



**Literature Review: Hubungan Picky Eater Dengan Status Gizi Anak Usia Preschool**

**Achfa Kurnia Ridharini<sup>a</sup>, Sih Ageng Lumadi<sup>b</sup>, Evi Dwi Prastiwi<sup>c</sup>**

<sup>a,b,c</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang, Malang, Indonesia

Email korespondensi: [ridhaachfa@gmail.com](mailto:ridhaachfa@gmail.com)

**Abstract**

*Picky eater behavior is picky eating behavior in children. Picky eaters will reject foods such as vegetables, fruit, and fish. Children will experience nutritional imbalances in food intake. This study aims to analyze whether there is a relationship between picky eater behavior and nutritional status in preschool age children. Method design used is a literature review using the PICOS framework. Journal search using ScienceDirect, ProQuest, PubMed and Google Scholar databases. Journal criteria used in the last 5 years. The analysis in this study is synthesized in the form of a narrative. Results of this study indicate that 10 journals stated that there was a relationship between picky eaters and the nutritional status of preschool-aged children by being marked by children who did not want to try new foods and children only ate the foods they liked. Intake of food nutrition in children who behave picky eaters experience an imbalance, which is characterized by a lack of carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals. Conclusion: In overcoming picky eater children, the role of parents or caregivers is very important by providing a variety of interesting food variations for children.*

**Keywords:** *nutritional status, picky eaters, preschool age children*

**Abstrak**

Perilaku *picky eater* merupakan perilaku memilih-milih makanan pada anak. *Picky eater* akan menolak makanan seperti sayur, buah, dan ikan. Anak akan mengalami ketidakseimbangan nutrisi pada asupan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi pada anak usia *preschool*. Metode atau desain yang digunakan yaitu *literature review* dengan menggunakan *framework PICOS*. Pencarian jurnal menggunakan database *ScienceDirect, ProQuest, PubMed dan Google Scholar*. Kriteria jurnal yang digunakan 5 tahun terakhir. Analisis dalam penelitian ini disintesis dalam bentuk naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10 jurnal dinyatakan adanya hubungan *picky eater* pada dengan status gizi anak usia *preschool* dengan di tandai dengan anak yang anak tidak mau mencoba makanan baru dan anak hanya makan makanan yang mereka sukai saja. Asupan nutrisi makanan pada anak yang berperilaku *picky eater* mengalami ketidakseimbangan, yang ditandai dengan kurangnya karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral. Kesimpulan: Dalam mengatasi anak *picky eater* peran orang tua atau pengasuh anak sangat penting dengan cara memberikan berbagai macam variasi makanan yang menarik pada anak.

**Kata kunci:** *anak usia preschool, Picky eater, status giz*

## PENDAHULUAN

Anak usia *preschool* merupakan anak yang berkisaran usia antara 3-6 tahun. selama periode *preschool* ini anak akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat signifikan. Pada anak usia *preschool* akan mengalami perubahan pada pola makan, proses eliminasi, dan perkembangan kognitif yang menunjukkan adanya kemajuan proses kemandirian pada anak (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Pada saat anak berusia sekitar 3 tahun, anak biasanya akan berhenti makan berbagai jenis makanan, mereka hanya akan makan makanan yang mereka sukai saja secara terus. Sebagian besar anak akan lebih menyukai makanan yang mempunyai cita rasa manis, gurih, ataupun asin dan mereka akan menolak makanan yang mempunyai rasa asam ataupun pahit. Hal ini dikarenakan indra perasa atau pengecap pada anak sudah mulai berubah dan nafsu makan anak mulai berkurang atau menurun. (Bahagia & Rahayuningsih, 2018).

Pemberian makan pada anak biasanya menjadi salah satu masalah bagi orang tua ataupun pengasuh anak. Kesulitan makan pada anak yang berlangsung lama sering dianggap normal bagi orang tua atau pengasuh anak, sehingga pada akhirnya anak akan mengalami komplikasi dan gangguan tumbuh kembang lainnya. (Astuti & Ayuningtyas, 2018).

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*. *Picky eater* itu sendiri adalah perilaku anak yang suka memilih-milih makanan dengan terbatasnya jumlah pilihan menu makanan, tidak ada keinginan untuk mencoba jenis makanan yang baru, menghindari jenis makanan tertentu yang dianggap asing bagi anak, dan memiliki pilihan makanan yang tertentu atau yang mereka sukai saja.

