JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023
E-ISSN: 2963-2900 | P-ISSN: 2964-9048
https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp

HUBUNGAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH DI KB PAUD IMANUL WAFA BALIKPAPAN

Amelia Lintang Puspita[1], Edi Sukamto[2], Riana Pangestu Utami[3]
Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
Email: ameliabpn01@gmail.com

Abstract

Preschool children were at risk of experiencing malnutrition because they had problems that tend to be picky eaters. Picky eating behavior could impact on children's growth, increase the risk of mortality, and could lead to anorexia and bulimia. As an adult, this eating behavior can pose a risk of degenerative diseases. In addition, children were also prone to experiencing overweight. By doing physical activity in children, it will trained the muscles, heart and almost all parts of the body to move actively and avoid excessive fat in the body. The purpose of this study was to analyze the relationship between picky eating behavior and physical activity with the nutritional status of preschool children at Imanul Wafa Playgroup Balikpapan. This study used a cross-sectional design, using total sampling technique and obtained samples of 45 people. Respondents were all parents of the Imanul Wafa Playgroup Balikpapan in the 2022/2023 school year. The research instruments were Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) and Early Year Physical Activity Questionnaire (EY-PAQ). The data then analyzed by Spearman Rank. Picky eating habits and nutritional status did not significantly correlate (p = 0.866). The correlation between physical activity and nutritional status, however, was substantial (p = 0.000).

Keywords: *nutritional status, physical activity, picky eating, preschool children.*

Abstrak

Anak usia prasekolah berisiko mengalami masalah gizi kurang, karena memiliki masalah yang cenderung memilih-milih makanan (*picky eating*). Gangguan perilaku makan ini dapat menimbulkan dampak pada pertumbuhan anak, meningkatkan risiko kematian, dan apabila semakin parah dapat mengakibatkan anoreksia dan bulimia. Ketika dewasa, masalah perilaku makan tersebut dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif dan rentan mengalami masalah gizi lebih. Hampir setiap komponen tubuh anak dapat dilatih melalui aktivitas fisik untuk bergerak secara dinamis, mencegah pembentukan lemak yang berlebihan, dan berdampak pada status gizi. Rutinitas aktivitas fisik anak biasanya berupa bermain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *picky eating*, aktivitas fisik, dan status gizi pada anak usia prasekolah di Kelompok Bermain Imanul Wafa Balikpapan. Penelitian ini memiliki desain cross-sectional, dengan mengumpulkan sampel sebanyak 45 partisipan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Responden merupakan seluruh orang tua peserta didik Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan tahun ajaran 2022/2023. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Child Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dan *Early Year Physical Activity Questionnaire* (EY-PAQ) dengan analisis statistik *Spearman Rank*. Kebiasaan *picky eating* dan status gizi tidak berkorelasi secara signifikan (p = 0,866). Namun, korelasi antara aktivitas fisik dan status gizi cukup besar (p = 0,000).

Kata Kunci: aktivitas fisik, anak prasekolah, *picky eating*, status gizi

Corresponding Author; Amelia Lintang Puspita
E-mail: ameliabpn01@gmail.com

Pendahuluan

Indonesia termasuk negara yang mengalami *triple burden malnutrition*, yaitu kondisi gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro (Paramita et al., 2020). Sepertiga populasi dunia masih mengalami kekurangan yodium, 17% anak prasekolah mengalami kekurangan berat badan, 28,5% mengalami *stunting*, 40% wanita usia subur menderita anemia, dan 25% populasi dunia mengalami kelebihan berat badan (Shrimpton, 2012). Berdasarkan data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, pada balita di Indonesia ada 3,9% kasus gizi buruk dan 13,8% kasus gizi kurang. Di tahun yang sama, prevalensi status gizi gemuk pada balita Indonesia sebesar 8,0%. Sebanyak 30,8% balita *stunting* dengan proporsi sangat pendek 11,5% dan pendek 19,3% (Saragih et al., 2018). Prevalensi kasus gizi buruk dan gizi kurang di Kalimantan Timur masing-masing sebanyak 14%, kasus *stunting* pada balita sebanyak 24%, *stunting* pada baduta sekitar 29% (Saragih et al., 2018).

