

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH
BERDASARKAN PERILAKU MAKAN (*PICKY EATER*) DAN
ASUPAN HARIAN DI TK ARIMBI PALEMBANG**



YUNI MADA RETA
PO.71.31.1.23.064

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026

**GAMBARAN STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH
BERDASARKAN PERILAKU MAKAN (*PICKY EATER*) DAN
ASUPAN HARIAN DI TK ARIMBI PALEMBANG**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan
Diploma III (Tiga) Kesehatan Bidang Gizi



Oleh :

YUNI MADA RETA

PO.71.31.1.23.064

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku makan (*picky eater*) adalah perilaku anak tidak mau atau menolak untuk makan, atau mengalami kesulitan mengkonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai usia secara fisiologis (alamiah dan wajar), yaitu mulai dari membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan, hingga sampai terserap di pencernaan secara baik tanpa paksaan dan tanpa pemberian vitamin dan obat tertentu. *Picky eater* di definisikan sebagai anak yang menolak makanan tertentu atau pilih-pilih makanan, namun masih mengonsumsi minimal satu macam dari setiap kelompok makanan yaitu karbohidrat, protein, sayur atau buah dan susu (Wijayanti *et al.*, 2022).

Penyebab terjadinya *picky eater* karena jaranganya orang tua mengenalkan makan pada anaknya. Apabila asupan gizi tidak terpenuhi secara optimal maka akan menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak. Anak *picky eater* cenderung memiliki berat badan yang lebih rendah dibanding anak bukan *picky eater*. Beberapa kasus seperti berat badan kurang, obesitas, kekurangan mikronutrien dan kenaikan berat badan yang inadekuat merupakan dampak dari *picky eater* yang berhubungan dengan masalah gizi (Sakinah *et al.*, 2025). Perilaku makan anak terbentuk karena perilaku makan orang tua baik melihat secara langsung kesehariannya maupun tidak langsung dengan mengetahui makanan kesukaan atau yang tidak disukai orang tuanya. Anak melihat dan belajar dari aktivitas makan orang tua dan jenis makanan apa yang dikonsumsi orang tua (Widyaningsih *et al.*, 2024). Anak usia 3 – 5 tahun adalah anak usia prasekolah, dimana sedang mengalami proses tumbuh kembang dan digolongkan dalam konsumen aktif. Hal ini disebabkan karena anak sudah dapat memilih-milih makanan yang disukainya dan hanya mau makan makanan tertentu saja (Kesuma *et al.*, 2015).

Prevalensi angka kejadian masalah kesulitan makan di beberapa negara cukup tinggi. Sebuah penelitian oleh *The Gateshead Millenium Baby Study* pada tahun 2016 di Inggris menyebutkan 20% orangtua mengatakan anaknya mengalami masalah makan, dengan prevalensi tertinggi anak hanya mau makan makanan tertentu. Survei lain di Amerika Serikat tahun 2015 menyebutkan 19-50% orang tua mengeluhkan anaknya sangat pemilih dalam makan sehingga terjadi defisiensi zat gizi tertentu. Penelitian di Indonesia menunjukkan banyak balita dan anak prasekolah yang mengalami *picky eating*. Penelitian di Indonesia yang dilakukan di Jakarta terhadap anak prasekolah, di dapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%. Prevalensi balita dan anak pra sekolah *picky eater* berdasarkan penelitian di Indonesia cukup tinggi, yaitu 35,4% anak prasekolah di Pekanbaru, 59,3% di Palembang, dan 62,9% di Minahasa Selatan (Cerdasari *et al.*, 2018).

Dampak dari perilaku *picky eater* pada anak secara umum tidak selalu menyebabkan masalah kesehatan atau sosial, namun *picky eater* yang ekstrem dapat berakibat buruk, seperti gagal tumbuh, penyakit kronis, dan kematian jika tidak ditangani. *Picky eater* juga dapat menyebabkan anak akan kekurangan mikro dan makronutrien yang pada akhirnya dapat mengganggu pertumbuhan fisik yang ditandai dengan berat badan dan tinggi badan kurang atau kesulitan untuk meningkatkan berat badan dan juga gangguan pertumbuhan kognitif (Muthohiroh *et al.*, 2021). Perilaku *picky eater* akan menyebabkan anak mengonsumsi makanan yang disukainya secara terus menerus dengan porsi yang banyak dalam kurun waktu tertentu, hal ini dapat menyebabkan anak mudah merasa bosan dengan makanan yang disukai pada saat itu. Kebiasaan makan anak yang terpola seperti ini akan mempengaruhi tingkat asupan gizi (Wulandari, 2023).