Secara umum, anak yang mempunyai perilaku *picky eater* atau anak yang memilih-milih makanan sering ditemui ketidakseimbangan nutrisi harian atau asupan makanan yang optimal. *Picky eater* hanya mengonsumsi beberapa jenis makanan dan asupan makanan yang kurang bervariasi. Biasanya anak dengan *picky eater* kurang mengonsumsi sayuran, buah-buahan, hal ini dikarenakan adanya penolakan makan pada anak. Makanan yang mereka makan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemilihan makanan pada anak, dimana anak yang berperilaku *picky eater* dapat menunjukkan preferensi yang kuat terhadap suatu makanan. (Putri & Muniroh, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahagia & Rahayuningsih, (2018) menunjukkan bahwa penyebab status gizi kurang pada anak disebabkan oleh pola makan anak yang tidak baik, diantaranya anak yang jarang



menghabiskan porsi makan sebanyak 83,2%; tidak pernah mengonsumsi sayuran sebanyak 51,5%; anak tidak mau mencoba makanan baru sebanyak 56,4% dan anak hanya makan makanan yang mereka sukai saja sebanyak 39,6%. Menurut Riskesdas, (2018) Secara nasional, prevalensi berat kurang pada anak usia *preschool* tahun 2018 adalah 19,6%, yang terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang.

Dampak yang terjadi apabila anak yang suka memilih-milih makanan akan mempengaruhi pertumbuhan perkembangan pada anak. Hal ini dapat menyebabkan tubuh anak akan mengalami perlambatan tumbuh kembang dari bayi hingga anak-anak. Jika tidak ditangani secara dini dan dengan tepat, akan mengalami efek jangka panjang dan berulang sebelum mereka mencapai usia dewasa, termasuk merusak fisik, mental, perilaku, resiko kematian yang lebih tinggi, dan jika situasinya memburuk dapat menyebabkan *anoreksia* dan *bumilia*. (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Dalam 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 (Munjidah & Rahayu, 2020). Dari pernyataan yang telah dijabarkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan *Picky Eater* dengan Status Gizi Anak *Preschool*” dengan menggunakan metode *Literature Review*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature review*, dimana rangkuman teori dan temuan ilmiah dijadikan sebagai landasan penelitian, dalam penelitian ini menggunakan *PICOS framework* sebagai strategi mencari jurnal untuk mendukung penyusunan *Literature Review* ini. Tahun terbitan dari jurnal yang direview 5 tahun terakhir. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND). Peneliti menggunakan dua bahasa untuk kata kunci dalam pencarian yaitu bahasa Indonesia “*picky eater* “ AND “ *status gizi prasekolah* “ sedangkan bahasa Inggris menggunakan “*picky eater* “AND“ *nutritional status of preschool* “.

Penelitian ini terdapat 6 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional yang didapat dari database yaitu *ProQuest*, *Science Direct*, *Google Scholar*, dan *PubMed*. Dengan tujuan untuk mempermudah dalam melakukan analisis data yang diperlukan sesuai dengan batasan karakteristik yang telah ditentukan. Sebelum disaring dengan kata kunci terdapat 211 jurnal, lalu judul diidentifikasi dan disaring, dari halaman 1-10 hasil teratas didapatkan 48 judul jurnal penelitian. Kemudian mengidentifikasi abstrak dan menyaringnya, maka didapatkan hasil 23 jurnal penelitian. Terakhir, menilai kelayakannya dan mengunduh salinan lengkapnya didapatkan 10 jurnal penelitian.

## HASIL

Pada penelitian ini telah melewati beberapa inklusi dan eksklusi yang telah disesuaikan

dengan jurnal penelitian yang telah dipilih, dengan tujuan untuk memilih dan menyaring jurnal penelitian atau artikel penelitian yang sesuai dengan topik atau tema yang diambil.