Anak di tahun prasekolah merupakan mereka dengan usia 3-6 tahun. Anak usia prasekolah menjadi rewel terhadap makanan, dan lebih memilih beberapa jenis makanan tertentu atau yang dipersiapkan dengan cara tertentu, dan hanya dapat mengkonsumsi makanan tertentu selama beberapa periode atau hari (Wijayanti & Rosalina, 2018). Anak usia prasekolah berisiko mengalami masalah gizi kurang, karena gangguan makan yang disebabkan oleh anak-anak yang sudah mulai bertindak sebagai konsumen aktif dan cenderung memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi (Sari & Lubis, 2016).

Gangguan perilaku makan yang dikenal sebagai *picky eating*, berkaitan dengan perkembangan psikologis, terlihat dari keengganan anak-anak untuk mencoba jenis makanan baru (*neuphobia*), pembatasan beberapa makanan tertentu, khususnya sayuran dan buah-buahan, serta ketidaktertarikan pada makanan dengan beragam metode yang dilaksanakan (Utami, 2016). Hilangnya atau kurang nafsu makan yang bisa terjadi mulai dari tingkatan ringan hingga parah merupakan penyebab anak mengalami *picky eating*. Kurangnya nafsu makan, makan atau minum yang sering bersisa, dan menyemburkan atau mengeluarkan makanan adalah tanda-tanda yang dianggap sebagai gejala ringan. Ketika mengkonsumsi sesuatu yang tidak disukai oleh anak, gejala berat akan tampak seperti mengemut makanan, menutup mulut secara rapat, dan menolak makanan tersebut (Wijayanti & Rosalina, 2018).

Perilaku *picky eating* dapat menimbulkan dampak pada pertumbuhan anak. Balita yang suka memilih-milih makanan pada umumnya akan mengalami inadekuasi asupan makan (Oktavia, 2018). Pertumbuhan anak terhambat diakibatkan oleh kekurangan energi, yang terjadi ketika tubuh mengeluarkan lebih banyak energi daripada yang dikonsumsi. *Picky eating* yang tidak segera ditangani akan memiliki efek jangka panjang dan berulang hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko kematian. Jika keadaan semakin parah, hal ini juga akan menyebabkan anoreksia dan bulimia (Utami, 2016).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada anak prasekolah tidak hanya mencakup gizi kurang, tetapi juga gizi lebih (Rahmah et al., 2019). Apabila seorang anak telah mengalami masalah gizi lebih, cenderung berlanjut hingga usia dewasa serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular, misalnya diabetes atau gangguan kardiovaskular pada usia muda (Permatasari et al., 2013). Anak-anak yang aktif dalam aktivitas fisik akan melatih jantung, otot, dan hampir seluruh komponen tubuh lainnya untuk bergerak cepat dan mencegah penumpukan lemak tubuh. Aktivitas yang dilakukan pada anak prasekolah cenderung ke arah permainan yang dapat menggerakkan otot-otot, melatih perkembangan motorik, dan dapat meningkatkan kemampuan berpikir (Anggraini, 2014).

Perolehan studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan peneliti pada 31 anak usia prasekolah menunjukkan sebanyak 70.9% anak berada dalam kategori status gizi baik, 12.9% anak dalam kategori obesitas, 9.6% anak kategori status gizi kurang, dan sebanyak masing-

masing 3.2% anak kategori status gizi buruk dan gizi lebih yang ditetapkan mempergunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua/wali peserta didik KB Paud Imanul Wafa Balikpapan tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 53 partisipan dengan sampel berjumlah 45 partisipan yang ditentukan dengan *total sampling.* Pengumpulan data primer dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak prasekolah, serta pengisian *Children Eating Behaviour Questionnaire* (CEBQ) dan *Early Years-Physical Activity Questionnaire* (EY-PAQ) oleh orang tua/wali anak. Berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise.* Data sekunder diperoleh secara tidak langsung melalui pihak sekolah meliputi jumlah dan usia peserta didik KB Paud Imanul Wafa Balikpapan. Teknik analisis data menggunakan *Spearman Rank.*

