

Hubungan Perilaku *Picky Eating* dengan Status Gizi Anak Prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh

Nidya Furi^{1*}, Kiki Rezeki Amelia², Cut Rahmi Muharrina³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

*Penulis korespondensi: furinidya@gmail.com

Abstract. *Nutritional problems among preschool children remain a global and national concern. WHO (2017) reported that approximately 54% of child mortality under five is caused by malnutrition, while in Indonesia the prevalence of picky eaters reaches 20%, with West Java recording as high as 41.9%. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data showed that the national stunting rate was still high at 30.8%, far from the national target of 19% in 2024. This study aimed to examine the relationship between picky eating behavior and physical activity with the nutritional status of preschool children at PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh. This was an analytical study with a cross-sectional design. The population included all 42 preschool children at the institution, selected through total sampling. Data analysis was carried out using univariate and bivariate (Chi-Square test) analyses. The results showed a significant relationship between picky eating behavior and nutritional status ($p = 0.001$), as well as between physical activity and nutritional status ($p = 0.001$). Conclusion: There is a significant association between picky eating behavior, physical activity, and the nutritional status of preschool children. It is recommended that schools and parents collaborate in promoting healthy eating patterns and encouraging physical activity from an early age.*

Keywords: *Picky Eating, Physical Activity, Nutritional Status, Preschool Children, PAUD.*

Abstrak. Masalah gizi anak prasekolah masih menjadi perhatian global maupun nasional. WHO (2017) mencatat sekitar 54% kematian anak balita disebabkan gizi buruk, sementara di Indonesia prevalensi *picky eater* mencapai 20%, bahkan di Jawa Barat angkanya mencapai 41,9%. Data Riskesdas 2018 menunjukkan angka stunting nasional masih tinggi yakni 30,8%, jauh dari target 19% pada tahun 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku *picky eating* dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak prasekolah yang berjumlah 42 anak. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat (uji *Chi-Square*). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi ($P\text{-value} = 0,001$), serta antara aktivitas fisik dengan status gizi ($P\text{-value} = 0,001$). Simpulan: terdapat hubungan yang signifikan antara *picky eating* dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah. Diharapkan pihak sekolah dan orang tua dapat bekerja sama dalam menerapkan pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik anak sejak dini.

Kata Kunci: *Picky Eating, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Anak Prasekolah, PAUD.*

1. PENDAHULUAN

Menurut (*World Health Organization*, 2017), menyebutkan bahwa kematian anak pada rentan usia 5 tahun ke bawah yaitu 42% dari 15,7 juta anak didunia dan sebagian besar gizi buruk yang disebabkan oleh *picky eater*. Di Indonesia sendiri angka prevalensi *picky eater* sebanyak 20% (Priyanti, 2013). Di sekitar pulau Jawa, Jawa Barat memiliki angka prevalensi *picky eater* tinggi yaitu sekitar 41,9%, (Latifah, 2017), oleh sebab itu *picky eater* menjadi faktor pengaruh terhadap status gizi anak usia prasekolah (Afritayeni, 2017). Status gizi pada anak masih menjadi masalah utama, yang ditandai dengan kejadian gizi buruk dan kurang pada anak yang terus meningkat (Agrina et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sebanyak 54% kematian anak disebabkan oleh gizi buruk.

Perilaku *picky eating*, atau kebiasaan anak dalam memilih makanan secara selektif, merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua dan pengasuh. Anak dengan perilaku ini cenderung menolak makanan tertentu serta memiliki preferensi kuat terhadap jenis makanan tertentu, yang dapat berdampak pada keseimbangan asupan nutrisi. Penelitian menunjukkan bahwa *picky eating* tidak hanya memengaruhi pola makan, tetapi juga berpotensi berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan (Hermawati *et al.*, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, kondisi gizi anak di Indonesia menghadapi berbagai tantangan serius yang mengancam kesehatan mereka. Riskesdas 2018 mengungkapkan bahwa angka stunting di Indonesia mencapai 30,8%, suatu angka yang masih jauh dari target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang menetapkan target 19% pada tahun 2024 (Kusumasari *et al.*, 2024). Faktor-faktor seperti asupan gizi yang tidak memadai dan pola makan yang monoton diduga menjadi penyebab utama tingginya angka stunting ini (Riansah *et al.*, 2023).

