

Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Asuh Makan, dan *Picky Eating* serta Kaitannya dengan Status Gizi Anak Prasekolah: *Literature Review*

Raisa Mulya Inayah^{*1}, Eka Andriani², Dwikani Oklita Anggiruling³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

*e-mail: 2210631220040@student.unsika.ac.id¹, eka.andriani@fkes.unsika.ac.id², dwikani.oklita@fikes.unsika.ac.id³

Received: 17.06.2026	Revised: 21.06.2026	Accepted: 30.06.2026	Available online: 05.07.2026
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: *Preschool children are a vulnerable group to nutritional problems due to the high nutritional demands during the growth and development period. Maternal nutrition knowledge, feeding practices, and picky eating behavior have been identified as factors potentially associated with the nutritional status of preschool children. This study aims to examine the relationship between these three variables and the nutritional status of preschool children through a literature review approach. The method used was a literature review with the PRISMA approach through searches in three databases, namely PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar with a publication range of 2021–2026, yielding 12 articles that met the inclusion criteria. The review results showed that feeding practices were consistently and significantly associated with children's nutritional status across all studies, while maternal nutrition knowledge and picky eating behavior showed inconsistent results across studies. A gap was also identified between maternal nutrition knowledge and actual feeding practices, suggesting that knowledge alone is insufficient to improve children's nutritional status. It is concluded that feeding practices were consistently associated with the nutritional status of preschool children, while maternal nutrition knowledge and picky eating behavior demonstrated inconsistent associations across studies, highlighting the need for further research that examines all three variables simultaneously using standardized instruments and multiple nutritional status indicators.*

Keywords: *mother's nutritional knowledge, feeding practices, picky eating, nutritional status, preschool children*

Abstrak: Anak prasekolah merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi karena tingginya kebutuhan gizi pada masa tumbuh kembang. Pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* telah diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi berkaitan dengan status gizi anak prasekolah. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara ketiga variabel tersebut dengan status gizi anak prasekolah melalui pendekatan *literature review*. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan PRISMA melalui pencarian di tiga basis data yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan rentang tahun 2021–2026, dan diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil *review* menunjukkan bahwa pola asuh makan secara konsisten berhubungan signifikan dengan status gizi anak pada seluruh studi, sedangkan pengetahuan gizi ibu dan perilaku *picky eating* menunjukkan hasil yang tidak konsisten antarstudi. Ditemukan pula adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi ibu dan praktik pemberian makan yang diterapkan sehari-hari, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup untuk memperbaiki status gizi anak. Disimpulkan bahwa pola asuh makan secara konsisten berhubungan dengan status gizi anak prasekolah, sementara pengetahuan gizi ibu dan perilaku *picky eating* menunjukkan hubungan yang tidak konsisten antarstudi, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang mengkaji ketiganya secara bersamaan dengan instrumen yang terstandar dan beberapa indikator status gizi.

Kata kunci: anak prasekolah, pengetahuan gizi ibu, *picky eating*, pola asuh makan, status gizi

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah berada pada rentang usia 3–6 tahun, yaitu periode yang menjadi fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya (Ajhuri, 2019). Pada masa ini berlangsung perkembangan fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, kemandirian, moral, serta nilai agama secara pesat (Saraswati & Indriyani, 2018). Anak prasekolah cenderung lebih aktif bergerak dan banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga kebutuhan gizinya pun meningkat dan harus dipenuhi secara cukup dan seimbang agar tumbuh kembangnya tidak terhambat (Hardianti et al., 2018). Apabila asupan gizi yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, kondisi ini dapat memengaruhi status gizi anak, yaitu gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuhnya. Kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung pesat pada masa ini membuat anak prasekolah termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, terutama bila terjadi ketidakseimbangan asupan (Yuliastati &

Amelia, 2016). Secara global, prevalensi *stunting* pada balita tahun 2024 tercatat sebesar 23,2%, *wasting* 6,6%, dan *overweight* 5,5% (UNICEF/WHO/World Bank Group, 2025). Di Indonesia sendiri, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 melaporkan prevalensi *stunting* sebesar 19,8%, *underweight* 16,8%, *wasting* 6,2%, dan *overweight* 3,4% (Kemenkes RI, 2025). Angka-angka tersebut menggambarkan bahwa masalah gizi pada anak masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang belum sepenuhnya teratasi dan tetap memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.

