



Hubungan Perilaku *Picky Eater* dan Tingkat Konsumsi Energi Protein dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Nuansa Udayana

Ni Kadek Devi Dwi Jayanti¹, I Gusti Agung Ari Widarti², Ni Komang Wiardani³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 27 Juli 2026, Revised : 10 Agustus 2026, Published : 18 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Ni Kadek Devi Dwi Jayanti

E-mail: devidwij63@gmail.com

Abstrak

Perilaku picky eater pada anak prasekolah berisiko membatasi asupan gizi yang berdampak pada status gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan perilaku picky eater dan tingkat konsumsi energi protein dengan status gizi anak prasekolah di TK Nuansa Udayana. Penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional melibatkan 63 sampel yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, kuesioner CEBQ, dan food recall selama 2×24 jam, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rank. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan perilaku picky eater dan tingkat konsumsi energi serta protein dengan status gizi anak prasekolah sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi anak. Perhatian orang tua terhadap variasi makanan anak diperlukan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan pertumbuhan anak.

Kata kunci - energi, picky eating, protein, status gizi

Abstract

Picky eating behavior in preschool children may limit nutritional intake and consequently affect nutritional status. This study aimed to determine the relationship between picky eating behavior, energy and protein intake, and the nutritional status of preschool children at Nuansa Udayana Kindergarten. This observational study used a cross-sectional design involving 63 participants selected through simple random sampling. Data were collected through anthropometric measurements, the Children's Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ), and 2×24-hour food recalls, and were analyzed using the Spearman Rank correlation test. This study is expected to provide information regarding the relationship between picky eating behavior, energy and protein intake, and nutritional status among preschool children as a consideration for meeting children's nutritional needs. Parents' attention to food variety is important to support adequate nutritional intake and children's growth.

Keywords - picky eater, energy, nutritional status, protein

How To Cite : Jayanti, N. K. D. D., Widarti, I. G. A. A., & Wiardani, N. K. (2026). Hubungan Perilaku Picky Eater dan Tingkat Konsumsi Energi Protein dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Nuansa Udayana . Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 3(3), 643 - 653. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i3.1008>

Copyright ©2026 Ni Kadek Devi Dwi Jayanti, I Gusti Agung Ari Widarti, Ni Komang Wiardani

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah (3–6 tahun) berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan zat gizi yang optimal untuk mendukung proses tersebut (Roshinta Sony Anggari, 2020). Salah satu permasalahan gizi dan perilaku makan yang sering terjadi pada kelompok usia ini adalah perilaku *picky eater*, yaitu kecenderungan anak memilih makanan tertentu dan menolak mengonsumsi berbagai jenis makanan, terutama sayur dan buah (Heryanto, Amelia and Mulyati, 2023; Ridha, 2022). Kondisi ini dapat menyebabkan rendahnya keragaman pangan dan berisiko menurunkan kecukupan zat gizi, terutama energi dan protein.

Fenomena *picky eater* pada anak usia dini di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 50–60% di berbagai wilayah, yang berimplikasi pada ketidakcukupan asupan gizi harian. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *picky eater* berhubungan erat dengan rendahnya asupan nutrisi harian. Penelitian Salsabila, Margawati, et al. (2025) menemukan bahwa 87,5% anak *picky eater* memiliki konsumsi energi kurang (<90% AKG) dan 37,5% memiliki konsumsi protein kurang. Hal ini sejalan dengan temuan Rahman (2021) dan Lubis (2021) yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eater* dengan rendahnya tingkat kecukupan energi dan protein. Lebih lanjut, fenomena ini berpotensi memicu masalah status gizi ganda (*double burden of malnutrition*) baik gizi kurang akibat defisit nutrisi mikro/makro maupun gizi lebih karena preferensi makanan tinggi gula dan lemak (Hakiki et al., 2023; Heryanto, Amelia and Mulyati, 2023; Ridha, 2022).

Meskipun hubungan antara *picky eater*, asupan zat gizi, dan status gizi telah banyak diteliti, sebagian besar studi terdahulu berfokus pada wilayah dengan prevalensi *stunting* atau *wasting* yang tinggi. Masih terbatas penelitian yang mengevaluasi dinamika *picky eater* pada wilayah urban/semi-urban dengan *double burden* gizi yang unik, seperti Kabupaten Badung. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2024), meskipun Provinsi Bali memiliki prevalensi *wasting* terendah nasional, Kabupaten Badung masih menghadapi masalah gizi ganda dengan prevalensi *wasting* sebesar 3,7% dan *overweight* sebesar 6,2%. Karakteristik sosial-ekonomi, variasi kebiasaan makan lokal, serta akses pangan di lingkungan prasekolah area ini memberikan konteks berbedanya pola *picky eating* dibanding wilayah perbandingan lainnya.