Status gizi anak prasekolah di Banda Aceh merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Data dari berbagai penelitian menunjukkan variasi status gizi yang dipengaruhi oleh faktor asupan nutrisi, perilaku makan, dan pengetahuan gizi orang tua. Berdasarkan data yang dihimpun, pada tahun 2008, proporsi anak dengan status gizi baik mencapai 71,8%, sementara 23,8% anak mengalami gizi kurang, 3,6% tergolong dalam kategori gizi buruk, dan 1% mengalami gizi lebih. Data ini mengindikasikan bahwa hampir seperempat anak prasekolah mengalami masalah gizi kurang, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang mereka, baik dari segi fisik maupun kognitif (Makanlehi & Redjeki, 2020).

Lebih dari satu dekade kemudian, pada tahun 2021, data dari Puskesmas Ulee Kareng, Banda Aceh menunjukkan adanya peningkatan dalam proporsi anak dengan gizi baik, yang mencapai 86,9%. Sementara itu, prevalensi gizi kurang menurun menjadi 9,9%, kasus gizi buruk berkurang menjadi 1,9%, dan anak dengan gizi lebih sedikit meningkat menjadi 1,2% (Ismiati & Maulida, 2018).

Selain pola makan, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menentukan status gizi anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat serta lebih sedikit terpengaruh oleh perilaku *picky eating* (Chen, 2024; Qiu & Huang, 2020). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak prasekolah di Indonesia, termasuk di Aceh, memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Hal ini diperburuk dengan meningkatnya durasi penggunaan

perangkat elektronik, yang dapat mengurangi kesempatan anak untuk bergerak secara aktif (Chao *et al.*, 2021).

Ketidakseimbangan asupan nutrisi akibat *picky eating* dan rendahnya aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada status gizi anak, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, emosional, dan kesehatan secara keseluruhan. Anak dengan pola makan yang buruk dan kurang aktif secara fisik lebih berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, daya tahan tubuh yang lemah, serta kesulitan dalam proses belajar di sekolah (Taylor *et al.*, 2019).

Selain itu, obesitas pada anak akibat pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi di usia dini. Oleh karena itu, peran keluarga dalam mengelola pola makan dan aktivitas fisik anak sangat penting untuk memastikan keseimbangan gizi yang optimal serta mencegah masalah kesehatan jangka Panjang (WHO, 2022).

Sementara beberapa studi menunjukkan bahwa anak-anak dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat, penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan perilaku makan anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi secara lebih mendalam hubungan antara perilaku *picky eating*, aktivitas fisik, dan status gizi anak prasekolah di Paud Kiddy Kid Canter Banda Aceh (Qiu & Huang, 2020).

2. LANDASAN TEORI

Anak Prasekolah

Masa prasekolah merupakan fase penting dalam perkembangan anak yang berlangsung antara usia 3 hingga 5 tahun. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan yang pesat dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Palupi & Sadida, (2023), anak prasekolah memiliki karakteristik khas, seperti tingkat aktivitas bermain yang tinggi dan rasa ingin tahu yang besar terhadap hal-hal baru, yang menjadi bagian esensial dari proses perkembangan mereka. Selain itu, mereka menekankan bahwa anak pada usia ini sangat aktif dan membutuhkan asupan gizi yang mencukupi untuk mendukung energi yang dibutuhkan dalam kesehariannya. Dalam bidang pendidikan, anak prasekolah sedang dalam tahap pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus. Beberapa penelitian menyoroti pentingnya pendidikan fisik yang terstruktur dalam membantu perkembangan motorik yang optimal (Gunawan *et al.*, 2024).