Salah satu faktor yang kerap dikaitkan dengan status gizi anak prasekolah adalah perilaku *picky eating*. Perilaku ini ditandai dengan kebiasaan memilih-milih makanan, menolak jenis makanan tertentu, membatasi jumlah asupan, memiliki preferensi yang kuat terhadap makanan tertentu, serta enggan mencoba makanan baru (Taylor & Emmett, 2019). Secara global, prevalensi *picky eating* pada anak usia prasekolah dilaporkan bervariasi antara 13–50%, dengan puncak kejadian pada usia 2–6 tahun (Pjetraj et al., 2025). Di Indonesia, kejadian *picky eating* juga tergolong cukup tinggi, mulai dari 49,7% pada balita di Bandung (Khoirunnisa et al., 2024), 62% di Bekasi (Azizah, 2022), hingga 51,6% pada anak prasekolah di Kota Bogor (Mahmudah, 2019). Temuan oleh Putri & Muniroh, 2019, yang menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* berhubungan secara signifikan dengan status gizi anak prasekolah.

Selain perilaku makan anak itu sendiri, pola asuh makan atau *feeding practices* yang diterapkan orang tua juga menjadi determinan penting bagi status gizi anak prasekolah. Praktik pemberian makan yang baik mencakup penetapan jadwal makan yang konsisten, pemberian frekuensi dan variasi makanan yang sesuai, serta kepekaan orang tua terhadap sinyal lapar dan kenyang anak tanpa banyak gangguan saat proses makan berlangsung. Pola asuh yang kurang tepat dapat secara tidak langsung menyebabkan anak mengalami kesulitan makan, gangguan psikologis, hingga kehilangan nafsu makan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizinya. Sebaliknya, pola asuh makan yang tepat dapat membantu memastikan anak memperoleh asupan gizi yang seimbang dan cukup, sehingga berdampak pada status gizi yang baik (Nadhila et al., 2023). Penelitian oleh Praneswari (2021) menemukan bahwa anak dengan pola asuh makan yang kurang baik berisiko 25 kali lebih besar mengalami gizi kurang dibandingkan anak dengan pola asuh makan yang baik ($OR=25,000$; $p=0,004$). Meski demikian, penelitian Sari (2025) justru menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang baik hanya diterapkan pada 28,8% kasus, padahal 47% orang tua diketahui memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang cukup nyata antara pengetahuan yang dimiliki orang tua dan praktik pemberian makan yang benar-benar diterapkan sehari-hari.

Faktor lain yang tidak kalah penting dalam memengaruhi status gizi anak adalah tingkat pengetahuan gizi ibu. Pengetahuan orang tua mengenai gizi menjadi dasar yang penting bagi kesehatan anak. Orang tua yang memahami pola makan seimbang, jenis makanan bergizi untuk anak, serta praktik pemberian makan yang tepat umumnya lebih mampu mengambil keputusan pola makan yang sesuai bagi anaknya (Pangesti & Prabawati, 2024). Penelitian Alfiana et al. (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan status gizi anak, di mana semakin tinggi pengetahuan gizi ibu, semakin besar pula kemungkinan anak memiliki status gizi yang normal.

Penelitian ini dianggap penting karena ketiga variabel tersebut masih lebih banyak dikaji secara individual, sehingga belum tersedia sintesis sistematis yang mengintegrasikan ketiganya secara bersamaan. Kesenjangan inilah yang melatarbelakangi dilakukannya *literature review* ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah berdasarkan studi-studi yang telah dipublikasikan sebelumnya, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh dan menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya maupun pengembangan program intervensi gizi yang lebih terarah dan tepat sasaran.

2. METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). *Literature review* merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya terkait suatu topik tertentu secara sistematis dan komprehensif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai bukti-bukti ilmiah yang ada terkait hubungan pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah, serta mengidentifikasi konsistensi maupun inkonsistensi temuan di antara berbagai studi yang telah dilakukan. Alur penelitian disusun mengikuti tahapan identifikasi, seleksi, dan analisis artikel yang relevan.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara komprehensif melalui tiga basis data akademik utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Google Scholar digunakan secara khusus untuk menangkap jurnal-jurnal lokal Indonesia dan jurnal nasional terakreditasi yang tidak selalu terindeks di basis data internasional. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian dibedakan berdasarkan bahasa dan basis data. Untuk pencarian berbahasa Indonesia melalui Google Scholar, kata kunci yang digunakan adalah *pengetahuan gizi ibu*, *pola asuh makan*, *picky eating*, dan *status gizi anak prasekolah*. Adapun untuk pencarian berbahasa Inggris melalui PubMed dan ScienceDirect, kata kunci yang digunakan meliputi *picky eating*, *nutritional status*, *preschool*, *feeding practices*, dan *mother nutrition knowledge*. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND untuk memperoleh hasil pencarian yang lebih spesifik dan relevan dengan topik penelitian.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk menjaga relevansi dan kualitas data, ditetapkan kriteria inklusi sebagai berikut:

Kriteria Inklusi:

1. Artikel diterbitkan dalam rentang waktu tahun 2021 hingga 2026
2. Fokus studi mencakup hubungan pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan/atau perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah
3. Populasi penelitian adalah anak usia prasekolah (3–6 tahun)
4. Jenis artikel merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-sectional*, *cohort*, atau *case-control*
5. Artikel tersedia dalam teks lengkap (*full-text*) baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris

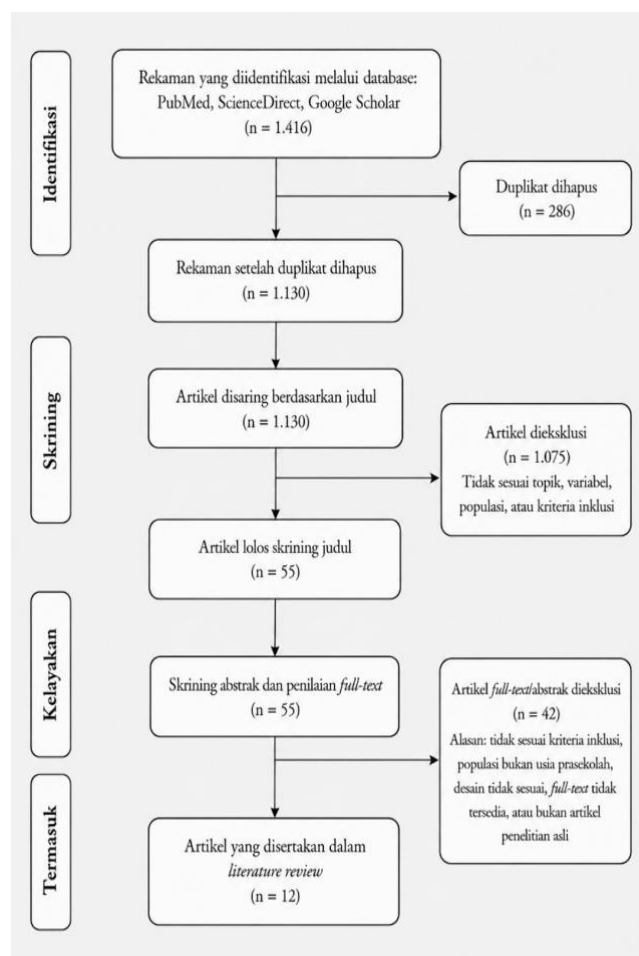
Kriteria Eksklusi:

1. Artikel yang diterbitkan di luar rentang waktu yang ditentukan
2. Artikel berupa skripsi, tesis, disertasi, laporan institusi, atau *grey literature*
3. Artikel *review*, editorial, atau *conference abstract*
4. Populasi penelitian bukan anak usia prasekolah
5. Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap (*full-text*)
6. Artikel yang menggunakan desain penelitian kualitatif

Alur Proses PRISMA

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan sistematis. Pertama, dilakukan eliminasi duplikasi dari hasil pencarian ketiga basis data. Dari total 1.416 rekaman yang ditemukan, sebanyak 286 artikel teridentifikasi sebagai duplikat dan dihapus, sehingga tersisa 1.130 artikel unik yang masuk ke tahap skrining. Tahap skrining dilakukan dalam dua langkah, yaitu skrining berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan penilaian teks lengkap (*full-text*). Pada skrining judul dan abstrak, sebanyak 1.075 artikel dieksklusi karena tidak sesuai dengan topik, variabel, populasi, atau kriteria inklusi yang telah ditetapkan, sehingga 55 artikel dinyatakan lolos. Seluruh proses seleksi dilakukan secara mandiri oleh peneliti, dan apabila terdapat keraguan dalam menentukan kelayakan suatu artikel, keputusan diambil berdasarkan kesesuaian artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan secara ketat.