Oleh karena itu, penelitian di TK Nuansa Udayana ini penting dilakukan untuk mengisi celah literatur (*research gap*) tersebut dengan menganalisis secara simultan bagaimana perilaku *picky eater* dan tingkat konsumsi energi-protein berkontribusi terhadap status gizi anak prasekolah di lingkungan spesifik Kabupaten Badung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bukti (*evidence-based*) yang presisi untuk intervensi gizi berbasis sekolah dan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian observasional dengan melakukan pencatatan dan wawancara terhadap perilaku *Picky Eater* dan tingkat konsumsi energi protein anak prasekolah di TK Nuansa Udayana. Penelitian ini menggunakan rancangan Cross-sectional yaitu melakukan pengamatan dan pengukuran variabel *independen* dan variabel *dependen* sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Nuansa Udayana. Lokasi penelitian dipilih karena TK Nuansa Udayana berlokasi di kabupaten badung dimana prevalensi *wasting* dan obesitas di Kabupaten Badung menurut SSGI 2024 cukup tinggi di Bali sebanyak 2,8% *wasting* dan 6,5% *Overweigh* selain itu TK Nuansa Udayana merupakan salah satu Tk favorit dengan jumlah siswa terbanyak di Desa Bualu sehingga Tersedia sampel dengan jumlah yang cukup untuk dilaksanakannya penelitian dan sesuai dengan kriteria.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tercatat sebagai siswa di TK Nuansa Udayana tahun ajaran 2025/2026, dengan populasi sejumlah 171 orang. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan sampling error 0,1 hasil dari perhitungan

menggunakan rumus tersebut di dapatkan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 63 orang siswa yang di pilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu Anak usia prasekolah (60-72 bulan), Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, Masih memiliki ibu atau orang tua, tinggal bersama ibu atau keluarga lainnya atau pengasuh, Siswa yang bersekolah di TK Nuansa Udayana tahun ajaran 2025/2026.

Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari identitas sampel dan responden dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara kepada orang tua atau pengasuh sampel secara langsung, Status gizi diperoleh dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan sampel menggunakan alat berupa timbangan digital dan *Microtoise* dengan kapasitas 200 cm dengan ketelitian 0,1 cm, kemudian akan dihitung IMT/U, Tingkat konsumsi energi dan protein dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara *recall* selama 2x24 jam secara tidak berturut-turut kepada orang tua atau pengasuh sampel secara langsung, dan perilaku *Picky Eater* diperoleh dengan cara melakukan wawancara kepada orang tua atau pengasuh sampel dengan menjawab kuesioner Child Eating Behaviour. Data sekunder di peroleh dari hasil mencatat dan mengutip dari laporan sekolah mengenai gambaran umum sekolah yang meliputi data letak, jumlah siswa dan sarana prasarana di TK Nuansa Udayana.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Status Gizi anak berdasarkan IMT/U dengan klasifikasi Gizi Kurang (*Thinness*) < -3 SD, Gizi baik (normal) -2 SD sd $+1$ SD, Gizi lebih (*Overweigh*) $+1$ SD sd $+2$ SD, Obesitas (*Obese*) $> +2$ SD. Sedangkan variabel independen meliputi Tingkat konsumsi energi dan Protein di peroleh dengan mencatat dan menghitung asupan energi dan protein sehari sampel kemudian di rata-ratakan lalu dibandingkan dengan kecukupan energi dan protein berdasarkan AKG dengan berat badan dikoreksi selanjutnya Tingkat konsumsi di kategorikan Defisit tingkat berat ($<70\%$ AKG), Defisit tingkat sedang ($70-79\%$ AKG), Defisit tingkat ringan ($80-89\%$ AKG), Normal ($90-119\%$ AKG), Lebih ($\geq 120\%$ AKG). Serta Perilaku *Picky Eater* di peroleh dari questioner CEBQ yang sudah di modifikasi. Modifikasi yang dilakukan adalah menerjemahkan pertanyaan CEBQ dari bahasa inggris ke bahasa indonesia dan menyesuaikan pertanyaan dengan keadaan di lapangan agar responden dapat lebih mudah memahami maksud pertanyaan, serta menyederhanakan skala questioner yaitu dari skala Likert 5 poin (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu; 1-5) menjadi skala Likert 3 poin (Tidak pernah, Kadang-kadang, sering; 1-3). Kuesioner CEBQ yang sudah di modifikasi kemudian di uji validitas menggunakan uji validitas Pearson correlation dengan responden yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian namun di lokasi yang berbeda yaitu di TK Nirata 1 sebanyak 44 responden. Hasil uji validitas tersebut dari 35 soal CEBQ yang sudah di modifikasi hanya terdapat 23 soal yang tergolong valid, selanjutnya untuk mengklasifikasikan anak picky eater dan tidak picky eater dapat di nilai melalui median yaitu nilai tengah dari jumlah total score yang di dapatkan dengan rumus $(n+1):2$ memperoleh hasil median 35 sehingga klasifikasi anak termasuk *Picky Eater* jika jumlah skor $>$ median 35 dan Anak tidak termasuk *Picky Eater* jika jumlah skor $<$ median 35.