Pendekatan multidimensi dalam pendidikan prasekolah menggabungkan berbagai metode untuk menstimulasi perkembangan kognitif dan emosional anak. Misalnya, penggunaan storytelling berbasis media interaktif terbukti mampu meningkatkan kecerdasan emosional anak, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian mengenai dampaknya terhadap perubahan perilaku dalam proses belajar (Oktiawati et al., 2020).

Ciri-ciri Anak Prasekolah

Memahami ciri-ciri anak prasekolah sangat penting dalam menilai tahap perkembangan mereka sebelum memasuki jenjang pendidikan formal. Pada periode ini, anak-anak menunjukkan karakteristik khas yang berkaitan dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

Status Gizi

Status gizi mengacu pada kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi serta kebutuhan tubuh untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada anak usia prasekolah, status gizi memiliki peran yang sangat penting karena usia ini merupakan tahap kritis dalam perkembangan fisik, mental, dan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di bawah lima tahun termasuk dalam kelompok yang paling rentan mengalami masalah gizi, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka (Agustin *et al.*, 2023).

Dalam konteks anak prasekolah, status gizi dievaluasi melalui beberapa aspek utama, seperti pola konsumsi makanan, kebiasaan makan, serta tingkat pemahaman orang tua mengenai nutrisi. Faktor-faktor seperti pendapatan keluarga dan pola asuh gizi memiliki pengaruh besar terhadap status gizi anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor ekonomi dan pendidikan orang tua berperan langsung dalam menentukan kualitas nutrisi yang diperoleh anak (Sembiring, 2023).

Faktor – faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi anak prasekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang sangat penting untuk mencapai status gizi yang optimal karena mampu memenuhi kebutuhan makro dan mikronutrien yang diperlukan dalam masa pertumbuhan (Riansah *et al.*, 2023).

Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan masalah tumbuh kembang, seperti kekurangan gizi atau obesitas (Rizkia *et al.*, 2023). Kebiasaan makan juga memainkan peran penting. Anak-anak dengan perilaku *picky eating* cenderung menolak jenis makanan tertentu, termasuk sayur dan buah, sehingga menyebabkan risiko kekurangan zat gizi

penting (Mulyani *et al.*, 2023). Mulyani *et al.* (2023) menunjukkan bahwa perilaku makan yang buruk berkorelasi dengan status gizi yang tidak optimal. Hal ini diperkuat oleh Safitri *et al.* (2023) yang menemukan bahwa anak-anak di Pekanbaru dengan kebiasaan makan yang kurang sehat memiliki risiko gizi buruk yang lebih tinggi.

Selain pola dan kebiasaan makan, aktivitas fisik juga berperan penting dalam mendukung status gizi. Aktivitas fisik yang rutin tidak hanya meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, tetapi juga membantu pengaturan berat badan dan metabolisme anak (Saraswati *et al.*, 2022). Penelitian Riansah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa keseimbangan antara aktivitas fisik dan pola makan mendukung status gizi yang optimal, sementara kurangnya aktivitas fisik justru dapat memperburuk kondisi gizi anak.

Picky Eating

Picky eating atau perilaku memilih makanan merupakan fenomena umum yang sering terjadi pada anak usia prasekolah. Perilaku ini biasanya ditandai dengan keengganan atau penolakan untuk mengonsumsi makanan tertentu, yang berujung pada pola makan terbatas dan berpotensi menyebabkan defisiensi nutrisi. Studi yang dilakukan terhadap anak-anak dalam kelompok usia ini menunjukkan bahwa *picky eating* memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi serta kesehatan secara keseluruhan. Penelitian mengungkap bahwa persentase anak usia prasekolah yang tergolong *picky eaters* cukup tinggi, dengan estimasi berkisar antara 54,7% hingga 82%. Angka ini menunjukkan bahwa *picky eating* menjadi perhatian utama dalam kelompok usia tersebut (Heryanto *et al.*, 2023).

Selain itu, beberapa studi juga mencatat bahwa tren *picky eating* semakin meningkat di beberapa wilayah, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh orang tua dalam memberikan makanan serta tahap perkembangan anak (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Picky eating dapat berdampak pada berbagai masalah gizi, termasuk pertumbuhan terhambat dan malnutrisi, yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi penting. Studi menunjukkan bahwa anak-anak *picky eaters* lebih berisiko mengalami kekurangan protein dan lemak, yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang mereka (Purnamasari & Adriani, 2020).

