



Hubungan Pola Makan Dan Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Lhokseumawe

The Relationship Between Dietary Patterns and Picky Eating and the Occurrence of Stunting in Toddlers in the Working Area of the Lhokseumawe City Community Health Center

Rita Wahyuni¹, Eka Sutrisna², Husna Maulida^{3*}, Putri Tia Novita⁴, Tara Agustina⁵

^{1,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe

^{2,5}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe

⁴Program Studi Administrasi RS, Fakultas Kesehatan Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe

*E-mail: husnamaulida88@gmail.com

<i>Received date</i> 09-06-2025	<i>Revised date</i> 12-07-2025	<i>Accepted date :</i> 27-09-2025
------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Faktor yang mempengaruhi kejadian stunting diantaranya ialah pola makan dan Picky Eating. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Picky Eating dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mon Geudong. Pada penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah balita berjumlah 224 orang. Sampel ada penelitian ini berjumlah 143 orang. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value 0.001 dan dengan tingkat keeratan hubungan yaitu tidak berhubungan. Hal ini menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ maka hipotesis Ha1 diterima dan Ho1 ditolak yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian stunting pada balita. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value 0.000 dan dengan tingkat keeratan hubungan yaitu berhubungan. Hal ini menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ maka hipotesis Ha2 diterima dan Ho2 ditolak yang berarti ada hubungan picky eating dengan kejadian stunting pada balita. Diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pola makan dan picky eating dengan kejadian stunting.

Kata Kunci: *Stunting, Pola Makan, Picky Eating*

Abstract

Stunting is a condition of growth failure in toddlers due to chronic malnutrition, especially in the First 1,000 Days of Life (HPK). Factors that influence the incidence of stunting include diet and Picky Eating. The purpose of this study was to determine the Relationship between Diet and Picky Eating with the Incidence of Stunting in Toddlers in the Working Area of the Mon Geudong Health Center. In this study, the research design used was descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population in this study was 224 toddlers. The sample in this study amounted to 143 people. Based on the results of the Chi Square correlation statistical test, the results obtained with a p value of 0.001 and with a level of closeness of the relationship that is not related. This shows that the p value $< \alpha$ then the hypothesis Ha1 is accepted and Ho1 is rejected, which means there is a relationship



between diet and the incidence of stunting in toddlers. Based on the results of the Chi Square correlation statistical test, the results obtained with a p value of 0.000 and with a level of closeness of the relationship that is related. This indicates that the p value $< \alpha$, so the hypothesis H_{a2} is accepted and H_{o2} is rejected, meaning there is a relationship between picky eating and the incidence of stunting in toddlers. It is hoped that this can provide education regarding dietary patterns and picky eating with the incidence of stunting.

Keywords: *Stunting, Diet, Picky Eating*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK. Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku (Wirawan, 2022).

Faktor penyebab stunting pada balita merupakan akibat dari banyak faktor yang berpengaruh dengan kemiskinan. Ini termasuk pola makan yang buruk, kesehatan, kebersihan, dan lingkungan. Energy merupakan faktor penting dalam ketersediaan zat gizi makro bagi balita. Asupan energy merupakan faktor penting dalam stunting pada anak dibawah 5 tahun (Alfiah, 2020).

Faktor yang mempengaruhi kejadian stunting diantaranya ialah pola makan dan Picky Eating. Pola makan juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stunting. Keadaan stunting anak usia sekolah terjadi karena pola makan yang kurang

seperti kurangnya asupan protein dan lemak yang menyebabkan tingginya prevalensi stunting (22,1%) (Ramadhani, 2020).

Pemenuhan gizi makro maupun mikro seperti MP-ASI yang adekuat berperan dalam pertumbuhan linier dan sangat penting untuk menghindari risiko stunting. Selain MP-ASI, makanan yang tinggi protein, zinc, kalsium dan vitamin A juga memiliki fungsi dalam memacu pertumbuhan tinggi anak. Pola pertumbuhan yang normal dapat terkejang dengan asupan gizi yang adekuat (Ramadhani, 2020).