**Tabel 1. Hasil Pencarian Jurnal**

Website jurnal	Kata kunci	Hasil
ProQuest	<i>Picky Eater</i>	755
	<i>Nutrional Status</i>	193
	<i>Preschool</i>	135.569
	<i>Picky Eater and Nutrional Status of Preschool</i>	1
Science Direct	<i>Picky Eater</i>	64
	<i>Nutrional Status</i>	6
	<i>Preschool</i>	4.127
	<i>Picky Eater and Preschool</i>	18
Google Scholar (Indonesia)	<i>Picky Eater</i>	2.350
	<i>Nutrisi anak usia Preschool</i>	3.400
	<i>Picky Eater dan Status Nutrisi Anak Preschool</i>	186
	<i>Picky eater</i>	125
PubMed	<i>Nutrional Status</i>	24.165
	<i>Picky Eater and Nutrional Status of Preschool</i>	1

Jumlah jurnal penelitian yang didapatkan dari database ProQuest, Science Direct, Google Scholar, Pubmed sebelum disaring dengan kata kunci adalah 211, lalu judul diidentifikasi dan disaring, dari halaman 1-10 hasil teratas didapatkan 48 judul jurnal penelitian. Kemudian mengidentifikasi abstrak dan menyaringnya, maka didapatkan hasil 23

jurnal penelitian. Terakhir, menilai kelayakannya dan mengunduh salinan lengkapnya didapatkan 10 jurnal penelitian.

**Tabel 2. Karakteristik Responden Studi**

Kategori	N	%
<b>A. Jenis Jurnal</b>		
Internasional	6	60%
Nasional	4	40%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>B. Jenis Jurnal Database</b>		
PubMed	1	10%
ProQuest	4	40%
Science Direct	4	40%
Google Scholar	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>C. Tahun Publikasi</b>		
2017	5	50 %
2018	4	40 %
2019	1	10 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>
<b>D. Desain Penelitian</b>		
Cross-sectional study	7	70 %
Model regresi linier deskriptif korelatif	1	10 %
cohort desain	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>
<b>E. Analisis Penelitian</b>		
uji chi square	6	60 %
uji spearman	1	10 %
uji t	1	10 %
Structural Equation Modeling (SEM)	1	10%
Uji statistik standart	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari 10 jurnal yang dipaparkan dalam tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa tahun



publikasi terbanyak dalam *literature review* ini adalah tahun 2018 yaitu sebanyak 5 jurnal penelitian (50%), desain penelitian yang terbanyak adalah menggunakan desain penelitian *Cross-sectional study* yaitu sebanyak 7 jurnal penelitian (70%), analisis yang paling banyak digunakan yaitu *uji chi square* yaitu sebanyak 6 jurnal penelitian (60%). Hasil analisis 10 jurnal penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 100 % hasil penelitiannya menyatakan adanya hubungan *picky eater* dengan status nutrisi anak usia *preschool*.

## PEMBAHASAN

Anak dengan *picky eater* mulai menolak makanan pada umur 1 tahun sampai usia 2 tahun, puncaknya pada usia 2-6 tahun. Di Indonesia khususnya di Jawa Timur prevalensi status gizi anak dalam 5 tahun terakhir di angka 26,7%. Penulis berpendapat bahwa hal ini sangat berpengaruh dalam asupan pemberian makan anak, khususnya anak dengan tahap perkembangan *preschool*.

### Analisis *Picky Eater*

*Picky eater* yaitu perilaku dimana anak sangat memilih-milih dalam hal makanan, sehingga tidak mendapatkan menu yang seimbang dan mengakibatkan penurunan status gizi pada anak. Adapun jenis menu seimbang diantaranya: sayuran, buah-buahan, ikan/daging dan nasi. Putri & Muniroh (2019).

Hal ini sejalan dengan pendapat Wijayanti & Rosalina (2018) bahwa anak yang suka memilih-milih makanan mereka hanya memakan makanan dengan menu yang

terbatas dan tidak berkeinginan kuat untuk mencoba makanan baru. Menurut Chao (2018) Perilaku pilih-pilih makanan yang paling umum adalah tidak mau makan secara teratur, menolak buah, sayuran hijau dan cenderung memilih makan yang mereka sukai, seperti: permen, susu atau makanan ringan yang lainnya.

Menurut Putri & Muniroh (2019) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anak menjadi *picky eater*, seperti: anak dengan *defek septum atrium (ASD)*, anak yang mempunyai riwayat alergi, dan bayi prematur.