Karakteristik Picky Eating

Anak-anak yang menunjukkan perilaku *picky eating* umumnya memiliki pola makan dan preferensi makanan yang sangat selektif. Perilaku ini sering kali tercermin dalam berbagai kebiasaan dan reaksi mereka terhadap makanan tertentu, baik dari segi jenis, rasa, maupun penyajian.

Beberapa ciri khas yang umum ditemukan antara lain sebagai berikut:

- 1) Penolakan terhadap Makanan Baru
- 2) Lebih Menyukai Makanan Manis dan Olahan
- 3) Mengulang Konsumsi Makanan yang Sama

Dampak Picky Eating

Perilaku ***picky eating***, atau kebiasaan memilih-milih makanan pada anak usia prasekolah, menjadi salah satu isu yang memengaruhi status gizi anak di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini berkaitan erat dengan sejumlah faktor, termasuk pola asuh orang tua, kondisi psikologis anak, serta kebiasaan makan yang diterapkan dalam lingkungan keluarga. Kebiasaan ***picky eating*** dapat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan anak, sehingga berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara perilaku ***picky eating*** dan status gizi anak (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Picky eating atau kebiasaan pilih-pilih makanan pada anak usia prasekolah bisa memberikan pengaruh serius terhadap status gizi mereka. Pola makan yang terbatas ini seringkali menyebabkan asupan nutrisi yang tidak seimbang, yang pada akhirnya berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut ini beberapa konsekuensi negatif dari perilaku ***picky eating***:

- 1) Kekurangan Asupan Energi dan Protein
- 2) Hambatan dalam Pertumbuhan dan Perkembangan
- 3) Risiko Stunting dan Berat Badan Rendah

Penanganan Picky Eating

Penanganan ***picky eating*** pada anak usia prasekolah di Indonesia menjadi isu yang membutuhkan perhatian serius, mengingat dampaknya terhadap status gizi serta perkembangan anak. Meskipun fenomena ***picky eating*** bukanlah hal baru, kekhawatiran semakin meningkat seiring dengan data yang menunjukkan tingginya prevalensi kondisi ini di kalangan anak prasekolah. Penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa **89% anak dengan stunting di bawah usia lima tahun** teridentifikasi sebagai ***picky eater***, yang menunjukkan adanya hubungan erat antara status gizi dan pola makan anak. ***Picky eating*** merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah gizi akibat ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan nutrisi anak (Hermawati et al., 2020).

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi ***picky eating*** juga menjadi aspek penting dalam upaya penanganannya. Ariyanti (2023) menemukan bahwa pola asuh yang demokratis serta kebiasaan makan orang tua memiliki dampak besar terhadap perilaku ***picky eating*** anak,

mengindikasikan bahwa lingkungan keluarga memainkan peran kunci dalam membentuk pola makan anak. Pentingnya pemahaman ibu dalam memberikan makanan yang sesuai guna mengatasi *picky eating* pada anak-anak (Wulandari et al., 2023).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada anak usia prasekolah memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan baik secara fisik maupun mental. Definisi aktivitas fisik dalam kelompok usia ini mencakup berbagai jenis kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, seperti bermain, berlari, melompat, serta berbagai permainan motorik yang membantu meningkatkan keterampilan fisik mereka. Dalam hal ini, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan tubuh tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak. Pentingnya aktivitas fisik bagi anak prasekolah dapat diamati dari kaitannya dengan perkembangan motorik kasar serta status gizi mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramdani dan Azizah, aktivitas fisik yang terstruktur, seperti permainan outbound, memiliki dampak positif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini (Ramdani & Azizah, 2019).

