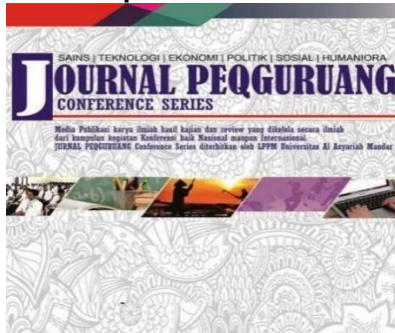


Graphical abstract



GAMBARAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK PERTIWI

*¹Rahmi Permatasari, ¹Muhammad Anwar, ¹Sidra Bustami

^{1,2,3}Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author

bustamisidra@gmail.com

Abstract

Early childhood, from birth to age 6, is often called the golden age because it is a period of rapid growth and development. This study aims to examine the relationship between eating behavior and food intake on the nutritional status of children at Pertiwi Kindergarten in Polewali Mandar. Using a quantitative descriptive approach, the sample consisted of 52 children selected through classified random sampling.

The univariate analysis revealed that most children had poor eating behavior (37 children / 71.2%) and insufficient food intake (41 children / 78.8%). Based on the weight-for-height (WFH) indicator, 42 children (80.8%) fell into the wasted/underweight category. The bivariate Chi-Square test demonstrated a significant relationship between eating behavior and nutritional status with a p-value of 0.024 ($p < 0.05$). Furthermore, a significant relationship was found between food intake and nutritional status with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$). It can be concluded that poor eating behavior and inadequate food intake are major factors closely related to poor nutritional status in children.

Keywords: *Eating Behavior, Children aged 4-6 years, Nutritional Status*

Abstrak

Masa anak usia dini (0-6 tahun) merupakan usia emas (*golden age*) karena pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan sangat pesat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku makan serta asupan makan terhadap status gizi anak di TK Pertiwi Polewali Mandar. Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 anak yang dipilih menggunakan teknik *classified random sampling*.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki perilaku makan yang kurang yaitu 37 orang (71,2%), dan 41 anak (78,8%) memiliki asupan makan tidak cukup. Berdasarkan indikator klinis berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), sebanyak 42 anak (80,8%) memiliki status gizi kurus/gizi kurang. Hasil uji bivariat *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan terhadap status gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0,024$ ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan terhadap status gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah perilaku makan yang kurang serta asupan makan yang tidak cukup menjadi faktor risiko utama yang berkaitan erat dengan status gizi kurang pada anak.

Kata kunci: *. Perilaku Makan, Anak 4-6 Tahun, Status Gizi*

Article history

DOI: 10.35329/jp.v8i1.6642

Received : 03-03-2026 | Received in revised form : 12-05-2026 | Accepted : 18-05-2026

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merujuk pada individu sejak lahir hingga mencapai umur enam tahun. Masa ini dianggap krusial dalam proses pembentukan kepribadian serta karakter anak. Tahapan ini ditandai dengan percepatan signifikan dalam aspek pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis, sehingga istilah "usia emas" (*golden age*) disematkan pada periode tersebut karena potensi perkembangan optimal yang sangat tinggi. Setiap anak memiliki ciri khas dan keunikan tersendiri yang membedakannya dari anak lain, baik dalam hal perilaku, kemampuan, maupun respons terhadap lingkungan (Khadijah, 2016). Masa balita dan prasekolah adalah periode kritis di mana anak membutuhkan nutrisi yang cukup untuk tumbuh kembang, karena kekurangan gizi pada tahap ini bisa menyebabkan masalah permanen pada perkembangan fisik, mental, sosial, dan intelektual hingga dewasa (Sohorah s, 2023).