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur dengan nomor: DP.04.03/7.1/7830/2023.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Orang Tua pada Anak Prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan

Karakteristik Orang Tua	n	%
Pendidikan Ibu		
SD/MI/Sederajat	2	4.4
SMP/MTs/Sederajat	2	4.4
SMA/SMK/MA/Sederajat	18	40.0
Diploma	10	22.2
Sarjana	13	28.9
Total	45	100.0
Pekerjaan Ibu		
Wiraswasta	4	8.9
Karyawan Swasta	9	20.0
PNS/TNI/POLRI	3	6.7
Guru/Honorer	2	4.4
Bidan	1	2.2
IRT	26	57.8
Total	45	100.0
Rerata Penghasilan		
< Rp 1.500.000 - Rp 2.500.000	7	15.6
Rp. 2.500.000 - Rp 3.500.000	19	42.2
> Rp 3.500.000	19	42.2
Total	45	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1. diketahui pendidikan ibu pada anak prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan diperoleh jumlah tertinggi berada pada tingkat pendidikan Diploma dan Sarjana yang masuk dalam kategori Perguruan Tinggi sebanyak 23 orang (51.1%). Sedangkan jumlah terendah berada pada tingkat pendidikan SD/MI/Sederajat dan SMP/MTs/Sederajat masing-masing sebanyak 2 orang (4.4%).

Jenis pekerjaan ibu sebagian besar merupakan Ibu Rumah Tangga sebanyak 26 orang (57.8%). Sedangkan jumlah terendah berada pada jenis pekerjaan ibu sebagai bidan sebanyak 1 orang (2.2%).

Rata-rata pendapatan orang tua sebagian besar berada pada kisaran Rp 2.500.000 - Rp 3.500.000 dan > Rp 3.500.000 masing-masing sebanyak 19 orang (42.2%). Sedangkan jumlah pendapatan terendah berada pada kisaran < Rp 1.500.000 - Rp 2.500.000 sebanyak 7 orang (15.6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan

Karakteristik Orang Tua	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	42.2
Perempuan	26	57.8
Total	45	100.0
Usia		
< 5 tahun	6	13.3
≥ 5 tahun	39	86.7
Total	45	100.0
Status Gizi		
Gizi Buruk	2	4.4
Gizi Kurang	2	4.4
Gizi Baik	33	73.3
Gizi Lebih	3	6.7
Obesitas	5	11.1
Total	45	100.0
Perilaku Makan		
Picky Eating	37	82.2
Non *Picky Eating*	8	17.8
Total	45	100.0
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Fisik Kurang (<180 menit/hari)	9	20.0
Aktivitas Fisik Cukup (≥180 menit/hari)	36	80.0
Total	45	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2. diketahui jenis kelamin anak prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (57.8%). Sedangkan persentase anak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (42.2%).

Usia anak prasekolah sebagian besar ≥ 5 tahun dengan jumlah 39 orang (86.7%). Sedangkan persentase anak yang berusia < 5 tahun sebanyak 6 orang (13.3%).

Status gizi anak sebagian besar berada pada kategori gizi baik, yaitu sebanyak 33 orang (73.3%). Sedangkan persentase status gizi dengan jumlah responden paling sedikit berada pada kategori gizi buruk dan gizi kurang masing-masing sebanyak 2 orang (4.4%).

Perilaku makan anak didapatkan sebagian besar anak adalah *picky eating*, yaitu sebanyak 37 orang (82.2%). Sedangkan persentase non *picky eating* sebanyak 8 orang (17.8%).

Aktivitas fisik anak sebagian besar berada dalam kategori aktivitas fisik cukup sebanyak 36 orang (80.0%). Sedangkan aktivitas fisik kurang sebanyak 9 orang (20.0%).