Menurut pedoman yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO), anak usia prasekolah disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama total 180 menit per hari. Durasi ini mencakup berbagai bentuk aktivitas, baik yang dilakukan di dalam maupun di luar ruangan, dengan kombinasi intensitas ringan, sedang, hingga berat. Dari total waktu tersebut, setidaknya 60 menit harus terdiri dari aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, seperti berlari, melompat, bermain kejar-kejaran, atau bersepeda. Aktivitas ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik dan motorik, tetapi juga bermanfaat bagi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Sommer et al., 2021).

Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memegang peran yang sangat penting dalam perkembangan anak, terutama dalam mengasah keterampilan dasar, keseimbangan, keterampilan lokomotor, serta kemampuan manipulatif. Berikut adalah definisi dari masing-masing kategori aktivitas fisik berdasarkan referensi terkini.

- 1) Aktivitas Fisik untuk Keterampilan Dasar
- 2) Aktivitas Fisik untuk Melatih Keseimbangan
- 3) Aktivitas Fisik untuk Melatih Keterampilan Locomotor
- 4) Aktivitas Fisik untuk Melatih Kemampuan Manipulatif

Kategori Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada anak usia prasekolah dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan utama, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Masing-masing kategori ini memiliki manfaat serta dampak tersendiri terhadap perkembangan anak.

- 1) Aktivitas Fisik Ringan
- 2) Aktivitas Fisik Sedang
- 3) Aktivitas Fisik Berat

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada anak usia prasekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek utama, yaitu faktor biologis, usia dan jenis kelamin, faktor demografi, faktor psikologis, serta faktor sosial. Masing-masing faktor ini memiliki peran penting dalam menentukan tingkat keterlibatan anak dalam aktivitas fisik serta berpengaruh terhadap pertumbuhan mereka.

1) Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup perkembangan fisik dan motorik alami anak. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan motorik kasar anak prasekolah, yang pada akhirnya dapat mendukung peningkatan keterampilan kognitif serta motorik mereka (Gunawan et al., 2024).

2) Usia dan Jenis Kelamin

Usia menjadi faktor utama dalam menentukan tingkat aktivitas fisik anak. Anak yang lebih muda cenderung lebih aktif dibandingkan dengan yang lebih tua, terutama saat mereka memasuki masa prasekolah dan bersiap untuk transisi ke pendidikan dasar. Selain itu, perbedaan gender juga memengaruhi tingkat aktivitas fisik, di mana anak laki-laki umumnya lebih aktif dibandingkan anak perempuan. Hal ini berkaitan dengan perbedaan pola bermain serta preferensi aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin (Wishwadewa *et al.*, 2016).

3) Faktor Demografi

Latar belakang keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta status sosial ekonomi merupakan beberapa faktor demografi yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik anak. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan lebih rendah sering kali tidak mendapatkan stimulasi fisik yang cukup di lingkungan rumah (Setianingsih et al., 2019).

4) Faktor Psikologis

Motivasi intrinsik menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mendorong anak untuk aktif secara fisik. Anak-anak dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi

serta mendapatkan dorongan untuk berpartisipasi dalam aktivitas luar ruangan cenderung lebih aktif bergerak (Puspita, 2023).

5) Faktor Sosial

Dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya, memainkan peran besar dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik anak. Partisipasi orang tua dalam aktivitas fisik bersama anak serta pola asuh yang responsif dapat meningkatkan minat anak untuk tetap aktif (Rizekuna & Siregar, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian bersifat analitik pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Metode ini untuk mengidentifikasi hubungan perilaku *picky eating* dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di paud kiddy kid canter banda aceh. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* seluruh orang tua anak prasekolah sebanyak 42 orang dengan kuesioner.

4. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel secara deskriptif, yaitu perilaku *picky eating*, aktivitas fisik, dan status gizi anak prasekolah berdasarkan berat badan. Analisis deskriptif mencakup nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel.

Picky Eating

Tabel 1. Distribusi frekuensi Picky eating anak prasekolah di Paud Kiddy Kid Center Banda Aceh.