Namun hal ini sejalan dengan teori dari Chao (2018) yang menyatakan bahwa minum Menurut Thuc et al (2019) semakin bertambahnya usia anak, semakin tinggi risiko *picky eater*. *Picky eater* dapat terjadi sangat dini, tetapi biasanya terjadi pada anak usia 12 bulan hingga 24 bulan, karena pada saat ini anak-anak sudah mulai makan makanan padat daripada cair sebelumnya. Pada usia 12 bulan hingga 24 bulan merupakan waktu anak-anak untuk makan makanan yang beragam dan belajar makan makanan yang bertekstur. Hal ini merupakan transisi yang sangat penting bagi anak untuk belajar mengenali makanan, jika anak tidak diberi makan dengan baik dan benar sesuai dengan tahap perkembangannya, anak akan mudah beresiko menjadi *picky eater*.

Dari beberapa data yang telah di review peneliti berpendapat bahwa anak dengan perilaku *picky eater* merupakan fase yang normal dalam perkembangan seorang anak,



namun dikatakan tidak normal jika seorang anak memilih milih makanan hingga mengakibatkan status gizinya tidak optimal.

Anak-anak yang memiliki pengalaman makan yang tidak menyenangkan akan takut untuk belajar makan, dan menghindari makanan baru. Anak yang sensitif terhadap rasa, tekstur dan bau akan memberikan pengalaman makan yang tidak menyenangkan dan membuat anak akan menolak makan makanan tersebut, namun hal ini juga bergantung dengan kebiasaan perilaku orang tua terhadap pola makan dan pemberian makan pada anak.

Perilaku orang tua yang juga memilih-milih makanan akan mempengaruhi perilaku anak-anak mereka, anak mungkin akan kurang bersedia untuk mencoba makanan baru yang jika orangtuanya belum pernah merasakannya. Anak akan kurang menerima makanan asing, jika mereka mengamati perilaku orang tua mereka juga memilih-milih makanan. Kurangnya keterlibatan orang tua dalam mempersiapkan dan menyajikan makanan dapat membuat anak makan dengan perasaan tidak senang atau bahkan tidak tertarik pada makanan apapun. Kurangnya variasi makanan bisa menyebabkan anak enggan untuk makan, makanan yang ia belum pernah makan.

### **Analisis Status Gizi**

Status gizi adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dalam makanan dengan kebutuhan zat gizi metabolisme tubuh. (Kemenkes, 2017). Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan kesehatan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh asupan gizi dalam makanan, rencana makan keluarga,

kebiasaan makan, perawatan medis, daya beli keluarga, lingkungan fisik dan sosial.

Menurut Wijayanti & Rosalina (2018) Asupan gizi sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan anak dari bayi hingga remaja. Menu makan seimbang tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan, tetapi juga berfungsi sebagai imunitas, penunjang kemampuan intelektual dan pembentukan emosional..

Menurut penelitian dari Hoang et al (2019) Selama tahap pertumbuhan nutrisi penting anak tidak terpenuhi, dapat menyebabkan kerusakan permanen pada jaringan dan organ. Kekurangan gizi yang berkepanjangan mempengaruhi kesehatan fisik, perkembangan mental dan sosial anak. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Yaqob Qazaryan & Kazim Karim (2019) dan Chao (2018) Parameter yang digunakan untuk menilai status pertumbuhan adalah tinggi badan menurut umur dan berat badan menurut umur *z-skor*, dan yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi adalah berat badan menurut umur dan *BMI* menurut umur *z-skor*. Persentil berat badan untuk usia, tinggi badan untuk usia, dan *BMI* untuk usia <15 di anggap menunjukkan bahwa anak tersebut kurus, bertubuh pendek atau menderita *malnutrisi*.

Dari beberapa data yang telah di review oleh penulis bahwa masa anak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, nutrisi yang diberikan harus terpenuhi dan optimal untuk menunjang pertumbuhan anak. Masa anak juga merupakan masa yang rentang mengalami



masalah gizi, manfaat zat gizi bagi anak diantaranya untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, memelihara kesehatan dan memulihkan kesehatan bila sakit, melaksanakan berbagai aktivitas, dan mendidik kebiasaan yang baik dengan menyukai makanan yang mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Dalam pemberian nutrisi peran orang tua sangat penting, orang tua harus memberikan makanan anak dengan porsi yang sesuai dan nutrisi yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

#### ***Analisis Hubungan Picky Eater dengan Status Gizi Anak Usia Preschool***

Berdasarkan hasil dari 10 jurnal yang telah direview didapatkan bahwa secara garis besar adanya hubungan *picky eater* dengan status gizi anak usia *preschool*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Rosalina (2018) bahwa anak yang mengalami perilaku *picky eater* dengan status gizi kurus sebanyak 25 anak (54,3%) dan dengan status gizi normal sebanyak 21 anak (45,7%) dimana perolehan dengan *chi square* didapat *p-value*  $0,002 < \alpha (0,05)$ .