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Subskala Kuesioner Perilaku Makan Anak (CEBQ) antara *Picky Eating* dan Non *Picky Eating*

Item	*Picky Eating* (n = 37) Mean ± SD	Non *Picky Eating* (n = 8) Mean ± SD
Food Avoidant		
Satiety Responsiveness (SR)	2.72 ± **0.48**	2.67 ± **0.35**
Slowness in Eating (SE)	2.64 ± **0.49**	2.43 ± **0.43**
Emotional Undereating (EUE)	2.76 ± **0.66**	2.46 ± **0.58**
Food Fussiness (FF)	2.92 ± **0.38**	2.83 ± **0.36**
Food Approach		
Food Responsiveness (FR)	2.49 ± **0.77**	3.05 ± **0.49**
Emotional Overeating (EOE)	2.14 ± **0.56**	2.65 ± **0.65**
Enjoyment of Food (EOF)	3.83 ± **0.59**	4.21 ± **0.36**
Desire to Drink (DD)	2.17 ± **0.63**	2.66 ± **0.97**

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3. diketahui perbedaan rata-rata subskala perilaku makan anak prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan diperoleh sebagian besar anak *picky eating* memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi pada subskala *Food Fussiness* (2.92 ± 0.38) dibandingkan non *picky eating*. Sedangkan subskala *Slowness in Eating* memiliki skor rata-rata terendah (2.64 ± 0.49) pada kategori *Food Avoidant.*

Berdasarkan kategori *Food Approach*, diperoleh sebagian besar anak non *picky eating* memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi pada subskala *Enjoyment of Food* (4.21 ± 0.36) dibandingkan *picky eating*. Sedangkan subskala *Emotional Overeating* (2.65 ± 0.65) merupakan skor rata-rata terendah.

Tabel 4. Hubungan Perilaku *Picky Eating* dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan

Variabel	*P-value*	Koefisien Korelasi
Picky Eating	0.866	0.026

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4. diperoleh hasil analisa data menggunakan uji Korelasi *Spearman Rank* dengan *p-value* 0.866, maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah di Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan

Variabel	*P-value*	Koefisien Korelasi
Aktivitas Fisik	0.000*	-0.509

*Signifikan pada $p < 0.05$

Berdasarkan tabel 5. diperoleh hasil analisa data menggunakan uji Korelasi *Spearman Rank* dengan *p-value* 0.000, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan.

Pembahasan

A. Hubungan Perilaku *Picky Eating* dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Berdasarkan hasil analisa data diperoleh *p-value* 0.866 maka H_a ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah di Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan. Nilai koefisien korelasi menunjukkan 0.026, artinya tingkat kekuatan korelasi sangat lemah.

Perolehan penelitian ini selaras dengan penelitian dari (Kusuma & Ma'shumah, 2015) berjudul "Status Gizi Balita Berbasis Status Pemilih Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang" diperoleh *p-value* 0.467 > α (0.05) artinya tidak ada perbedaan status gizi pada balita *picky eating* dengan balita non *picky eating* di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Hal ini dikarenakan perilaku *picky eating* merupakan fase perkembangan normal dan umum terjadi pada anak usia dini. Di usia tersebut anak sudah mulai menjadi konsumen aktif yang lebih sering mengonsumsi makanan kesukaannya, terutama yang bercita rasa manis, asin, dan gurih (Sari & Lubis, 2016).

Kejadian *picky eating* umumnya berhenti dalam waktu dua tahun. Sedangkan anak yang berhenti *picky eating* setelah lebih dari dua tahun cenderung lebih sulit untuk menerima jenis makanan baru (Pramesty et al., n.d.). Hal ini jika dibiarkan dapat berdampak buruk bagi pertumbuhan anak, bahkan meningkatkan risiko penyakit kronis. Di beberapa penelitian menyebutkan bahwasanya *picky eating* tidak berhubungan dengan status gizi, karena tidak berhubungan langsung dengan asupan makronutrien, yaitu energi, protein, lemak (Hardianti et al., 2018).