Analisis data yang dilakukan secara deskriptif disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis Bivariate yang digunakan untuk melihat keterkaitan antar variabel dependen dengan independen penelitian ini menerapkan uji korelasi, untuk memenuhi syarat korelasi maka data yang dianalisis adalah data asli. Namun sebelum ditentukan jenis ujinya, dilakukan uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk dengan hasil status gizi *p value* 0.000, tingkat konsumsi energi *p value* 0.005, tingkat konsumsi protein *p value* 0,370, status gizi *p value* 0,169 berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa data terdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Karena data tidak terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji Korelasi Rank Sperman untuk menguji korelasi antar variabel.

PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Penelitian ini dilakukan terhadap 63 sampel, dengan cara pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dengan responden. Hasil dari penelitian ini menemukan dari rentang umur sampel 5-6 tahun (60-72 bulan), sebagian besar sampel berusia 5,5-6 tahun (67-72 bulan), sebanyak 45 sampel (71,4%) sedangkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 35 sampel (55,6%) hal ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Table 1. Sebaran Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel		f	%
Umur (bulan)	60 -66	18	28,6
	67 -72	45	71,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	44,4
	Perempuan	35	55,6
Jumlah		63	100,0

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 63 responden, dengan cara pengumpulan data menggunakan teknik wawancara secara langsung. Responden paling banyak berusia 26-35 tahun sebanyak 42 orang (66,7%), Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SMA sebesar 37 orang (58,7%) dan Responden paling banyak tidak bekerja sebanyak 33 orang (52,4%) hal ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Table 2. Sebaran Karakteristik Sampel

Karakteristik Responden		f	%
Umur (Tahun)	< 25	2	3,2
	26-35	42	66,7
	< 36	19	30,2
Pendidikan	SD	4	6,3
	SMP	11	17,5
	SMA	37	58,7
	S1	11	17,5
Pekerjaan	Bekerja	30	47,6
	Tidak Bekerja	33	52,4
Jumlah		63	100,0

Perilaku Picky Eater

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ), didapatkan hasil skor tertinggi sebanyak 62, terendah sebanyak 28 dan rata-rata 41,28 dengan standar deviasi 7,39. Skor ini diperoleh dari pertanyaan perilaku makan yang mengarah ke perilaku *Picky Eater*. Berdasarkan hasil skor tersebut dari 63 sampel sebagian besar sampel yaitu sebanyak 50 sampel (79,4%) memiliki perilaku *Picky Eater* dan 13 sampel (20,6%) sampel yang tidak memiliki perilaku *Picky Eater*. hal ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Table 3. Sebaran Sampel Berdasarkan Perilaku Picky Eater

Perilaku Picky Eater	f	%
<i>Picky Eater</i>	50	79,4
Tidak <i>Picky Eater</i>	13	20,6
Jumlah	63	100,0

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak prasekolah (79,4%) memiliki perilaku picky eater berdasarkan hasil CEBQ. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia 3–6 tahun sebagai konsumen aktif, di mana anak mulai menentukan preferensi makanan dan cenderung menolak makanan yang tidak disukai. Kelemahan penelitian ini terletak pada proses wawancara, di mana beberapa responden (kakek/nenek) kurang memahami pertanyaan kuesioner, sehingga berpotensi memengaruhi hasil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syafiah & Sinta (2023) yang melaporkan 71,4% anak prasekolah memiliki perilaku picky eater. Anak tanpa perilaku picky eater cenderung menunjukkan minat terhadap makanan, sedangkan anak picky eater menunjukkan rendahnya ketertarikan, ditandai dengan waktu makan yang lebih lama dan penolakan terhadap makanan baru.