Pada tahap penilaian *full-text*, 55 artikel diunduh dan dibaca secara menyeluruh untuk memverifikasi kesesuaiannya dengan seluruh kriteria inklusi, termasuk memastikan bahwa populasi penelitian benar-benar merupakan anak usia prasekolah (3–6 tahun). Sebanyak 42 artikel kembali dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, populasi bukan usia prasekolah, desain penelitian tidak sesuai, *full-text* tidak tersedia, atau bukan merupakan artikel penelitian asli. Setelah artikel final terpilih, dilakukan ekstraksi data secara sistematis yang meliputi nama penulis dan tahun terbit, negara penelitian, desain studi, jumlah sampel, variabel yang diteliti, instrumen pengukuran, serta hasil temuan utama. Dengan demikian, sebanyak 12 artikel memenuhi seluruh kriteria kelayakan dan disertakan dalam *literature review* ini, sebagaimana disajikan pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1 Diagram Alur PRISMA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur menggunakan pendekatan PRISMA 2020, diperoleh artikel-artikel yang membahas hubungan pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah. Secara umum, sebagian besar penelitian menggunakan desain *Cross-sectional* dengan instrumen kuesioner tervalidasi dan pengukuran antropometri berdasarkan standar WHO maupun Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020. Hasil sintesis menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki keterkaitan dengan status gizi anak prasekolah, meskipun masih terdapat variasi hasil, instrumen, dan indikator status gizi yang digunakan antar studi. Ringkasan karakteristik seluruh artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Ringkasan Karakteristik Artikel

No	Penulis (tahun)	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Furi et al. (2025)	Hubungan Perilaku <i>Picky eating</i> dengan Status Gizi Anak Prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh	<i>Cross-sectional</i> Sampel 42 anak prasekolah (total sampling)	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eating</i> dengan status gizi ($p=0,001$) dan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,001$)
2.	Heryanto et al. (2023)	Perilaku <i>Picky eater</i> dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah	<i>Cross-sectional</i> Sampel 69 anak prasekolah RA Al-Fatah (total sampling)	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eater</i> dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,003$, $r=0,354$). Sebanyak 53,6% tidak mengalami <i>picky eater</i> dan 58% berstatus gizi baik
3.	Sari (2025)	Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Orang tua dan Praktik Pemberian Makan terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah di PAUD Sai An-Naim	<i>Cross-sectional</i> Sampel 66 orang tua dan anak prasekolah usia 3-6 tahun (total sampling)	Tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi orang tua dengan status gizi anak (BB/TB) ($p=0,265$). Terdapat hubungan signifikan antara praktik pemberian makan dengan status gizi anak ($p=0,042$). Sebanyak 47% orang tua berpendidikan tinggi namun hanya 28,8% menerapkan praktik pemberian makan yang baik
4.	Hakiki & Muniroh (2023)	Hubungan Perilaku <i>Picky eater</i> dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah	<i>Cross-sectional</i> Sampel 64 siswa dari 4 TK Dharma Wanita (proportional random sampling)	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eater</i> dengan status gizi BB/U ($p=0,018$, $r=-0,296$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara <i>picky eater</i> dengan status gizi IMT/U ($p=0,105$). Sebanyak 51,6% subjek memiliki perilaku <i>picky eater</i>
5.	Abdilah et al. (2022)	Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak Prasekolah di Desa Cisarua, Kecamatan Tegalwaru, Kabupaten Purwakarta	<i>Cross-sectional</i> Sampel 60 ibu dan anak prasekolah usia 3-6 tahun (purposive sampling)	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara praktik pemberian makan dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,021$, $r=0,298$). Praktik pemberian makan berkontribusi sebesar 8,5% terhadap variasi status gizi. Sebanyak 63,3% ibu berada pada kategori praktik pemberian makan cukup
6.	Afrinis et al. (2021)	Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Penyakit Infeksi Anak dengan Status Gizi Anak Prasekolah	<i>Cross-sectional</i> Sampel 50 orang tua siswa TK Pertiwi (total sampling)	Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi anak ($p=0,001$). Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi anak ($p=0,000$). Terdapat hubungan signifikan antara riwayat penyakit infeksi dengan status gizi anak ($p=0,001$). Sebanyak 58% ibu memiliki pengetahuan gizi kurang dan 48% anak berstatus gizi kurang
7.	Puspita et al. (2023)	Hubungan Perilaku <i>Picky eating</i> dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB PAUD Imanul Wafa Balikpapan	<i>Cross-sectional</i> Sampel 45 orang tua dan anak prasekolah KB PAUD Imanul Wafa (total sampling)	Tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eating</i> dengan status gizi ($p=0,866$). Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$, $r=-0,509$). Sebanyak 82,2% anak memiliki perilaku <i>picky eating</i> dan 73,3% berstatus gizi baik