Pola makan balita memiliki peran yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Asupan gizi yang cukup dan seimbang menjadi kunci dalam mencegah stunting. Nutrisi yang tepat, terutama dalam periode emas 1.000 hari pertama kehidupan anak, dapat memberikan dasar yang kuat untuk pertumbuhan optimal (Migang, 2013).

Picky Eating pada anak dapat terjadi karena pola asuh makan dari orang tua yang terkadang memaksakan anak untuk memakan apa yang disajikannya sehingga berpengaruh terhadap psikologis anak yang nantinya anak menjadi berontak dan semakin sulit untuk makan (Cerdasari et al., 2017). Selain itu, sebagian besar orang tua



selalu menuruti keinginan anak untuk makan apa yang menjadi pilihannya sehingga dapat membuat Picky Eating pada anak berlangsung lama (Biswas., 2022)⁵.

Picky Eating pada anak juga dapat terjadi karena adanya faktor fisiologis dimana terganggunya fungsi pencernaan pada anak yang dapat mengakibatkan berkurangnya nafsu makan sehingga anak terkadang sulit untuk makan dan menolak makanan yang dihidangkan. Hal ini jika dibiarkan anak akan mengalami risiko kekurangan gizi yang dapat menghambat pertumbuhannya sehingga mengakibatkan anak menjadi stunting (Atmaja, 2020).

Menurut hasil Riskesdas (2019), bahwa proporsi status gizi sangat pendek dan pendek dari hasil riskesdas tahun 2016 mengalami penurunan, yaitu pada tahun 2016 sebesar 37,2% dan pada tahun 2018 sebesar 30,8%. Dan pemerintah juga menargetkan bahwa dalam RPJMN 2019 angka tersebut berkurang menjadi 28%. Prevalensi balita sangat pendek dan pendek pada usia 0-59 bulan di Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 9,8% dan 19,8%. Keadaan ini meningkat bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yang mana prevalensi balita sangat pendek sebesar 8,5% dan balita pendek sebesar 19%⁷.

Menurut penelitian Chao (2018) menyatakan bahwa anak yang Picky Eating cenderung memiliki tubuh yang pendek serta mengalami kurang gizi dibanding anak yang tidak Picky Eating. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Trisnawati et al., (2016) menyatakan bahwa stunting pada anak terjadi karena kurangnya asupan zat gizi kedalam tubuh sehingga peneliti sebelumnya melakukan studi pendahuluan di TKA

Nurul Huda di Tumaritis, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor dengan populasi anak umur 3,5-5 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan 25 anak di TKA yang dibuat dengan alat Microtoise dan dapat dilihat dari Tabel Antropometri Indeks Tinggi Badan/Usia sesuai Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020 dari 25 anak mengalami stunting. Karena pola asuh orang tua membiarkan atau menghalangi anaknya untuk makan apa yang diinginkannya hingga kebiasaan pilih pilih makanan melekat pada anak (Wahyuni., 2019).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Mon Geudong hasil wawancara dengan perawat dikatakan bahwa rata-rata anak dengan stunting memilih makan sehingga anak mengalami gizi kurang hingga buruk yang disebabkan kurangnya variasi pemberian makan dari orangtua. Dari hasil survey awal peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dan Picky Eating Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mon Geudong.

METODE PENELITIAN

Penelitian Ini Merupakan Penelitian Deskriptif Dengan Pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian Dilakukan Puskesmas Mongeudong Kota Lhokseumawe pada bulan Juni sampai Juli tahun 2024.

Populasi dalam penelitian adalah balita berjumlah 224 orang dengan tehnik pengambilan sampel dengan *Accidental sampling* yang berjumlah 143 responden.

Instrument Dalam Penelitian Ini Menggunakan Kuesioner Yang Terdiri Dari Kuesioner Pelaksanaan Fungsi

Manajemen Kepala Ruangan Dan Kuesioner Kepuasan Kerja Perawat. Analisa Data Dalam Penelitian Ini Menggunakan Uji Statistik *Chi Square* Dengan Bantuan Komputerisasi Menggunakan *Software* Spss Versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan peneliti oleh peneliti pada 97 responden didapatkan :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Balita di Puskesmas Geudong