Tingkat Konsumsi Energi

Berdasarkan analisis tingkat konsumsi energi dengan cara wawancara menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam di dapatkan hasil asupan energi siswa TK Nuansa Udayana terendah sebanyak 750 kkal, tertinggi sebanyak 2990 kkal, dan rata-rata asupan energi sebanyak 1481,35kkal dengan standar deviasi 498,37 kkal. Dari hasil penelitian tersebut sampel telah memiliki tingkat konsumsi energi dalam kategori normal sebanyak 32 siswa (50,8%) namun masih terdapat sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit berat sebanyak 4 sampel (6,3%) dan tingkat konsumsi energi lebih sebanyak 12 sampel (19%) hal ini menunjukan bahwa prevalensi siswa dengan tingkat konsumsi energi defisit berat dan lebih masih cukup tinggi di TK Nuansa Udayana. Data dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Table 4. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	f	%
Defisit Berat	4	6,3
Defisit Sedang	7	11,1
Defisit Ringan	8	12,7
Normal	32	50,8
Lebih	12	19
Jumlah	63	100,0

Hasil *food recall* 2x24 jam menunjukkan bahwa 50,8% siswa memiliki tingkat konsumsi energi kategori normal, yang mengindikasikan sebagian besar telah memenuhi kebutuhan energi. Namun, masih terdapat siswa dengan konsumsi energi tidak optimal, yaitu defisit berat (6,3%), defisit sedang (11,1%), defisit ringan (12,7%), dan lebih (19%). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan asupan energi, baik kurang maupun berlebih, yang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi makanan siswa. Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan energi anak. Dalam penelitian ini, masih ditemukan praktik pemberian makanan yang kurang beragam dan tidak seimbang, seperti dominasi snack, menu yang monoton, serta kurangnya pengenalan makanan baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian Surijati, Hapsari, dan Rubai (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan pola asuh makan ibu berpengaruh terhadap kecukupan energi anak, karena ibu berperan dalam pemilihan bahan, penyusunan menu, pengolahan, serta pembentukan kebiasaan makan keluarga.

Tingkat Konsumsi Protein

Berdasarkan analisis tingkat konsumsi protein dengan cara wawancara menggunakan *food recall* 2x24 jam di dapatkan hasil asupan protein terendah sebanyak 19 g, tertinggi sebanyak 49 g, dan rata-rata asupan protein sebanyak 25,75 g dengan standar deviasi 6,88g. Dari hasil penelitian tersebut sampel telah memiliki tingkat konsumsi protein dalam kategori normal sebanyak 35 siswa (55,6%) namun masih terdapat sampel dengan tingkat konsumsi protein lebih sebanyak 17 sampel (27%) dan defisit sedang sebanyak 3 sampel (4,8%) hal ini menunjukan bahwa prevalensi siswa dengan tingkat

konsumsi protein lebih dan defisit masih cukup tinggi di TK Nuansa Udayana. Data dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Table 5. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	f	%
Defisit Berat	0	0
Defisit Sedang	3	4,8
Defisit Ringan	8	12,7
Normal	35	55,6
Lebih	17	27
Jumlah	63	100,0

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa 55,6% siswa memiliki tingkat konsumsi protein kategori normal, yang mengindikasikan sebagian besar telah memenuhi kebutuhan protein. Namun, masih terdapat siswa dengan konsumsi protein tidak optimal, yaitu defisit sedang (4,8%), defisit ringan (12,7%), dan lebih (27%). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan asupan protein, baik kurang maupun berlebih. Perbedaan tingkat konsumsi protein dipengaruhi oleh pola makan siswa, di mana siswa dengan asupan defisit cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dibandingkan sumber protein, sedangkan siswa dengan asupan lebih cenderung mengonsumsi lauk protein nabati dan hewani dalam jumlah lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulistiawati, Andriani, dan Saryono (2024) yang menyatakan bahwa konsumsi protein yang cukup pada anak berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi sumber protein baik nabati maupun hewani.