Dalam upaya mencegah terjadinya anak yang mengalami kesulitan makan, orang tua harus ekstra sabar dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi yang optimal untuk anak, namun orang tua sering mendapatkan masalah kesulitan makan pada anak yang meliputi, jenis makanan dan

perilaku makan, adapun salah satunya yaitu *picky eater*. Upaya untuk mencegah dan mengatasi *picky eater* pada anak, orang tua harus memberikan makanan dalam porsi kecil, memberikan makanan dengan berbagai cara dan bervariasi serta menyediakan makanan di atas meja yang dapat dijangkau anak, dan memberikan contoh makan anak dengan senang tetapi tidak memaksakan kepada anak sampai rasa ketakutan anak akan hilang dengan sendirinya (Wijayanti *et al.*, 2022).

TK Arimbi Palembang merupakan salah satu taman kanak-kanak swasta yang berlokasi di Jalan R.A. Abusama No. 2244, Kelurahan Sukajaya, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan. TK Arimbi didirikan pada tanggal 10 Mei 1997 berdasarkan Surat Keputusan Nomor 01034/I11.06/DS/1997 dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Sekolah ini dipimpin oleh Rusmiati selaku kepala sekolah dan menyelenggarakan pendidikan bagi anak usia prasekolah dengan tujuan mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Selain kegiatan pembelajaran, TK Arimbi juga mendukung berbagai program yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi anak sebagai upaya menunjang tumbuh kembang serta kesiapan anak dalam memasuki jenjang pendidikan selanjutnya.

Melalui penelitian yang berjudul “Gambaran Status Gizi Anak Prasekolah Berdasarkan Perilaku Makan (*Picky Eater*) Dan Konsumsi Makan Harian Di TK Arimbi Palembang” diharapkan dapat diperoleh informasi yang sebenarnya mengenai kondisi gizi para siswa di daerah tersebut. Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi sejumlah pihak seperti sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah setempat dalam menyusun berbagai program intervensi, baik berupa pembelajaran tentang gizi maupun upaya untuk memperbaiki pola makan siswa, sekaligus mendukung tercapainya tujuan kasus stunting dan obesitas serta perbaikan gizi anak-anak di TK Arimbi Palembang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi anak prasekolah ditinjau dari perilaku makan (*picky eater*) dan asupan harian di TK Arimbi Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Gambaran Status Gizi Anak Prasekolah Berdasarkan Perilaku Makan (*Picky Eater*) Dan Asupan Harian Di TK Arimbi Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui status gizi anak prasekolah di TK Arimbi Palembang berdasarkan data antropometri.
- b. Diketahui gambaran perilaku makan (*picky eater*) pada anak prasekolah di TK Arimbi Palembang.
- c. Diketahui asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada anak prasekolah di TK Arimbi Palembang.
- d. Menganalisis hubungan perilaku makan (*picky eater*) dengan status gizi anak prasekolah di TK Arimbi Palembang.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi makan harian dengan status gizi anak prasekolah di TK Arimbi Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasikan ilmu yang sudah di dapat selama menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Palembang.

2. Bagi TK Arimbi Palembang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dasar dalam merancang program pendidikan gizi dan pola makan sehat bagi anak prasekolah.