N o	Karakteristi k	Frekuensi (n)	Persentase
1	Teratur	43	30.1
2	Tidak Teratur	100	69.9
Jumlah		143	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa frekuensi pola makan pada balita mayoritas pada kategori tidak teratur yaitu sebanyak 100 orang (69.9%), dan pada kategori teratur sebanyak 43 orang (30.1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Picky Eating pada Balita

N o	Karakteristi k	Frekuensi (n)	Persentase
1	<i>Picky Eating</i>	104	72.7
2	Tidak <i>Picky Eating</i>	39	27.3
Jumlah		143	100

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat dilihat bahwa frekuensi picky eating pada balita mayoritas pada kategori picky eating yaitu sebanyak 104 orang (72.7%), dan pada kategori tidak picky eating sebanyak 39 orang (27.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stunting Balita

N o	Karakteristi k	Frekuensi (n)	Persentase
1	Stunting	104	72.7
2	Tidak Stunting	39	27.3
Total		143	100

1	Stunting	104	72.7
2	Tidak Stunting	39	27.3
Total		143	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa frekuensi stunting pada balita mayoritas pada kategori stunting yaitu sebanyak 104 orang (72.7%), dan pada kategori tidak stunting sebanyak 39 orang (27.3%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Distribusi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita

Pola Makan	Stunting						P-value
	Stunting	%	Tidak Stunting	%	Total	%	
Teratur	23	53.5	20	46.5	43	100	
Tidak teratur	81	81.0	19	19.0	100	100	0,929
Total	104	72.7	39	27.3	143	100	

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4. dapat dilihat bahwa balita dengan pola makan teratur yang mengalami stunting sebanyak 23 orang dan yang tidak stunting sebanyak 20 orang, sedangkan pada balita dengan pola makan tidak teratur yang mengalami stunting sebanyak 81 orang dan yang tidak stunting sebanyak 19 orang. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value= 0.001 dimana memiliki hubungan yang bermakna. maka hipotesis H_a diterima yang berarti mempunyai hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe.

Tabel 5. Distribusi Silang Hubungan Picky Eating dengan Kejadian



		stunting						P- Value
Picky Eating		Stunting						
		st u n t i n g	%	Tid ak Stu ntin g	%	T o t a l	%	
Picky Eating		87	83,7	17	16,3	104	100	
Tidak Picky Eating		17	43,6	22	56,4	39	100	0,0
Total		71	73,2	26	27,3	97	100	

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 5 dapat dilihat bahwa balita dengan picky eating yang mengalami stunting sebanyak 87 orang dan yang tidak stunting sebanyak 17 orang, sedangkan pada balita dengan tidak picky eating yang mengalami stunting sebanyak 17 orang dan yang tidak stunting sebanyak 22 orang.

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value= 0.000 dimana memiliki hubungan yang bermakna. maka hipotesis H_a diterima yang berarti mempunyai hubungan antara picky eating dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe.

PEMBAHASAN

1. Hubungan pola makan dengan kejadian stunting

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value= 0.001 dimana memiliki hubungan yang bermakna. maka hipotesis H_a diterima yang berarti mempunyai hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe.

Penelitian yang dilakukan oleh

(Ramdan, 2018). dengan judul pengaruh pola pemberian makanan terhadap kejadian stunting pada balita. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p value=0.000 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang searah antara pola pemberian makan terhadap kejadian stunting. Penelitian yang dilakukan (Widyaningsih, 2018) dengan judul keragaman pangan, pola asuh makan dan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 41% balita usia 24-59 bulan mengalami stunting. Uji chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara panjang badan lahir, pola asuh makan dan keragaman pangan dengan stunting $p \leq 0,05$ (Widyaningsih, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang terjadi karena asupan zat gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umur. Pentingnya pengaturan pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya stunting dan menjaga asupan pola makan selalu efektif agar gizi terpenuhi dengan baik sehingga meminimalkan kejadian stunting (Pujiati, 2021).

2. Hubungan Picky eating dengan kejadian Stunting

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Uji Chi Square diperoleh hasil dengan p value= 0.000 dimana memiliki hubungan yang bermakna. maka hipotesis H_a diterima yang berarti mempunyai hubungan antara picky eating dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota



Lhokseumawe.