Status Gizi

Berdasarkan analisis status gizi sampel menggunakan z-Score IMT/U diketahui bahwa sampel terbanyak memiliki status gizi baik yaitu 35 sampel (55,6%), walaupun banyak anak yang memiliki status gizi baik, masih terdapat masalah gizi ganda di TK Nuansa Udayana yaitu status gizi kurang sebanyak 11 sampel (17,5%), dan status gizi obesitas sebanyak 13 sampel (20,6%) hal ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

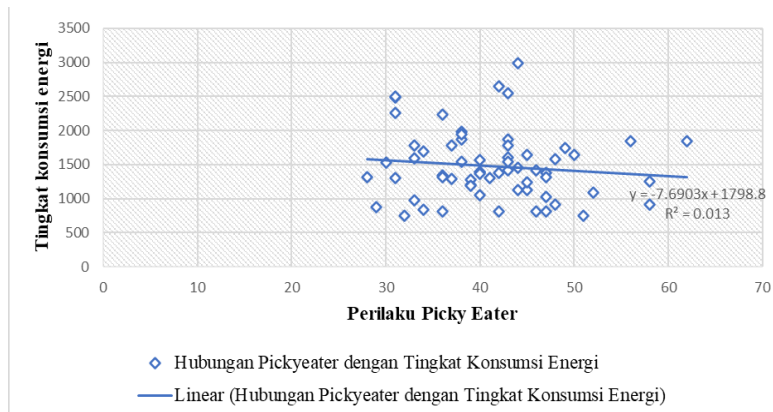
Table 6. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Menurut IMT/U

Status Gizi	f	%
Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	11	17,5
Gizi Baik (Normal)	35	55,6
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	4	6,3
Obesitas (<i>Obese</i>)	13	20,6
Jumlah	63	100,0

Sebagian besar siswa TK Nuansa Udayana (55,6%) memiliki status gizi baik berdasarkan IMT/U, menunjukkan pemenuhan asupan gizi yang relatif optimal. Namun, masih ditemukan masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang (17,5%) dan obesitas (20,6%), dengan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 di Provinsi Bali. Meskipun telah dilakukan sosialisasi gizi, masih terdapat anak berisiko kekurangan dan kelebihan gizi yang berpotensi memengaruhi tumbuh kembang. Faktor seperti pengetahuan orang tua dan kondisi ekonomi keluarga turut berperan, sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2025) yang menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi orang tua dan status gizi anak prasekolah.

Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Tingkat Konsumsi Energi

Berdasarkan hasil dan analisis data secara statistik menggunakan uji korelasi *Sperman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,376 ($p>0,05$) yang dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *Picky Eater* dengan tingkat konsumsi energi. Berdasarkan grafik sketcher plot menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku picky eater dengan tingkat konsumsi energi. Semakin tinggi skor perilaku picky eater, maka tingkat konsumsi energi cenderung menurun. Namun, hubungan yang terbentuk sangat lemah Nilai R^2 0,013 menunjukkan bahwa perilaku picky eater hanya mampu menjelaskan sebesar 1,3% variasi tingkat konsumsi energi, sedangkan 98,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian hal ini dapat di lihat pada gambar 1 sebagai berikut.

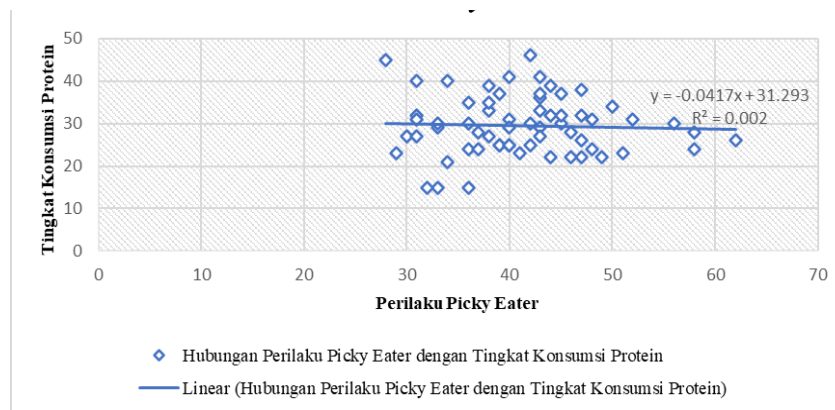


Gambar 1. Grafik Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Berdasarkan Perilaku Picky Eater