No	Penulis (tahun)	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
8.	Amanda et al. (2025)	Hubungan Perilaku <i>Picky eater</i> , Pola Asuh dan Riwayat Penyakit Diare dengan Wasting di TK Al Mumtaza Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan	<i>Cross-sectional</i> Sampel 58 siswa TK Al Mumtaza usia 3-4 tahun (<i>simple random sampling</i>)	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eater</i> dengan <i>wasting</i> ($p=0,000$). Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh dengan <i>wasting</i> ($p=0,034$). Terdapat hubungan signifikan Antara riwayat penyakit diare dengan <i>wasting</i> ($p=0,007$). Sebanyak 25,9% mengalami <i>wasting</i> dan 34,5% memiliki perilaku <i>picky eater</i>
9.	Sakti & Anwar (2025)	Hubungan antara Pola Asuh Pemberian Makan dan Status Gizi pada Anak Usia 3–6 Tahun di Bekasi	<i>Cross-sectional</i> Sampel 80 orang tua dan anak prasekolah usia 3-6 tahun KB & TK Kupu-kupu Mungil (<i>simple random sampling</i>)	Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh pemberian makan dengan status gizi anak ($p<0,001$). Sebanyak 65% orang tua memiliki pola asuh makan baik dan 67,5% anak berstatus gizi normal. Anak dengan pola asuh baik mayoritas berstatus gizi normal (84,6%) dibanding pola asuh kurang baik (35,7%)
10.	Praneswari (2021)	Pengaruh Parental Feeding terhadap Status Gizi Kurang Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak I Desa Sindurejo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan	<i>Case-control</i> (retrospektif) Sampel 24 responden: 12 kasus (status gizi kurang) + 12 kontrol (status gizi normal), anak prasekolah TK I Desa Sindurejo (quota sampling)	Terdapat pengaruh signifikan <i>parental feeding</i> terhadap status gizi kurang anak prasekolah ($p=0,004$). Parental feeding kurang baik memiliki kemungkinan 25 kali lebih besar mengalami status gizi kurang disbanding <i>parental feeding</i> baik (OR=25,000). Sebanyak 41,7% kasus memiliki <i>parental feeding</i> kurang baik
11.	Pangastutik et al. (2024)	<i>The Relationship Between Picky eater and the Nutritional Status of Preschool Children at Gotong Royong Kindergarten in Surabaya, Indonesia</i>	<i>Cross-sectional</i> Sampel 110 siswa KB-TK Gotong Royong Surabaya usia 3-6 tahun (<i>purposive sampling</i>)	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku <i>picky eater</i> dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,001$, $r=0,605$ — korelasi kuat). Sebanyak 53,6% anak mengalami <i>picky eating</i> dan 69,5% di antaranya berstatus gizi kurang. Anak non- <i>picky eater</i> mayoritas berstatus gizi normal (68,6%)
12.	Alkazemi et al. (2025)	<i>The Association of Picky eating among Preschoolers in Kuwait with Mothers' Negative Attitudes and Weight Concerns</i>	<i>Cross-sectional</i> Sampel 365 pasangan ibu anak prasekolah usia 2-6 tahun dari klinik rawat jalan pediatri 5 rumah sakit besar di Kuwait	Prevalensi <i>picky eating</i> 35,6%. <i>Picky eating</i> berhubungan signifikan dengan sikap negatif ibu (aOR=3,21, $p<0,001$), penurunan HAZ (aOR=0,73, $p=0,029$), dan penurunan BAZ (aOR=0,696, $p=0,015$). Anak <i>picky eater</i> lebih banyak yang mengalami berat badan kurang (16,2% vs 1,3%) dan lebih sedikit yang <i>overweight</i> (6,9% vs 23%). Tidak ditemukan hubungan dengan jenis pemberian makan saat bayi

Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Pengetahuan gizi ibu berhubungan signifikan dengan status gizi anak prasekolah sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Afrinis et al. (2021), yaitu terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi anak ($p=0,001$). Dalam penelitian tersebut, sebanyak 58% ibu memiliki pengetahuan gizi kurang dan 48% anak berstatus gizi kurang. Temuan serupa juga diperoleh oleh Ayuningtyas et al. (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi balita ($p=0,000$) di wilayah kerja Puskesmas Rau, Kota Serang. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menyediakan makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga berpengaruh positif terhadap status

gizi anak (Afrinis et al., 2021). Pengetahuan gizi ibu juga secara langsung memengaruhi perilaku makan anak, karena ibu yang berpengetahuan baik lebih mampu membentuk kebiasaan makan yang positif dan mencegah perilaku makan yang menyimpang pada anak (Sirasa et al., 2019). Selain itu, ibu dengan pengetahuan gizi yang memadai cenderung lebih peka terhadap kebutuhan zat gizi anak pada setiap tahap tumbuh kembangnya sehingga lebih cermat dalam memilih dan mengolah bahan makanan. Dengan demikian, pengetahuan gizi ibu menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak prasekolah (Afrinis et al., 2021).