Penelitian yang dilakukan oleh Frederika (2023) dengan hasil penelitian hasil uji chi square dengan hasil $p = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan picky eating dengan kejadian stunting. Dilanjutkan dengan uji odds ratio di dapatkan nilai $OR = 43$ (CI 95%) artinya anak yang picky eating memiliki peluang 43 kali lipat mengalami stunting.

Secara keseluruhan, anak-anak pemilih dilaporkan menghindari makanan secara umum lebih sering daripada anak yang tidak pilih-pilih makanan. Namun, anak-anak yang picky eating menampilkan lebih banyak perilaku bermasalah yang terdiri dari perilaku internalisasi dan eksternalisasi. Anak-anak bisa menjadi pemilih makanan, karena sejumlah alasan terhadap rasa, bau, tekstur makanan. Anak-anak lain perilaku pilih-pilih makanan karena dengan mencontohkan kebiasaan makan orangtua mereka (Biswas et al., 2022).

Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parida (2022) dengan hasil uji analisis Chi-square didapatkan nilai $p = 0,023$ ($p\text{-value} < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara picky eating dengan kejadian stunting pada anak prasekolah di TKA Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari, Utami, & Perkasa (2020) dimana hasil uji statistiknya menunjukkan bahwa $p = 0,000$.

Oleh sebab itu asumsi peneliti dibutuhkan penanggulangan terhadap masalah perilaku picky eating dimulai

dari pemberian makan pada anak serta mendidik agar anak mau terhadap segala jenis makanan. Sebab anak yang picky eating jika tidak segera ditangani akan berakibat terhadap kurangnya asupan nutrisi untuk anak, yang nantinya akan menghambat terhadap pertumbuhan anak sehingga anak tersebut rentan dan mengalami stunting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 143 orang, mengenai Hubungan Pola Makan dan Picky Eating dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe $p\text{ value} = 0,000$, serta hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara picky eating dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe.

SARAN

Berdasarkan temuan ini, beberapa saran dapat dibuat:

1. Bagi Puskesmas, Diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pola makan dan picky eating dengan kejadian stunting.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan agar agar mengembangkan suatu intervensi terkait pola makan dan picky eating dengan kejadian stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wirawan, S., et al (2022). Stunting Pada Anak. Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi



2. Alfiah, S. N., dan Setiyabudi, R. 2020. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan dan Status Ekonomi dengan Kejadian Balita Pendek. *Jurnal Human Care*. 5(3), pp. 742-749.
3. Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
4. Migang, Y. W. (2021). Status Gizi Stunting Terhadap Tingkat Perkembangan Anak Usia Balita. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 319–327.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1646>
5. Biswas, R. K., Ghosh, S., & Kabir, A. L. (2022). Nutritional Study of Picky Eaters: A Case Control Study. *Dhaka Shishu (Children) Hospital Journal*, 37(1), 59–63.
<https://doi.org/10.3329/dshj.v37i1.59118>
6. Atmaja, B. P. (2020). Kejadian Stunting Pada Anak Umur 1-5 Tahun Di Desa Rantau Panjang Hilir. *Jhecdis*, 06(02).
7. Riskesdas. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
8. Wahyuni, N., Ihsan, H., & Mayangsari, R. (2019). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada? Balita Usia 24-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kolono. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 212–218
9. Riansyah, F., Ramadana, V. S., Farida, E. K., & Fajriansyah, F. (2025). Keberlangsungan Dukungan Keluarga Dengan Peningkatan Pengobatan Tbc Di Uptd Puskesmas Langkahan. *Teewan Journal Solutions*, 2(3), 108-116.
10. Riansyah, F., Saputra, I., & Halizasia, G. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Brand Image Rumah Sakit Umum Sakinah Lhoksemawe, Aceh. *Teewan Journal Solutions*, 1(1), 36-42.
11. Riansyah, F., Putra, E., Yanti, F., Abdullah, M., Desikaliana, D., & Halizah, A. N. (2023). Analysis of coping mechanisms and quality of life in menopause women in Kaye Lee village, Ingin Jaya district, Aceh Besar district. In *International Conference on Education, Science, Technology and Health (ICONESTH)* (pp. 1467-1475).