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak di temukan hubungan antara perilaku picky eater dengan tingkat konsumsi energi, kondisi ini dapat disebabkan oleh keterbatasan variasi makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menurunkan asupan energi, sejalan dengan penelitian Salsabila, Margawati, et al. (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar anak picky eater memiliki konsumsi energi kurang (<90% AKG). Namun, kekuatan hubungan yang sangat lemah menunjukkan adanya faktor lain yang memengaruhi konsumsi energi, namun faktor-faktor tersebut belum dianalisis lebih kritis seperti pada variabel pola asuh makan, kebiasaan keluarga, dan ketersediaan pangan. Selain itu, beberapa anak picky eater pada penelitian ini tetap mampu memenuhi kebutuhan energi melalui konsumsi makanan tinggi kalori seperti nasi, mie, daging, telur, dan susu, sehingga asupan energi dapat tetap normal atau berlebih. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hanifah Niken Ardilah dan Lini Anisfatus Sholihah (2025) yang menyatakan bahwa picky eating tidak selalu berhubungan dengan asupan zat gizi makro maupun status gizi, karena anak dapat mengompensasi asupan pada waktu makan lainnya.

Hubungan Perilaku Picky eater dengan Tingkat Konsumsi Protein

Berdasarkan hasil dan analisis data secara statistik menggunakan uji korelasi *Sperman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,639 ($p>0,05$) yang dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *Picky Eater* dengan tingkat konsumsi protein. Pada gambar 4 Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku picky eater dengan tingkat konsumsi protein. Semakin tinggi skor perilaku picky eater, maka tingkat konsumsi protein cenderung menurun. Namun, hubungan yang terbentuk sangat lemah Nilai R^2 0,002 menunjukkan bahwa perilaku picky eater hanya mampu menjelaskan sebesar 0,2% variasi tingkat konsumsi protein, sedangkan 99,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. hal ini dapat di lihat pada gambar 2 sebagai berikut.

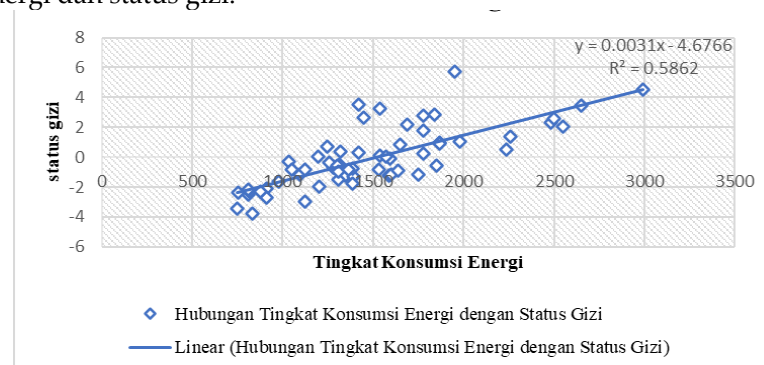


Gambar 2. Grafik Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Berdasarkan Perilaku Picky Eater

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku picky eater dengan tingkat konsumsi protein, temuan ini sejalan dengan Purnamasari dan Adriani (2020) yang melaporkan tidak adanya hubungan antara picky eater dan kecukupan protein ($p=0,400$) ini dipengaruhi oleh faktor lain, tetapi faktor-faktor tersebut belum dianalisis lebih kritis seperti pada variabel pola makan keluarga, variasi menu, pengetahuan gizi orang tua, serta kebiasaan makan anak. Selain itu, beberapa anak picky eater dalam penelitian ini masih dapat memenuhi kebutuhan protein melalui konsumsi sumber protein seperti daging, telur, dan susu, sehingga variasi asupan antar responden menyebabkan hubungan yang tidak kuat. Temuan ini berbeda dengan penelitian Salsabila, Margawati, et al. (2025) yang menemukan hubungan signifikan ($p=0,042$) dengan mayoritas responden memiliki asupan protein kurang dimana hal ini sesuai dengan teori bahwa anak picky eater cenderung membatasi konsumsi, terutama sumber protein hewani dan nabati.