Orang tua harus berperan sebagai pengawas pada anak yang memiliki pola perilaku *picky eating* karena anak-anak ini dapat menyeimbangkan kebutuhan nutrisinya meskipun mereka tidak mengonsumsi makanan tersebut setiap hari. (Kusuma & Ma'shumah, 2015) menunjukkan sebanyak 65.9% anak *picky eating* memiliki status gizi baik dan tidak ditemukan adanya hubungan *picky eating* dengan status gizi. Meskipun status gizi anak *picky eating* dalam kategori baik, penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan dengan asupan serat, terutama buah dan sayur. Defisiensi asupan serat dapat menyebabkan massa feses berkurang dan sulit buang air besar atau konstipasi (Claudina et al., 2018).

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Rosalina (2018) berjudul "Hubungan Perilaku *Picky eating* dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah TK Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang" diperoleh *p-value* 0.002 < α (0.05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah. Hal ini diduga karena anak sedang dalam masa pertumbuhan, apabila zat gizi makro dan mikro tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan kognitif.

Dari uraian di atas, maka peneliti berasumsi bahwa status gizi kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku *picky eating* saja. Meskipun perilaku *picky eating* secara langsung berhubungan dengan makanan, namun derajat kesehatan dan penyakit infeksi juga berkaitan erat dengan status gizi. Hal ini dibuktikan oleh pendapat (Ashsiddiq, 2018) yang menjelaskan bahwa anak yang memiliki derajat kesehatan rendah dapat menyebabkan daya tahan tubuh melemah, sehingga mudah terserang penyakit dan akhirnya akan memengaruhi status gizinya.

B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Berdasarkan hasil analisa data diperoleh *p-value* 0.000 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di Kelompok Bermain Paud Imanul Wafa Balikpapan. Nilai koefisien korelasi menunjukkan -0.509, artinya tingkat kekuatan korelasi cukup kuat dan memiliki hubungan yang berlawanan arah. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka status gizi semakin rendah.

Perolehan penelitian ini selaras dengan penelitian dari (Anggraini, 2014) berjudul "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah" memperlihatkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT pada anak usia prasekolah dengan *p-value* < 0.001 dan koefisien korelasi -0.697. perihal tersebut memperlihatkan bahwasanya kegiatan yang aktif akan mencegah seseorang mengalami kegemukan.

Ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan yang dikeluarkan dapat menyebabkan kegemukan pada anak. Hal ini secara langsung terkait dengan pola makan dan tingkat aktivitas fisik anak. Aktivitas fisik membantu mengurangi massa lemak, yang membantu menghindari penumpukan lemak ekstra dalam tubuh. Jika konsumsi makanan yang berlebihan tidak diimbangi dengan latihan fisik, maka bahaya penumpukan lemak yang berakibat pada obesitas akan semakin besar (Novitasary, 2013).

Namun, perolehan penelitian ini berbeda dengan penelitian dari (Azijah & Adawiyah, 2021) berjudul "Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah" menunjukkan *p-value* 0.438, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Perihal tersebut mungkin dikarenakan sebagian besar responden cenderung melakukan aktivitas secara homogen atau berulang seperti bermain, menonton acara televisi dan kegiatan lain yang masuk dalam kategori aktivitas ringan.

Dari uraian di atas, maka peneliti berasumsi bahwa kurangnya aktivitas fisik kemungkinan dapat disebabkan oleh gaya hidup pasif atau *sedentary lifestyle*. Dalam hal ini, gaya hidup pasif yang dimaksud ialah bermain gadget, komputer, video game, serta menonton televisi tanpa memerdulikan durasi penggunaannya. Hal ini dibuktikan oleh pendapat (Subekti et al., 2021) yang menjelaskan bahwa kemajuan teknologi menimbulkan berbagai kemudahan yang membuat anak semakin malas untuk bergerak, sehingga menurunkan laju metabolisme dan mengakibatkan pembakaran kalori dalam tubuh menjadi tidak optimal.

Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi tingkat pendidikan ibu yang sebagian besar adalah SMA/SMK/MA/sederajat, jenis pekerjaan (sebagian besar ibu rumah tangga), dan pendapatan rata-rata yang sebagian besar antara Rp 2.500.000,00 - Rp 3.500.000,00 dan > Rp 3.500.000,00. Mayoritas anak berusia ≥ lima tahun, dengan dominasi jenis kelamin perempuan.
2. Terdapat anak prasekolah dengan perilaku *picky eater* sebanyak 37 orang (82.2%) dan non *picky eater* sebanyak 8 orang (17.8%).
3. Terdapat anak prasekolah dengan tingkat aktivitas fisik kurang sebanyak 9 orang (20.0%) dan aktivitas fisik cukup sebanyak 36 orang (80.0%).
4. Terdapat anak prasekolah dengan rata-rata status gizi baik sebanyak 33 orang (73.3%).
5. Menurut penelitian ini, tidak ada hubungan antara kebiasaan *picky eater* dan status gizi *(p-value* = 0,866).
6. Terdapat hubungan yang sugnifikan (*p-value* = 0,000) berkorelasi negatif (-0,509) antara aktivitas fisik dan status gizi.

Saran

1. Bagi instansi pendidikan diharapkan dapat memberi wawasan terkait perilaku *picky eater* dan aktivitas fisik dengan kegiatan yang menarik, seperti pelaksanaan makanan sehat, jalan sehat, serta bercocok tanam yang diadakan pada waktu tertentu.
2. Bagi orang tua diharapkan dapat memerhatikan variasi makanan yang dihidangkan dan aktivitas harian anak agar tetap tercukupi.
3. Penelitian di masa depan diharapkan dapat menggali lebih dalam informasi mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prevalensi *picky eater*, aktivitas fisik, dan status gizi.

Daftar Pustaka

Anggraini, L. (2014). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah*.

Ashsiddiq, N. A. (2018). Penyakit Infeksi dan Pola Makan dengan Kejadian Status Gizi Kurang Berdasarkan BB/U pada Balita Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sepenggal. *Scientia Journal*, *7*(2), 158–165.

Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *5*(1), 23–41.

Claudina, I., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *6*(1), 486–495.

Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *6*(2), 123–130.

Kusuma, H. S., & Ma'shumah, N. (2015). Status gizi balita berbasis status pemilih makan di wilayah kerja puskesmas kedungmundu semarang. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*.

Novitasary, M. D. (2013). Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *EBiomedik*, *1*(2).

Oktavia, M. D. S. (2018). *Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Balita Di Desa Joho Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*. 75383.

Paramita, F., Katmawanti, S., Kurniawan, A., & Komariyah, P. N. (2020). *Analisis Sensori Smoothies dengan Penambahan Chia Seeds sebagai Pangan Tinggi Serat*. *5*(2), 90–97.

Permatasari, I., Mayulu, N., & Hamel, R. (2013). Analisa Riwayat Orang Tua Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *1*(1), 106732.

Pramesty, R. A., Yunitasari, E., & Puspitasari, D. (n.d.). *HUBUNGAN PICKY EATING DENGAN STATUS NUTRISI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH RELATIONSHIP BETWEEN PICKY EATING AND NUTRITIONAL STATUS IN PRESCHOOL CHILDREN*.

Rahmah, N. D., Ardiaria, M., & Dieny, F. F. (2019). *Pola Asuh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Prasekolah Di Kecamatan Ngesrep Dan Tembalang, Semarang*. *42*(1), 1–10.

Saragih, O. B., Bidang, G. B., Pangan, I., Gizi, D., Mulawarman, U., Ahli, P., Ketahanan, D., Kaltim, P. P., Perhimpunan, K., Pangan, A., & Timur, K. (2018). Masalah Gizi Di Kalimantan Timur Sebagai Refleksi Dihari Kesehatan. *Harian Kaltim Post*, *17*(November).

Sari, G., & Lubis, G. (2016). *Artikel Penelitian Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014*. *5*(2), 2014–2017.

Shrimpton. (2012). *Indonesia Health Sector Review*. World Bank.

Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). peningkatan kesehatan melalui program informal sport masa pandemi covid 19 menuju new normal pada masyarakat dsn. kalapanunggal dan dsn. ancol kec. sindang kasih kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, *7*(1).

Utami, F. (2016). Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, *14*(2), 79–86.

Wijayanti, F., & Rosalina, R. (2018). Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah Tk Islam Nurul Izzah Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *7*(2), 175. https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.262