3. Bagi Poltekkes kemenkes Palembang

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi kepustakaan kampus Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang mengenai “Gambaran Status Gizi Anak Prasekolah Berdasarkan Perilaku Makan (picky eater) Dan Asupan Harian Di TK Arimbi Palembang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 238–241.
- Arisman, M. B. (2010). Buku ajar ilmu gizi dalam daur kehidupan. *Edisi-2. Jakarta: EGC*.
- Birch, L. L., Fisher, J. O., Grimm-Thomas, K., Markey, C. N., Sawyer, R., & Johnson, S. L. (2011). Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, 36(3), 201–210.
- Bundy, D. A. P., de Silva, N., Horton, S., Patton, G. C., Schultz, L., & Jamison, D. T. (2018). Disease Control Priorities-3 Child and Adolescent Health and Development Authors Group. Investment in child and adolescent health and development: key messages from Disease Control Priorities. *Lancet*, 391(10121), 687–699.
- Cerdasari, C., Puspita, T., & Adelina, R. (2018). *Effect of “Bento” preparation training on mothers knowledge, skill, and child’s picky eating*. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(2), 43–50.
- Erlinawati, et al. (2024). Hubungan *Picky Eater* dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Anak*.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2018). *Dietary assessment: A resource guide to method selection and application in low resource settings*. FAO.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Gibson, R. S., & Ferguson, E. L. (2008). An interactive 24-hour recall for assessing the adequacy of iron and zinc intakes in developing countries (HarvestPlus Technical Monograph No. 8). *International Food Policy Research Institute*.
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 31–37.
- Hurlock, E. B. (2013). *Child growth and development*. Literary Licensing, LLC.
- JASMINE, K. (2014). Hubungan Picky Eater Dengan Perilaku Makan Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Ciantra Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.

- Judarwanto, W. (2011). *Perilaku Picky Eater pada Anak dan Dampaknya terhadap Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. I. (2020). Pokok-pokok renstra kemenkes 2020-2024. *Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Khair, H. (2021). Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Khomsan, A. (2000). *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB.
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). *Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Universitas Aisyah Pringsewu*. 5(2), 125–130.
- Muharramah, et al. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*.
- Muthohiroh, M., Nurwijayanti, N., Periostiawati, Y., & Kardjati, S. (2021). Analysis of Eating Behaviors (Picky Eaters), Parents Knowledge of Nutrition and Nutrition Patterns with Nutritional Status of Children Special Needs in SLB Dlanggu Mojokerto District. *Journal for Quality in Public Health*, 4(2), 273– 280.
- Mutia Handayani. (2021). *Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Prasekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukayara Baturaja*. 6.
- Organization, A. (2019). *World Food and Agriculture-Statistical Pocketbook 2018*. Food & Agriculture Organization of the UN (FAO).
- Permenkes, R. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan: Jakarta; 2020.
- Putri, B. F., Putri, S. A., Novayelinda, R., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., & Riau, U. (2024). Description of mother's knowladge in feeding and picky. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5, 55–62.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. 2018. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 39–46.

- Rahmawati, A., Yuliana, N., & Sari, P. 2021. Asupan Makanan Harian dan Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 88–96.
- Rahmawati, *et al.* (2023). Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Ramadhani, Nuraini, & Apriani. (2021). Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Rani, Syainah, & Mas'udah. (2021). Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Anak. *Jurnal Gizi*.
- Ri, K. (2018). Kementerian kesehatan republik indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun, 248.
- Rufaida. (2018). *Picky Eater pada Anak Prasekolah*. Yogyakarta.
- Rongcai, R. E. N., Guoxiong, W. U., & Ming, C. A. I. (n.d.). 2020. *Teori Perilaku*.
- Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP). *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 02(03), 781–787.
- Sawitri, A. (2019). BAB II Tinjauan Pustaka BAB II Tinjauan Pustaka 2.1. 1–64. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Sleddens, E. F. C., Kremers, S. P. J., & Thijs, C. (2011). *The Children's Eating Behaviour Questionnaire: factorial validity and association with Body Mass Index in Dutch children aged 3-6 years. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–9.
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. N. (2013). *Tumbuh kembang anak* (Edisi 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2009). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Tsabit, & Dini. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- WHO. (2021). *World health statistics 2021*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2006). *WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development*.

- Widyaningsih, B., Liftiah, L., & Cahyati, W. H. (2024). Pengaruh Perilaku Makan Ibu terhadap Perilaku Picky Eater Anak Usia Prasekolah. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 180–191. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.421>
- Wijayanti, F., Setyoningrum, U., & Afiatna, P. (2022). Upaya Cepizi (Cegah Picky Eater Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang) pada Anak Prasekolah. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(2), 132–136.
- Wulandari, P. (2023). *Hubungan Riwayat Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dengan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia Pra Sekolah Di PAUD Nurul Amien. 1.*
- Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(7), 963–970.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Yulni. (2016). Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Gizi*.