Menurut Hoang et al (2019) Tanda-tanda anak *picky eater* yang paling umum adalah makan secara perlahan dalam waktu lebih dari 30 menit, makan dengan porsi lebih sedikit, menahan makanan di mulut, makan makanan yang disukai saja. Hal ini serupa dengan penelitian dari Chao (2018) dan Yaqob Qazaryan & Kazim Karim (2019) bahwa Perilaku khas yang paling umum

dari anak yang suka memilih-milih makanan yaitu: tidak mau makan makanan biasa; menolak makanan (terutama buah dan sayuran); makan permen atau makanan ringan sebagai pengganti makan utama; tidak mau mencoba makanan baru; minum susu berlebihan, dan hanya menerima beberapa jenis makanan. Pada penelitian Chao (2018) mengemukakan bahwa Minum susu berlebihan adalah perilaku pilih-pilih makan yang umum ditemukan, minum susu yang berlebihan dapat menyebabkan nafsu makan yang rendah pada waktu makan dan menyebabkan asupan energi yang tidak memadai. Menurut Rohde et al., (2017) asupan nutrisi yang di konsumsi anak *picky eater* lebih rendah seperti: asupan protein, asupan pati (nasi, pasta, dan kentang), asupan buah dan sayuran. Anak dengan perilaku *picky eater* lebih suka produk olahan seperti buah kering, permen dan minuman manis hal ini bisa berpotensi ketidak seimbangan nutrisi yang lebih buruk.

Teori menurut Bahagia & Rahayuningsih (2018) Masalah pola makan pada anak lebih banyak dikaitkan dengan asupan makanan yang kurang setiap harinya, sehingga kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi akan berujung pada terjadinya *malnutrisi* yang dialami oleh anak. Menurut Yaqob Qazaryan & Kazim Karim (2019) berat dan tinggi badan pada anak yang pemilih makanan secara signifikan lebih rendah daripada anak yang tidak pilih-pilih makanan: Secara umum, persentil berat badan menurut usia, tinggi badan menurut usia, dan *BMI* menurut usia dari anak yang tidak pilih-pilih makanan berada di atas 50,



sedangkan anak yang pemilih makanan berada di bawah 50. Hal ini juga dilakukan perbandingan dengan *non-picky eater*, dengan menggunakan *z-skor berat badan-untuk-usia*, *tinggi-untuk-usia*, dan *BMI-untuk-usia* di anak yang pemilih makanan adalah 0,91, 0,73, dan 0,44 SD lebih rendah, Selain itu, anak yang pemilih makanan terdiri dari proporsi anak-anak yang kurus, pendek, dan dengan *BMI* rendah secara signifikan lebih tinggi (<15 persentil) dibandingkan dengan anak yang tidak pilih-pilih makanan.

Dari beberapa data yang telah di review oleh penulis bahwa anak dengan usia *preschool* merupakan usia yang sangat rentan mengalami *picky eater*, dimana anak sudah mulai mengenal beberapa jenis makanan yang mereka sukai maupun tidak. keberagaman pangan pada anak sangat penting mengingat diusia mereka yang masih muda sedang menghadapi masa pertumbuhan dan perkembangan. Manfaat gizi suatu makanan oleh tubuh dipengaruhi oleh keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi, semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat gizi lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan.

Hal ini sesuai dengan jurnal yang telah di review bahwa ada faktor terpenting yang bisa menyebabkan anak berperilaku menjadi *picky eater*, seperti kebiasaan orang tua atau pengasuh anak dalam membentuk kebiasaan makan anak, perilaku orang tua yang juga memilih-milih makanan. Hal ini akan berdampak pada anak yang dapat menyebabkan kurangnya *mikro* dan *makronutrien* yang pada

akhirnya dapat mengganggu perkembangan fisik yang dilihat dengan berat badan serta tinggi badan yang tidak mencukupi ataupun sulit untuk menambah berat badan serta masalah perkembangan kognitif lainnya.

