

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak prasekolah merupakan kelompok balita yang membutuhkan gizi baik mikro atau makro dalam pertumbuhannya yang pesat (Purnamasari, 2020). Anak dalam masa pertumbuhan memerlukan asupan makanan yang seimbang dan nutrisi yang lebih banyak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan makan seimbang merupakan makanan yang mengandung nutrisi sesuai kebutuhan tubuh, dengan makanan yang bervariasi, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan normal (Kemenkes RI, 2014). Keadaan ini berpengaruh pada menurunnya kebutuhan energi anak terlihat dari menurunnya nafsu makan anak. Penurunan nafsu makan dapat terjadi seiring dengan melambatnya pertumbuhan fisik, sementara perkembangan psikologis anak meningkat, mereka mulai dapat memunculkan sikap dan tempramennya sehingga mampu menunjukkan pilihannya, termasuk dengan makanan (Holden & Mac Donald, 2000). Makanan yang mereka pilih umumnya makanan tidak sehat karena tinggi garam, lemak, dan gula, dan sering ditemukan dalam junk food atau makanan dan minuman cepat saji (Hasanah, 2023). Anak pada usia prasekolah juga cenderung memiliki perilaku pilih-pilih makan yang sering dikenal sebagai *picky eater*. Perilaku tersebut ditandai dengan sikap menolak atau kesulitan untuk memakan makanan tertentu, dimana hal tersebut dapat mengganggu kecukupan gizi seorang anak (Heryanto *et al.*, 2023). Perilaku tersebut juga didasari oleh preferensi terhadap makanan tertentu dan cenderung membatasi atau tidak mau mencoba untuk makan makanan baru (Cahyani, 2019). Perilaku pemilih makanan yang tidak ditangani dapat mengakibatkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dan berdampak pada status gizi anak (Horst *et al.*, 2016). Sejalan dengan penelitian Saraswati (2012), perilaku *picky eater* yang sering ditemukan pada anak adalah cenderung memilih jenis makanan tertentu dan sulit menerima makanan yang baru diperkenalkan.

Perilaku *picky eater* adalah keadaan dimana seseorang hanya ingin makan jenis makanan tertentu dan menolak mencoba makanan baru. Kondisi ini sering

terjadi pada anak-anak prasekolah dan berpotensi menyebabkan malnutrisi karena asupan energi, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang *non-picky eater* (Hardianti et al., 2018). Gangguan ini ditandai dengan pembatasan dalam mengonsumsi makanan, umumnya didasarkan pada penampilan luar seperti bau, rasa, tekstur, merek, kualitas, atau pengalaman negatif terhadap makanan tertentu (Zickgraf et al., 2016). Masalah status gizi yang sering terjadi pada anak usia *toddler* adalah gizi lebih, gizi kurang dan gizi buruk, namun masalah gizi terbanyak di Indonesia adalah gizi kurang. Hal ini disebabkan karena sebagian besar anak pada usia *toddler* di Indonesia memiliki perilaku *picky eater*. (Jumiatun, 2019). Anak *toddler* merupakan kelompok umur yang paling banyak terkategori status gizi kurang akibat dari perilaku *picky eater* (Kemenkes RI, 2017). Asupan gizi makro menjadi sangat penting dikarenakan sebagai sumber energi utama dan pembentukan massa otot pada seorang anak, salah satu contoh asupan karbohidrat. Karbohidrat menjadi sumber energi utama bagi seorang anak, oleh karena itu ketika seorang anak mengalami kekurangan sumber energi maka akan mudah lelah, menurunnya konsentrasi dan bahkan dapat mengganggu aktivitas anak tersebut. Asupan gizi lain seperti protein juga penting karena membantu untuk pembentukan otot dan daya pikir seorang anak (Husniyeh et al., 2023). Kekurangan gizi pada *toddler* akan berdampak pada keterbatasan pertumbuhan, rentan terhadap infeksi dan terhambatnya perkembangan sehingga variasi makanan sehari-hari anak menjadi sangat penting untuk meningkatkan anak dalam mendapat gizi dalam jumlah tepat dan berkualitas baik (Setiawati et al., 2020). Perilaku *picky eater* cenderung memiliki asupan gizi makro yang lebih rendah dibandingkan dengan perilaku *non-picky eater* (Hardianti et al., 2018)