Secara umum, gizi adalah proses di mana tubuh menggunakan makanan untuk bertahan hidup, tumbuh, dan berfungsi optimal. Zat gizi sendiri adalah komponen dari makanan yang penting sebagai sumber energi, membangun jaringan tubuh, dan mengatur fungsi organ (Irianto, 2017; Septikasari, 2018). Penilaian status gizi anak secara antropometri umumnya diukur berdasarkan kombinasi variabel usia, berat badan, dan tinggi badan untuk menentukan kondisi pertumbuhan anak yang objektif.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, prevalensi anak gizi kurang secara global mencapai 18,1%, dengan angka di negara berkembang mencapai 31,2%. Di Asia Tenggara, prevalensinya berkisar antara 6% hingga 13%. Menurut laporan dari UNICEF, sekitar 7,8 juta anak di Indonesia menderita gizi kurang, yang menempatkan Indonesia di posisi lima besar dunia dengan jumlah kasus tertinggi. Di tingkat regional, Provinsi Sulawesi Barat menghadapi masalah gizi yang cukup serius. Pada tahun 2023, proporsi anak dengan gizi buruk dan gizi kurang di provinsi ini mencapai 30,3%, dengan angka stunting mencapai 47,9%. Kekurangan gizi dalam jangka pendek dapat mengganggu perkembangan otak, kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan fungsi metabolisme. Dalam jangka panjang, kondisi ini menurunkan daya tahan tubuh anak sehingga lebih rentan sakit serta meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif saat dewasa, seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, dan stroke (Amirullah, 2020). Oleh karena itu, asupan gizi yang seimbang dan pola makan yang tepat sangat penting untuk mendorong pertumbuhan optimal (Enda, 2016).

Sebagai pijakan awal penelitian, studi pendahuluan (data awal) telah dilaksanakan pada Mei 2025 terhadap 24 anak di TK Pertiwi. Hasil studi pendahuluan tersebut menemukan 10 anak mengalami gizi kurang, 6 anak gizi baik, 7 anak gizi lebih, dan 1 anak mengalami obesitas. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian utama dengan skala sampel yang lebih luas untuk menganalisis hubungan perilaku dan asupan makan terhadap status gizi anak di lembaga tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian utama dilaksanakan pada bulan Juli 2025 bertempat di Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi Polewali Mandar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa TK Pertiwi, dengan sampel akhir sebanyak 52 anak yang diambil menggunakan teknik *classified random sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi:

1. Kuesioner Perilaku Makan & Asupan Makan: Menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengidentifikasi pola kebiasaan makan anak (seperti perilaku pilih-pilih makanan/*picky eater*) serta kecukupan kuantitas asupan harian anak berdasarkan persepsi orang tua.

2. Lembar Observasi Antropometri: Digunakan untuk mencatat hasil pengukuran Berat Badan (BB) menggunakan timbangan digital skala 0,1 kg dan Tinggi Badan (TB) menggunakan *microtoise*. Data antropometri ini kemudian diplot ke dalam standar antropometri anak WHO untuk menentukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan status kurus-gemuknya berdasarkan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Analisis Univariat

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak di TK Pertiwi Polewali Mandar

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	17	32,7%
Perempuan	35	67,3%
Total	52	100%

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat diketahui bahwa dari total 52 responden yang diteliti, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 anak (67,3%), sedangkan anak berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 orang (32,7%).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Usia Anak di TK Pertiwi Polewali Mandar

Usia (Tahun)	n	%
4	4	7,7%
5	12	23,1%
6	36	69,2%
Total	52	100%

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.2, mayoritas anak yang menjadi responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 6 tahun, yaitu sebanyak 36 anak (69,2%).

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak di TK Pertiwi Polewali Mandar

Status Gizi (BB/TB)	n	%
Gizi Kurang / Kurus	42	80,8%
Gizi Baik / Normal	10	19,2%
Total	52	100%

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.3, ditemukan data yang cukup menonjol di mana dari total 52 anak, terdapat 42 anak (80,8%) yang memiliki status gizi kurang atau berada pada kategori kurus berdasarkan penilaian indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Sementara itu, anak dengan status gizi baik atau normal hanya berjumlah 10 orang (19,2%).