NO.	<i>Picky Eating</i>	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Baik	12	28.57%
2.	Baik	30	71.43%
	Jumlah	42	100%

Sumber: Olahan Data (2025)

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 42 responden, terdapat 30 anak (71,43%) yang memiliki perilaku *picky eating* baik di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi frekuensi Aktivitas Fisik anak prasekolah di Paud Kiddy Kid Center Banda Aceh.

NO.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Baik	16	38.10%
2.	Baik	26	61.90%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 42 responden, terdapat 26 anak (61,90%) yang memiliki aktivitas fisik baik di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh

Status Gizi

Tabel 3 Distribusi frekuensi Status Gizi anak prasekolah di Paud Kiddy Kid Center Banda Aceh.

NO.	Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1.	Gizi Kurang	3	7.14%
2.	Gizi Normal	28	66.67%
3.	Gizi Lebih	11	26.19%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar anak yaitu 28 (66,67%) memiliki status gizi normal di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen, yaitu perilaku *picky eating* dan aktivitas fisik, dengan variabel dependen yaitu status gizi anak prasekolah.

Diketahui bahwa dari 30 anak dengan perilaku *picky eating* baik, terdapat 1 (3,4%) anak memiliki gizi kurang, 25 (83,3 %) anak memiliki status gizi normal dan 4 (13,3%) anak memiliki gizi lebih. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Prasekolah Paud Kiddy Kid Center Banda Aceh.

No	Picky Eating	Status Gizi						Total		<i>p-value</i>
		Kurang		Normal		Lebih		f	%	
		F	%	f	%	F	%			
1	Tidak Baik	2	16.7	3	25.0	7	58.3	12	100.0	0.001
2	Baik	1	3.4	25	83.3	4	13.3	30	100.0	
	Total	3	7.1	28	66.7	1	26.2	42	100.0	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 26 (100%) anak dengan aktivitas fisik baik, terdapat 1 (3,8%) anak memiliki gizi kurang, 23 (88,5%) anak memiliki status gizi normal, dan 2 (7,7%) dengan gizi lebih. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Pembahasan

Hubungan Picky eating Dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 anak dengan perilaku *picky eating* baik, terdapat 1 (3,4%) anak memiliki gizi kurang, 25 (83,3%) anak memiliki status gizi normal dan 4 (13,3%) anak memiliki gizi lebih. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang menemukan bahwa anak/k dengan perilaku *picky eating* berisiko tiga kali lebih besar mengalami masalah gizi dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami *picky eating* ($p < 0,05$). Penelitian lain oleh Pramudita & Hidayati (2020) juga menunjukkan bahwa *picky eating* berdampak pada rendahnya asupan energi dan protein, sehingga memengaruhi status gizi anak.

Hasil ini diperkuat dengan beberapa teori yang relevan, di antaranya teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku makan merupakan faktor langsung yang memengaruhi status gizi. Anak yang memiliki perilaku makan tidak baik, seperti *picky eating*, cenderung menolak variasi makanan. Kondisi ini dapat mengakibatkan asupan zat gizi makro dan mikro tidak mencukupi sehingga berpengaruh pada status gizi. (Notoatmodjo, 2014). Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh teori ekologi gizi bahwa status gizi anak dipengaruhi oleh faktor perilaku individu, pola asuh keluarga, serta lingkungan sekitar. *Picky eating* merupakan perilaku individu yang tidak terlepas dari pola asuh orang tua, seperti cara memperkenalkan makanan, variasi menu, dan kebiasaan makan di rumah (Bronfenbrenner, 1992; diadaptasi dalam gizi oleh UNICEF, 2013).

Hasil ini juga sejalan dengan teori perkembangan anak bahwa pada usia prasekolah, anak sedang berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional. Penolakan terhadap makanan tertentu (*picky eating*) sering muncul sebagai bentuk ekspresi kemandirian, namun jika tidak diarahkan dengan baik akan memengaruhi pola konsumsi dan berimbas

pada status gizi (Papalia, Olds & Feldman, 2012). Serta teori keseimbangan energi bahwa status gizi anak merupakan hasil keseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan energi tubuh. Anak yang mengalami *picky eating* biasanya memiliki asupan energi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan, yang kemudian dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi tidak seimbang (WHO, 2017).

