anak prasekolah serta belum menerapkan feeding rules yang teratur. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang nyata antara tingkat pengetahuan ibu dan perilaku makan anak yang saat ini terjadi di lingkungan sekolah tersebut.

Dampak buruk dari perilaku picky eater jika dibiarkan tanpa intervensi dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan yang fatal bagi anak. Anak yang terbiasa memilih makanan akan mengalami keterbatasan asupan zat gizi, sehingga rentan mengalami defisiensi nutrisi esensial seperti zat besi dan vitamin. Ketiadaan asupan nutrisi yang adekuat dalam jangka panjang berisiko menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, terhambatnya pertumbuhan fisik, hingga gangguan konsentrasi belajar. Dalam skala yang lebih luas, perilaku ini dapat menjadi faktor risiko tersembunyi yang berkontribusi terhadap masalah stunting pada anak (Arisman, 2019). Mengingat pola makan sangat dipengaruhi oleh

pengasuhan di rumah, maka ketidakpahaman ibu harus segera diatasi untuk mendukung optimalisasi gizi anak sejak dini.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan domain yang mendasari terbentuknya tindakan nyata seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2014). Studi terdahulu juga mengonfirmasi bahwa tingkat literasi gizi orang tua berbanding lurus dengan perbaikan kebiasaan makan anak (Yustanta, 2024). Meskipun penelitian mengenai pola makan anak telah banyak dilakukan, eksplorasi mengenai pengaruh spesifik pengetahuan gizi terhadap kejadian picky eater di lingkungan TK daerah Kota Kediri masih memerlukan pembuktian empiris yang terukur. Latar belakang pendidikan dan status pekerjaan ibu yang heterogen di TK Dharma Wanita Banaran menjadi variabel menarik dalam memengaruhi pemahaman gizi. Oleh karena itu, analisis kuantitatif ini diperlukan untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai masalah tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang, data epidemiologi, serta hasil studi pendahuluan yang telah dipaparkan, sangat perlu dilakukan kajian ilmiah mengenai permasalahan ini. Penelitian ini dirancang untuk membuktikan hubungan antara pengetahuan pengasuh utama terhadap perilaku makan anak prasekolah. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian picky eater pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri.

METODE PENELITIAN

Penelitian Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasinya adalah seluruh orangtua dengan anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Banaran sejumlah 66 orangtua. Sampel yang digunakan sejumlah 48 orangtua dengan kriteria penelitian orangtua yang memiliki anak usia prasekolah dan bersedia diteliti, yang diambil dengan menggunakan tehnik simple random sampling. Pengumpulan data dengan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas deng hasil r hitung > r tabel, sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan nilai 0,846 untuk variabel pengetahuan, 0,928 untuk variabel perilaku, dan 0,938 untuk variabel picky eater. Ketiga nilai tersebut berada pada kategori sangat reliabel, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan layak digunakan. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian picky eater pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri. Data yang terkumpul dari 48 responden diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk mendapatkan gambaran karakteristik variabel penelitian yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian (n = 48)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pengetahuan Gizi Ibu	5,65	2,957	1	10
Picky Eater	25,29	8,727	10	40

Sumber : (Data Primer, 2026).

Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi ibu berada di angka 5,65, sementara tingkat perilaku picky eater anak berada pada rata-rata 25,29. Setelah dilakukan analisis deskriptif, dilakukan uji regresi linear sederhana untuk membuktikan pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap perilaku picky eater anak. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	B	t-hitung	Sig.
(Constant)	46,217	25,162	0
Pengetahuan Gizi	-2,86	-25,64	0,004

Sumber : (Data Primer, 2026).

Hasil penelitian dalam Tabel 2 didapatkan sebagian besar pengetahuan gizi ibu berada pada kategori cukup dan kejadian *picky eater* pada anak sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hasil uji regresi linear didapatkan p = 0,004 dengan α< 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian *picky eater* pada anak usia prasekolah. Hasil koefisien regresinya (B = -2,860) menunjukkan hubungan negatif, artinya semakin baik pengetahuan gizi ibu, maka semakin rendah tingkat kejadian *picky eater* pada anak.