Namun, pengetahuan gizi yang baik tidak selalu diterapkan dalam praktik pemberian makan sehari-hari. Orang tua dapat menghadapi berbagai hambatan ketika menerapkan pengetahuan gizinya, seperti keterbatasan keuangan, norma budaya pangan, kurangnya dukungan sosial, hingga faktor psikologis (Hughes & Power, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2025), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi orang tua dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,265$). Meskipun 47% orang tua memiliki pengetahuan gizi baik, hanya 28,8% yang menerapkan praktik pemberian makan yang baik. Adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian makan ibu di berbagai negara, yang dipengaruhi oleh faktor budaya, regional, dan kondisi orang tua (Dwijayanti et al., 2024). Kemampuan ibu untuk menerjemahkan pengetahuannya ke dalam tindakan nyata sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, ketersediaan pangan, serta dukungan sosial yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi ibu perlu diimbangi dengan penguatan akses pangan dan dukungan sosial agar dapat memberikan dampak yang optimal terhadap status gizi anak.

Pola Asuh Makan dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Seluruh studi yang mengkaji hubungan pola asuh makan dengan status gizi anak prasekolah melaporkan adanya hubungan yang signifikan. Abdilah et al. (2022) menunjukkan bahwa semakin baik praktik pemberian makan, semakin baik pula status gizi anak ($p=0,021$; $r=0,298$). Praneswari (2021) menemukan bahwa pola asuh makan yang kurang baik meningkatkan risiko anak mengalami gizi kurang hingga 25 kali lebih besar ($p=0,004$; $OR=25$). Sakti & Anwar (2025) melaporkan bahwa anak dengan pola asuh makan yang baik mayoritas memiliki status gizi normal sebesar 84,6% ($p<0,001$). Selain itu, Sari (2025) menunjukkan bahwa praktik pemberian makan berhubungan signifikan dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,042$), meskipun pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan. Amanda et al. (2025) juga melaporkan adanya hubungan antara pola asuh makan dengan kejadian wasting pada anak ($p=0,034$).

Pola asuh makan yang baik dapat terlihat dari frekuensi makan yang teratur, variasi makanan yang beragam, serta pemberian porsi yang sesuai, sehingga kebutuhan zat gizi makro dan mikro anak dapat terpenuhi dan mendukung status gizi yang baik. Sebaliknya, pola asuh makan yang kurang baik, seperti pemberian makanan yang monoton, frekuensi makan tidak teratur, dan porsi yang tidak sesuai, dapat menyebabkan defisiensi asupan dan mengganggu status gizi anak. Temuan Sari (2025) menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan, praktik pemberian makan tetap berhubungan signifikan dengan status gizi anak. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh makan dapat menjadi penghubung antara pengetahuan ibu dan status gizi anak. Dengan demikian, pola asuh makan merupakan variabel yang paling konsisten berhubungan dengan status gizi anak prasekolah di antara variabel yang dikaji dalam *literature review* ini. Namun, karena instrumen yang digunakan dalam beberapa studi bervariasi, seperti CFPQ, CFQ, dan kuesioner mandiri, perbandingan hasil antarstudi perlu memperhatikan perbedaan instrumen pengukuran tersebut.

Picky eating dengan Status Gizi Anak Prasekolah

Prevalensi perilaku *picky eating* pada anak prasekolah dalam artikel yang dianalisis menunjukkan hasil yang bervariasi, yaitu antara 35,6% hingga 82,2%. Puspita et al. (2023) melaporkan prevalensi tertinggi sebesar 82,2%, diikuti oleh Pangastutik et al. (2024) sebesar 53,6%, Hakiki & Muniroh (2023) sebesar 51,6%, Heryanto et al. (2023) sebesar 46,4%, serta Alkazemi et al. (2025) sebesar 35,6%. Perbedaan prevalensi tersebut dapat dipengaruhi oleh variasi instrumen yang