Berdasarkan Asumsi peneliti saat melakukan penelitian di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh, peneliti mengamati bahwa perilaku *picky eating* pada anak prasekolah nyata terjadi dalam keseharian mereka. Banyak anak cenderung menolak jenis makanan tertentu, khususnya sayur dan buah, serta lebih memilih makanan instan atau olahan seperti nugget, mie, maupun jajanan kemasan. Anak-anak yang menunjukkan perilaku memilih-milih makanan ini sering kali tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang, sehingga memengaruhi kondisi gizi mereka. Peneliti juga menemukan bahwa anak yang sering menolak makanan sehat cenderung memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar usianya. Ada anak yang tampak kurus karena kurang energi protein, dan ada juga yang justru mengalami gizi lebih karena hanya menyukai makanan tinggi kalori tetapi rendah zat gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa *picky eating* secara langsung memengaruhi keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa perilaku *picky eating* berkontribusi besar terhadap status gizi anak prasekolah, karena kebiasaan menolak makanan tertentu menyebabkan keterbatasan variasi asupan, yang pada akhirnya berpengaruh pada kualitas gizi anak.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dari 26 (100%) anak dengan aktivitas fisik baik, terdapat 1 (3,8%) anak memiliki gizi kurang, 23 (88,5%) anak memiliki status gizi normal, dan 2 (7,7%) dengan gizi lebih. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuliani *et al.* (2022) yang melaporkan bahwa anak dengan aktivitas fisik rendah berisiko mengalami obesitas maupun gizi kurang, dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lain oleh Setyowati & Lestari (2019) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah berdampak pada ketidakseimbangan energi, yang berhubungan erat dengan status gizi anak.

Penelitian ini diperkuat oleh teori WHO (2017) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi, metabolisme, serta kesehatan fisik anak. Anak yang aktif cenderung memiliki nafsu makan lebih baik, metabolisme lebih teratur, dan distribusi energi yang seimbang, sehingga status gizinya lebih optimal.

Pada anak usia prasekolah, aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi. Aktivitas yang cukup dan teratur dapat meningkatkan metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan optimal, serta mencegah terjadinya masalah gizi. Sebaliknya, anak yang kurang bergerak cenderung mengalami kelebihan berat badan karena energi yang dikonsumsi tidak terbakar secara optimal (Notoatmodjo, 2014; CDC, 2019).