Faktor yang mempengaruhi kejadian *picky eater* pada anak adalah pola asuh pemberian makan, faktor lingkungan, faktor budaya, faktor sosial, dan faktor pribadi (Taylor et al., 2015). Penelitian ini membuktikan bahwa pengetahuan gizi ibu berpengaruh terhadap kejadian *picky eater*. Hal ini disebabkan karena ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik akan lebih mampu menerapkan *feeding rules* yang efektif. Ibu tidak hanya berperan sebagai penyedia makanan, tetapi juga harus mampu menjadi *role model* bagi anak dalam memilih makanan yang sehat. Anak cenderung meniru apa yang dilakukan orang tuanya. Keterlibatan orang tua sangat penting untuk memberikan contoh yang baik dalam pola makan anak (Scaglioni et al., 2018). Jika orang tua tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi, akan sulit bagi mereka untuk mengajarkan anak mengenai pembatasan makanan yang tidak sehat atau memilih makanan yang bergizi (Kral & Rauh, 2010).

Faktor tekanan dari lingkungan dan budaya juga mempengaruhi anak dalam perilaku *picky eater*. Anak seringkali mengikuti tren makanan yang dikonsumsi oleh teman-temannya di sekolah. Anak cenderung memilih makanan yang menarik secara visual atau sedang populer di lingkungannya, meskipun makanan tersebut kurang mengandung nilai gizi. Hal ini mengakibatkan anak cenderung menolak makanan sehat yang disiapkan orang tua di rumah karena tekanan untuk mengikuti tren budaya lingkungannya (Taylor et al., 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan terhadap 48 responden di TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu di lokasi penelitian secara umum berada pada kategori cukup, sementara kejadian perilaku *picky eater* pada anak usia prasekolah tergolong tinggi. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara pengetahuan gizi ibu terhadap kejadian *picky eater* dengan nilai *p-value* sebesar 0,004 yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman gizi yang memadai menjadi faktor determinan utama yang membantu ibu menyusun menu variatif dan bijak dalam mengatasi perilaku *neofobia* pada anak. Simpulan penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan gizi ibu efektif dalam menekan angka kejadian *picky eater*, dengan hubungan yang bersifat negatif (koefisien regresi -2,860), yang mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi ibu, maka semakin rendah tingkat kejadian *picky eater* pada anak.

Sehubungan dengan temuan tersebut, disarankan bagi ibu untuk lebih proaktif dalam meningkatkan literasi mengenai gizi seimbang dan teknik pengasuhan makan (*feeding rules*) yang tepat agar mampu menjalankan peran sebagai *role model* yang edukatif dalam membentuk pola makan sehat anak. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memfasilitasi program edukasi gizi secara berkelanjutan bagi orang tua yang tidak hanya menyasar aspek kognitif, tetapi juga pendampingan praktis dalam menyusun menu sehat yang variatif. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan metode observasi langsung melalui *food record* pada pola makan anak serta mempertimbangkan variabel lingkungan luar, seperti pengaruh teman sebaya dan budaya konsumsi jajanan di sekitar sekolah, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor pemicu *picky eater*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Universitas STRADA Indonesia yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penyusunan

penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Sekolah, dewan guru, serta seluruh staf TK Dharma Wanita Banaran Kota Kediri atas izin, fasilitas, dan kerja sama yang diberikan selama proses pengumpulan data. Penulis juga memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh responden (para ibu) yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Selain itu, terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan, serta rekan-rekan dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan moral hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Soetjiningsih, C. H. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC; 2012.

Notoatmodjo, S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.

UNICEF. Laporan Status Gizi Anak Indonesia (Indonesia Nutrition Status Report). Jakarta: UNICEF Indonesia; 2020.

Dinas Kesehatan Kota Kediri. Laporan Tahunan Pemantauan Status Gizi Balita dan Anak. Kediri: Dinas Kesehatan Kota Kediri; 2025.

Arisman, M. B. Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan. Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 2019.

Yustanta, B. F. "Perilaku Picky Eating sebagai Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah". Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia. 2024; 12(3): 45-52.

Taylor, C. M., Emmett, P. M., & Northstone, K. (2015). Picky eating in children: Association with maternal feeding practices and home food environment. Appetite, 95, 349-359.

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Influencing children's eating habits: influence of changes in applied research. Nutrients, 10(10), 1546.

Kral, T. V. E., & Rauh, E. M. (2010). Eating behaviors of children in the context of their family environment. Physiology & Behavior, 100(5), 567-573.