digunakan dan karakteristik populasi pada masing-masing studi. Sebagian besar studi dalam *review* ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah. Pangastutik et al. (2024) menunjukkan korelasi yang kuat antara *picky eating* dan status gizi anak ($r=0,605$; $p=0,001$), dengan 69,5% anak *picky eater* mengalami status gizi kurang. Heryanto et al. (2023) juga menemukan hubungan signifikan ($p=0,003$), yaitu anak *picky eater* lebih banyak mengalami gizi kurang sebesar 50% dibandingkan anak non-*picky eater* sebesar 16,2%. Temuan serupa dilaporkan oleh Furi et al. (2025) dengan nilai $p=0,001$ dan Amanda et al. (2025) yang menunjukkan bahwa 60% anak *picky eater* mengalami wasting ($p=0,000$). Selain itu, Alkazemi et al. (2025) menemukan bahwa *picky eating* berhubungan signifikan dengan penurunan BAZ ($p=0,015$) dan HAZ ($p=0,029$).

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan, terdapat studi yang menemukan hasil berbeda. Puspita et al. (2023) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *picky eating* dan status gizi anak prasekolah ($p=0,866$), meskipun prevalensi *picky eating* dalam penelitian tersebut mencapai 82,2%. Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan oleh sifat *picky eating* yang sering muncul sebagai bagian dari fase perkembangan normal pada anak usia dini. Pada usia prasekolah, anak mulai menjadi konsumen aktif dan cenderung memilih makanan yang disukai, terutama makanan dengan rasa manis, asin, dan gurih (Sari & Lubis, 2016). Apabila berlangsung terus-menerus, *picky eating* dapat berdampak terhadap pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Namun, beberapa penelitian menyebutkan bahwa *picky eating* tidak selalu berhubungan dengan status gizi karena tidak secara langsung berkaitan dengan asupan makronutrien, seperti energi, protein, dan lemak (Hardianti et al., 2018). Dengan demikian, hubungan *picky eating* dengan status gizi anak prasekolah masih menunjukkan hasil yang beragam, meskipun sebagian besar studi dalam *review* ini mendukung adanya hubungan yang signifikan.

Meskipun masing-masing variabel telah banyak dikaji secara terpisah, *literature review* ini menemukan bahwa belum terdapat studi yang secara bersamaan meneliti pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* dalam satu desain penelitian. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya, terutama untuk melihat keterkaitan ketiga faktor tersebut secara lebih menyeluruh terhadap status gizi anak prasekolah. Selain itu, Hakiki & Muniroh (2023) menunjukkan bahwa hasil penilaian status gizi dapat berbeda tergantung pada indikator yang digunakan. Oleh karena itu, penggunaan beberapa indikator status gizi secara bersamaan, seperti BB/U, BB/TB, dan TB/U, dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kondisi gizi anak prasekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan, pengetahuan gizi ibu, pola asuh makan, dan perilaku *picky eating* berhubungan dengan status gizi anak prasekolah, namun hasil antarmStudi masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Pola asuh makan menjadi variabel yang paling konsisten dengan seluruh studi melaporkan hubungan yang signifikan, sedangkan pengetahuan gizi ibu dan perilaku *picky eating* menunjukkan hasil yang bervariasi antarmStudi. Ketidakkonsistenan ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan serta variasi indikator status gizi antarmStudi. Adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi ibu dan praktik pemberian makan yang diterapkan sehari-hari menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup, sehingga diperlukan edukasi gizi yang lebih aplikatif dan berkelanjutan bagi ibu, mencakup praktik pemberian makan yang tepat serta strategi penanganan perilaku *picky eating* pada anak. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang mengkaji ketiga variabel secara bersamaan dengan instrumen dan beberapa indikator status gizi untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, G. R., Elmanora, & Hamiyati. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak Prasekolah di Desa Cisarua, Kecamatan Tegalwaru, Kabupaten Purwakarta. *JKKP (Jurnal*

- Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*), 9(2), 127–141.
- Afrinis, N., Indrawati, & Raudah. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Penyakit Infeksi Anak dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Penebar Media Pustaka.
- Alfiana, N., Meikawati, W., & Ismail, T. S. (2017). Hubungan antara Pengetahuan Ibu dan Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI dengan Status Gizi Anak. *Repository Unimus*. <http://reader.repository.unimus.ac.id/index.php/display/file/403/1/>
- Alkazemi, D. U. Z., Zafar, T. A., & Ahmad, G. J. (2025). The Association of Picky Eating among Preschoolers in Kuwait with Mothers' Negative Attitudes and Weight Concerns. *Appetite*, 208.
- Amanda, S. P., Kurniwati, M., Muharramah, A., & Alamsyah, P. R. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eater, Pola Asuh dan Riwayat Penyakit Diare Dengan Wasting Di TK Al Mumtaza Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), 11–23. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.30698>
- Ayuningtyas, G., Hasanah, U., & Yuliawati, T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita. *Journal of Nursing Research*, 1(1), 15–22.
- Azizah, V. N. (2022). *Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Perilaku Makan Keluarga dengan Picky Eater Balita di Posyandu Desa Mangunjaya*. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Dwijayanti, I., Mamun, A. AL, Setiarsih, D., Sulistyowati, M., & Mahmudiono, T. (2024). Exploring Global Mothers' Knowledge, Attitudes, and Practice of Complementary Feeding: A Scoping Review. *Nutrition*, 120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112335>
- Furi, N., Amelia, K. R., & Muharrina, C. R. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi Anak Prasekolah di PAUD Kiddy Kid Center Banda Aceh. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 197–211.
- Hakiki, M. I. K., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3183–3193.
- 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.
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan*, 4(1), 46–55.
- Hughes, S. ., & Power, T. G. (2021). Feeding Styles and Child Eating Behaviors: A Multi-Method Approach. In: Francis, L.A., McHale, S.M., King, V., Glick, J.E. (eds) *Families, Food, and Parenting. National Symposium on Family Issues*, 11. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56458-2_5
- Kemendes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam Angka*.
- Khoirunnisa, F., Rahayuwati, L., Rukmasari, E. A., Eriyani, T., & Mirwanti, R. (2024). Child Feeding Practice, Picky Eating Behaviour and Nutritional Status Among Toddlers in West Java, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(4), 454–463.
- Mahmudah, R. (2019). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Picky Eating serta Hubungannya terhadap Status Gizi Anak Usia Pra-Sekolah di Bimba AIUEO rifa'atul mahmudah*. Institut Pertanian Bogor.
- Nadhila, L. F., Ningrum, A. G., & Sampurna, M. T. A. (2023). The Effect of Parenting Style on Nutritional Status of Toodlers in Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 7(3), 267–275. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v7i3.2023.267-275>
- Pangastutik, D. A., Fatmaningrum, W., & Farizi, S. Al. (2024). Hubungan antara Picky Eater dan Status Gizi Anak Prasekolah di Taman Kanak-Kanak Gotong Royong Surabaya, Indonesia. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 05(02). <https://doi.org/10.20473/jcmpshr.v5i2.53995>
- Pangesti, G. Z. L., & Prabawati, S. (2024). Hubungan Praktik Pemberian Makanan dengan Kejadian Gizi Kurang Anak Balita di Desa Loano Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. *Inhealth: Indonesian Health Journal*, 3(2), 153–162.
- Pjetraj, D., Pjetraj, A., Sayed, D., Severini, M., Falcioni, L., Svarca, L. E., Gatti, S., & Lionetti, M. E.

- (2025). Decoding Picky Eating in Children : A Temporary Phase or a Hidden Health Concern ? *Nutriens*, 17, 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17243884>
- Praneswari, D. (2021). Pengaruh Parental Feeding terhadap Status Gizi Kurang Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak-Kanak I Desa Sindurejo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan. *TSCD3Kep Journal*, 6(54–65).
- Puspita, A. L., Sukamto, E., & Utami, R. P. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eating dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Prasekolah di KB Paud Imanul Wafa Balikpapan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2178–2186.
- 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*, 232–238. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Sakti, P. R., & Anwar, K. (2025). Hubungan antara pola asuh pemberian makan dan status gizi pada anak usia 3–6 tahun di Bekasi. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 44–53.
- Saraswati, A., & Indriyani, Y. (2018). PKM Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pra Sekolah di Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat. *Seminar Nasional Dan Diskusi Panel Multidisiplin Hasil Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 649–653.
- Sari, G., & Lubis, G. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Indonesia Health Sector Review*, 2(2014–2017).
- Sari, S. M. N. (2025). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Orang Tua dan Praktik Pemberian Makan terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah Paud Sai An-Naim. *JTKES Jurnal Teras Kesehatan*, 8(2), 64–72.
- Sirasa, F., Mitchell, L. J., Rigby, R., & Harris, N. (2019). Family and Community Factors Shaping the Eating Behaviour of Preschool-aged Children in Low and Middle-income countries: A Systematic Review of Interventions. *Preventive Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105827>
- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2019). Picky Eating in Children: Causes and Consequences Caroline. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78, 161–169. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>
- UNICEF/WHO/World Bank Group. (2025). *Levels and Trends in Child Malnutrition*.
- Yuliastati, & Amelia, A. (2016). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Anak*. Kemenkes RI.