Berdasarkan Asumsi peneliti saat melakukan penelitian, terlihat bahwa perilaku *picky eating* pada anak prasekolah berpengaruh nyata terhadap status gizi mereka. Anak yang memilih-milih makanan cenderung menolak sayur, buah, atau makanan bergizi lain, dan hanya menyukai makanan tertentu seperti jajanan kemasan atau makanan instan. Akibatnya, asupan nutrisi mereka tidak seimbang sehingga memengaruhi pertumbuhan. Beberapa anak tampak kurus karena kekurangan energi protein, sementara ada pula yang mengalami gizi lebih karena terbiasa mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah zat gizi. Hal ini menunjukkan bahwa *picky eating* secara langsung berkontribusi pada kondisi gizi anak. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak. Peneliti mengamati bahwa anak dengan aktivitas fisik yang tinggi memang lebih bugar, tetapi jika aktivitas tersebut berlebihan dapat membuat anak merasa sangat lelah sehingga nafsu makannya menurun. Anak yang terlalu sibuk bermain terkadang malas makan, dan hal ini berpotensi mengurangi asupan nutrisi harian mereka. Oleh karena itu, keseimbangan antara pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur sangat penting agar anak dapat mencapai status gizi yang optimal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada sebelumnya, maka kesimpulan pada penelitian kali ini, adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh dengan $p - value$ $0,001 < 0,05$.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi anak prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh $p - value$ $0,001 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimayanti, E., & Siyanti, D. (2020). Terapi bermain English games untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak prasekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i2.84>
- Agustin, S. P., Maemonah, S., & Widarti, L. (2023). Gambaran status gizi pada anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Klopasepuluh. *Nersbaya*, 17(2), 92–97. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v17i2.87>
- Ardanari, P., Mintarto, E., Tuasikal, A. R. S., & Suroto, S. (2020). Aktivitas bermain meningkatkan keterampilan manipulatif: Review jurnal. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 73–78. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p73-78>
- Bramasto, H. A., & Suhardianto, N. (2022). Hubungan tata kelola perusahaan dengan biaya utang. *Akuntabel*. <https://doi.org/10.30872/jakt.v19i1.10838>
- Bukhalenkova, D., Veraksa, A., Gavrilova, M., & Kartushina, N. (2022). Emotion understanding in bilingual preschoolers. *Behavioral Sciences*, 12(4), 115. <https://doi.org/10.3390/bs12040115>
- Chen, J.-L. (2024). Impact of dietary coparenting and parenting strategies on picky eating behaviors in young children. *Nutrients*, 16(6), 898. <https://doi.org/10.3390/nu16060898>
- Ferdianti, L. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(2), 139–143. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.2.139-143>
- Gunawan, G., Masna, M., Suwika, I. P., & Imamah, Z. (2024). Upaya meningkatkan perkembangan motorik kasar anak prasekolah melalui permainan lempar tangkap bola kecil. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 245–254. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5393>
- Hermawati, B., Handayani, O. W. K., Umma, D., & Seftiani, A. (2020). Modeling associated with picky eating behavior on stunted children. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300257>
- Heryanto, M. L., Amelia, P., & Mulyati, L. (2023). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i1.969>
- Irmayani, Sunarti, S., & Alam, R. I. (2021). Gambaran perkembangan psikososial anak prasekolah berdasarkan tingkat ketergantungan gadget. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 228–236. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.565>
- Kusumasari, T. F., Lathifah, S. P. M., & Thohiroh, E. L. (2024). Pemanfaatan aplikasi INSIST (Integrated Solution for Stunting) untuk mendukung penanganan dan prevalensi stunting di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 8(2), 169–176. <https://doi.org/10.36982/jam.v8i2.4387>

- Makanlehi, M. S. T., & Redjeki, G. S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi balita di Kabupaten Alor. *Carolus Journal of Nursing*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.37480/cjon.v1i1.28>
- Mayasari, A. T., Wasirah, S., Ati, P. D., Malinda, H., Khotipah, S., & Soresmi, S. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan perkembangan sosial emosional pada anak prasekolah. *Journal of Current Health Sciences*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.47679/jchs.202110>
- Narullita, D. (2022). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan personal sosial anak prasekolah di Kab. Bungo. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.172>
- Nasia, A. A., Rosyidah, A. N., & Ibrahim, N. (2022). Relationship between parental health behaviour and oral health-related quality of life among preschoolers. *E-Gigi*, 10(1), 135. <https://doi.org/10.35790/eg.v10i1.39126>
- Oktiawati, A., Widodo, Y. P., & Istianah, N. (2020). Storytelling media boneka jari kain flanel meningkatkan kecerdasan emosional anak usia prasekolah. *Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 9. <https://doi.org/10.36308/jik.v11i2.235>
- Puspita, A. (2023). Hubungan perilaku picky eating dan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2178–2186. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.429>
- Qiu, C., & Huang, M. (2020). Association between food preferences, eating behaviors and socio-demographic factors, physical activity among children and adolescents: A cross-sectional study. *Nutrients*, 12(3), 640. <https://doi.org/10.3390/nu12030640>
- Tanaka, Y. (2024). Factors involved in picky eating in children with disabilities visiting outpatient clinics to receive feeding therapy. *Special Care in Dentistry*, 44(6), 1671–1679. <https://doi.org/10.1111/scd.13034>
- Wulandari, A., Medhyana, V., & Febriani, Y. (2023). Pengaruh video feeding rules terhadap pengetahuan ibu tentang perilaku picky eating pada anak di TK Aisyiyah I. *Jurnal Bidan Pinter*, 4(1), 408–415. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v4i1.2549>