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil dan analisis data secara statistik menggunakan uji korelasi *Sperman Rank* menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi r sebesar 0,783 yang menginterpretasikan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori kuat dengan arah hubungan positif, hal ini dapat dilihat pada grafik Skecher plot menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Semakin tinggi tingkat konsumsi energi responden, maka status gizi cenderung semakin baik. Nilai R^2 0,5862 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi mampu menjelaskan sebesar 58,62% variasi status gizi, sedangkan sisanya sebesar 41,38% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Sebaran titik pada grafik terlihat cukup mengikuti arah garis regresi yang meningkat, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara tingkat konsumsi energi dan status gizi.

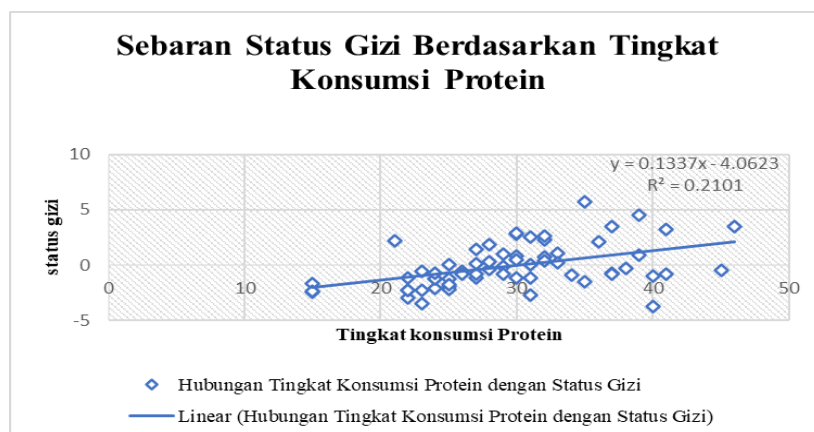


Gambar 3. Grafik Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p=0,000$; $p<0,05$) dengan kekuatan hubungan kategori kuat ($r=0,783$) dan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi energi, semakin baik status gizi responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Junus Fenanlambi, Nancy S, Malonda, dan Anita Basuki (2022) yang melaporkan hubungan signifikan antara asupan energi dan status gizi ($p=0,000$; $r=0,844$), serta penelitian Ari Widarti, Ambartana, dan Muyassarrah (2025) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi energi dan status gizi anak. Secara teori, energi merupakan kebutuhan utama tubuh untuk mendukung metabolisme, pertumbuhan, dan aktivitas fisik, sehingga pemenuhan energi yang optimal berkontribusi terhadap status gizi yang baik (Maramis, Alexander, dan Nova, 2025). Sebaliknya, kekurangan asupan energi dalam jangka panjang dapat menurunkan status gizi (Yulyani dan Safitri, 2024). Meskipun demikian, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi energi, tetapi juga oleh faktor lain seperti asupan protein, penyakit infeksi, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, dan kebiasaan makan anak.

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil dan analisis data secara statistik menggunakan uji korelasi *Sperman Rank* menunjukan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi *r* sebesar 0,666 yang menginterpretasikan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori kuat dengan arah hubungan positif, hal ini dapat di lihat pada grafik sketcher plot menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi. Artinya, semakin tinggi konsumsi protein, maka status gizi cenderung meningkat. Namun, nilai R^2 0,2101 menunjukkan bahwa hanya 21,01% variasi status gizi dapat dijelaskan oleh tingkat konsumsi protein, sedangkan sisanya sebesar 78,99% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.



Gambar 4. Grafik Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi protein, semakin baik status gizi responden. Protein berperan penting dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan, serta pembentukan enzim dan hormon, sehingga pemenuhan protein yang cukup mendukung status gizi optimal pada anak. Kontribusi konsumsi protein terhadap status gizi sebesar 21,01% menunjukkan bahwa meskipun berpengaruh, status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsumsi energi, penyakit infeksi, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, dan kebiasaan makan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Purnamasari dan Adriani (2020) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara asupan protein dan status gizi ($p=0,000$).