Menurut opini peneliti cara mengatasi anak yang *picky eater* yang harus dilakukan oleh orang tua apabila anaknya mengalami kesulitan makan yaitu, memberikan beberapa variasi makan setiap kali anak makan, memberikan komponen makanan yang baru dengan makanan favorit atau makanan yang dikenal, berikan pujian ketika anak mau mencoba makanan, jangan paksa anak untuk makan atau menghukum anak karena tidak makan, jangan menyogok atau memberikan hadiah dengan permen atau sesuatu yang menyenangkan, jangan menyediakan makanan cepat saji untuk memberikan makanan pengganti.

## KESIMPULAN

Berdasarkan literature review dari 10 jurnal penelitian, yaitu 6 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional yang didapat dari database yaitu *ProQuest*, *Science Direct*, *Google Scholar*, dan *PubMed*, kemudian dianalisis menggunakan *The JBI Critical Appraisal Tools* dan dilakukan pengambilan kesimpulan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi merupakan faktor utama yang dijadikan landasan untuk mencegah terjadinya perilaku *picky eater* anak. Perilaku *picky eater* merupakan perilaku anak yang suka memilih-milih makanan terutama terhadap sayur ataupun buah-buahan, dan anak enggan untuk mencoba makanan baru yang mereka belum pernah coba.

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah terjadinya perilaku *picky eater*



yaitu dengan cara memenuhi dan menjaga status gizi pada anak dengan cara memodifikasi makanan semenarik mungkin agar anak memiliki rasa penasaran dan ingin mencoba memakan makanan baru.

#### DAFTAR PUSTAKA

Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). Perilaku picky eater dan status gizi pada anak toddler 1,2. *Midwifery Journal*, 3(1), 81–85.

Bahagia, I. P., & Rahayuningsih, S. I. (2018). Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Mahasiswa Fakultas Keperawatan (JIM FKEP)*, III(3), 164. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/8413/5174>

Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 6(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>

Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *The Indonesian Journal of Nutrition*, 6(2).

Hoang, T. B. Y., Le, T. H., & Vo, V. T. (2019). Picky Eating and Nutritional Status in Children Aged 1 To 5 Years in a City of Central Region, Vietnam. *Journal of Medicine and Pharmacy*, 9(3), 17–21. <https://doi.org/10.34071/jmp.2019.3.3>

Kemenkes. (2017). *Penilaian Status Gizi*.

Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020).

Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater, Selective Eater Dan Small Eater). *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 29–39.

Nursalam. (2020). *Penulisan literature review dan systematic review pada pendidikan kesehatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. [https://www.academia.edu/44706517/Literature\\_Systematic\\_Review\\_pada\\_Pendidikan\\_Kesehatan](https://www.academia.edu/44706517/Literature_Systematic_Review_pada_Pendidikan_Kesehatan)

Putri, A. N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Perilaku Picky eater dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah Di Gayungsari. *Amerta Nutrition*, 3(4), 232. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.232-238>

Risikesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

UNICEF. (2018). *Status Anak Dunia 2018*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>

Wijayanti, F., & Rosalina. (2018). Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Tk Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 7(2), 175. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>



Yaqob Qazaryan, K. S., & Kazim Karim, S. (2019). The clinical link of preschoolers' picky eating behavior with their growth, development, nutritional status, and physical activity in Iraq/Kurdistan region. *Neurology and Neuroscience Reports*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.15761/nnr.1000115>

Rohde, J. F., Händel, M. N., Stougaard, M., Olsen, N. J., Trñrup, M., Mortensen, E. L., & Heitmann, B. L. (2017). Relationship between pickiness and subsequent development in body mass index and diet intake in obesity prone normal weight preschool children. *PLoS One*, 12(3), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172772>

Thuc, L. M., Tam, N. D., Ha, V. N., Dung, N. Q., & Hang, N. T. (2019). Dietary intakes, nutrition status and micronutrient deficiency in picky eating children under 5 years old in the Vietnam National Hospital of Pediatrics. *Open Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 1–10. <https://doi.org/10.28933/ojgh-2019-10-0405>