Perilaku *picky eater* dapat menyebabkan anak mengalami gizi kurang dan gangguan pencernaan. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan, menyebabkan berat dan tinggi badan tidak sesuai standar, meningkatkan risiko gizi tidak optimal, serta memperlambat perkembangan motorik (Adriani, M. & Wirjatmadi B, 2016; Gannika L, 2023). Data Studi Status Gizi Indonesia (2022) menyatakan bahwa capaian status gizi balita berdasarkan indikator berat badan dan

tinggi badan yaitu terjadi peningkatan status gizi kurang pada balita dari 17,0 menjadi 17,1%. Prevalensi balita gizi kurang berdasarkan Provinsi Jawa Timur adalah 15,8% sedangkan di daerah Kabupaten Jember adalah 24,1% (SSGI, 2022). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai prevalensi gizi kurang di daerah Kabupaten Jember lebih tinggi daripada nilai prevalensi Nasional dan Provinsi.

Picky eater dapat berpotensi menyebabkan status gizi anak tidak optimal (Hardianti, 2018). Perilaku *picky eater* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor penyebab *picky eater* diantaranya komunikasi, lingkungan dan pola asuh makan orang tua. Perilaku *picky eater* umum ditandai dengan seorang anak yang tidak mau makan buah dan sayur. Pada kondisi tersebut, peran orang tua terutama ibu menjadi sangat penting dalam memberikan dorongan pada anak untuk mengonsumsi buah dan sayur. Perilaku *picky eater* juga ditandai dengan seorang anak yang lebih memilih makan makanan seperti makanan frozen food dan cepat saji. Hal ini sangat berbahaya dikarenakan makanan tersebut memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi dan berpotensi mengganggu kesehatan anak (Purnamasari, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut dan belum adanya penelitian terkait *picky eater* di Jember, penelitian ini penting dilakukan untuk mencegah perilaku *picky eater* pada anak serta meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya asupan nutrisi yang baik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan agar orang tua lebih memahami pentingnya variasi menu makanan guna mendukung gizi anak. Pengenalan makanan baru juga berpotensi untuk mengurangi tingkat perilaku *picky eater* yang terjadi pada anak usia toddler, hal ini dikarenakan anak akan lebih berani dalam mengonsumsi makanan baru. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dari 44 anak didapatkan persentase anak yang mengalami *picky eater* yakni sebesar 54,5% dengan jumlah total 24 anak. Maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh perilaku *picky eater* terhadap status gizi di TK Kartini. Penelitian yang akan dilakukan yakni dengan melakukan observasi dan pengambilan data melalui pengisian angket. Pengisian angket dilakukan dengan

wawancara yang meliputi kebiasaan makan, komunikasi, lingkungan sosial dan pola asuh orang tua.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak di TK Kartini ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *picky eater* terhadap status gizi dan kecukupan zat gizi makro pada anak di TK Kartini Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi anak di TK Kartini Jember
- b. Mengidentifikasi karakteristik tingkat kecukupan zat gizi makro anak di TK Kartini Jember
- c. Mengidentifikasi kejadian *picky eater* pada anak di TK Kartini
- d. Menganalisis hubungan *picky eater* dengan status gizi anak di TK Kartini Jember
- e. Menganalisis hubungan *picky eater* dengan kecukupan konsumsi zat gizi makro anak di TK Kartini Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan wawasan, pengetahuan serta tambahan informasi ilmiah mengenai hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi dan kecukupan zat gizi makro di TK Kartini Jember.

1.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang perilaku *picky eater*, status gizi, dan kecukupan zat gizi makro di TK Kartini Jember. Penelitian ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan

seimbang, memberikan edukasi gizi, serta menjadi bahan evaluasi untuk mengatasi picky eater pada anak.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan rujukan penelitian selanjutnya untuk perkembangan objek penelitian lainnya.