KESIMPULAN

Sebagian besar anak di TK Nuansa Udayana menunjukkan perilaku picky eater sebesar 79,4%. Tingkat konsumsi energi anak prasekolah bervariasi, dengan 50,8% tergolong normal, namun masih terdapat anak dengan kategori defisit berat (6,3%), defisit sedang (11,1%), defisit ringan (12,7%), dan lebih (19%). Demikian pula pada tingkat konsumsi protein, sebagian besar berada pada kategori normal (55,6%), dengan sisanya berada pada kategori defisit sedang (4,8%), defisit ringan (12,7%), dan lebih (27%). Status gizi anak prasekolah juga menunjukkan adanya permasalahan gizi ganda, di mana 55,6% memiliki status gizi baik, sementara 17,5% tergolong gizi kurang, 6,3% gizi lebih, dan 20,6% obesitas. Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku picky eater dengan tingkat konsumsi energi maupun protein. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi anak prasekolah di TK Nuansa Udayana. Peneliti selanjutnya disarankan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait perbedaan perilaku *Picky Eater* di daerah kota dan desa, serta analisis kandungan gizi mikro, dan analisis pola asuh makan sehingga dapat memberi gambaran penelitian observasi yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggari, R. S., & Yunita, R. D. (2020). Pola asuh pemberian makan terhadap status gizi pada anak usia pra sekolah (3–5 tahun) di Desa Tegalarjo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.55500/jikr.v7i1.98>
- Dewi, K., & Ruhana, A. (2026). Hubungan perilaku *picky eater* dengan kecukupan zat gizi makro dan status gizi anak usia prasekolah di TK Lab School 1 Unesa. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 4(2). <https://doi.org/10.57213/antigen.v4i2.1053>
- Erlinawati, E., Wati, W., & Afiah, A. (2024). Hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Ners*, 8(2). <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.28489>
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & 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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020) Tentang Standar Antropometri Anak, PMK No 2 Tahun 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia*.
- Maramis, F. G. M., Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar Citra Kasih Manado. *e-CliniC*, 13(3), 387–391. <https://doi.org/10.35790/eci.v13i3.62328>
- Mastuti, D. N. R., Priharwanti, A., Lusiana, S. A., Listyandini, R., Ngardita, I. R., Astuti, N. B., Wasaraka, Y. N. K., Puspikawati, S. I., Badriyah, L., Sumardi, R. N., Fadillah, S. N., A AM, A. M., & Prastia, T. N. (2024). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Muyassarrah, R., Ambartana, I. W., & Widarti, I. G. A. A. (2025). Hubungan tingkat konsumsi energi dan status gizi dengan indeks prestasi belajar pada siswa di SMP Negeri 2 Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 14(4), 256–261. <https://doi.org/10.33992/jig.v14i4.4533>
- Par'i, H. M., Harjatmo, T. P., & Wiyono, U. (2017). *Penilaian status gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- PhenX Toolkit. (2025). *Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ)*. PhenX Toolkit. <https://www.phenxtoolkit.org/protocols/view/650301>
- Purnamasari, A. R., & Adriani, M. (2020). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Tingkat Kecukupan Protein dan Lemak pada Anak Prasekolah, *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.31-37>
- Ridha, A. (2022). literature review: hubungan picky eater dengan status gizi anak usia preschool. *Professional Health Journal*, 4(1), 62–71. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.282>

- Salsabila, Q. H., Margawati, A., Purwanti, R., & Syauqy, A. (2025). Perilaku *picky eater* dan pola konsumsi makan balita usia 24–59 bulan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 24(2), 150–160. <https://doi.org/10.14710/mkmi.24.2.150-160>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2024). Hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah di Kabupaten Gresik. *Amerta Nutrition*, 8(2), 239–247. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.239-247>
- Sulistiawati, T., Andriani, E., & Saryono. (2024). Hubungan asupan protein hewani dan tingkat kesukaan menu lauk hewani terhadap status gizi di pondok pesantren X. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 3090–3101. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12301>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- United Nations Children's Fund. (2020). *UNICEF annual report 2019: For every child, reimagine*. <https://www.unicef.org/reports/annual-report-2019>
- Wityadarda, C., Astuti, Y., Mafaza, R. L., Sholehah, L., Wulandari, K., Anwar, K., Abidin, Z., Qomariyah, U., Suprihartini, C., Ekaningrum, A. Y., Fajarwaty, T., Humayrah, W., & Kusmayadi, A. (2023). *Dasar ilmu gizi*. Sada Kurnia Pustaka.
- Yulyani, W. S., & Safitri, D. E. (2024). Youth Nutritional Status With Energy Intake And Calorie Drink In Indonesia. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 7(2), 121–128. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v7i2.25590>