3.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 4.4. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Anak

Perilaku Makan	Gizi Kurang (n / %)	Gizi Baik (n / %)	Total (n / %)	P-value
Kurang	33 (89,2%)	4 (10,8%)	37 (100%)	0,024
Baik	9 (60,0%)	6 (40,0%)	15 (100%)	
Total	42 (80,8%)	10 (19,2%)	52 (100%)	

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil uji statistik *Chi-Square* memperoleh nilai *p-value* = 0,024, yang mana lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi anak di TK Pertiwi Polewali Mandar.

Tabel 4.5. Hubungan Asupan Makan Terhadap Status Gizi Anak

Asupan Makan	Gizi Kurang (n / %)	Gizi Baik (n / %)	Total (n / %)	P-value
Tidak Cukup	37 (90,2%)	4 (9,8%)	41 (100%)	0,003
Cukup	5 (45,5%)	6 (54,5%)	11 (100%)	
Total	42 (80,8%)	10 (19,2%)	52 (100%)	

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil uji statistik *Chi-Square* memperoleh nilai *p-value* = 0,003, yang mana

lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan statistik yang signifikan antara asupan makan harian dengan status gizi anak.

3.2 PEMBAHASAN

3.2.1 Perilaku Makan dan Hubungannya dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan memegang peranan yang sangat krusial dalam menentukan status gizi anak usia prasekolah. Dari data bivariat, terlihat jelas bahwa kelompok anak dengan perilaku makan yang kurang memiliki kecenderungan gizi kurang yang sangat tinggi, yaitu mencapai 89,2%.

Kondisi perilaku makan yang "kurang" dalam penelitian ini didominasi oleh fenomena anak pilih-pilih makanan (*picky eater*) serta penolakan terhadap makanan yang mengandung zat gizi esensial seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan sumber protein. Ketika anak menolak variasi makanan sehat, tubuh tidak mendapatkan mikronutrien dan makronutrien yang seimbang, yang secara langsung berakibat pada penurunan berat badan yang tidak sesuai dengan laju pertumbuhan tinggi badannya (indikator BB/TB berada di bawah rentang normal). Pembentukan perilaku makan yang sehat dan kondusif sejak dini—seperti makan teratur dan pembiasaan suasana makan tanpa distraksi—merupakan fondasi mutlak guna menjamin tumbuh kembang anak berjalan optimal secara fisik maupun mental.

3.2.2 Asupan Makan dan Hubungannya dengan Status Gizi

Asupan makan harian yang dinilai dari segi kualitas dan kuantitas memiliki dampak langsung terhadap pencapaian status gizi normal anak. Data empiris menunjukkan bahwa asupan makan yang cukup berkorelasi kuat dengan status gizi yang sehat/baik (54,5%). Sebaliknya, asupan makan yang tidak cukup sangat berkaitan dengan kejadian gizi kurang/kurus (90,2%).

Anak-anak yang asupannya dikategorikan tidak cukup umumnya gagal memenuhi kebutuhan kalori harian serta nutrisi esensial makro yang dibutuhkan tubuh untuk membangun jaringan baru. Namun, menariknya, penelitian ini juga mengidentifikasi adanya fenomena unik (anomali data) di mana terdapat 5 anak (45,5%) yang asupan makannya dinilai cukup oleh orang tua, tetapi status gizinya tetap dikategorikan kurang. Setelah ditelusuri, hal ini terjadi akibat kesalahan kualitas pemilihan jenis makanan. Anak cenderung sering mengonsumsi makanan yang rendah nilai gizi asli (seperti makanan cepat saji, mie instan, serta camilan tinggi natrium dan perisa), sehingga kuantitas makan terlihat penuh atau kenyang namun secara esensi biologis tidak memenuhi standar kecukupan nutrisi dari WHO.

Temuan ini memberikan penegasan kuat perlunya program edukasi gizi terarah yang menasar orang tua siswa. Orang tua tidak hanya perlu memantau porsi kekenyangan anak, tetapi harus dibekali pengetahuan memilih jenis pangan padat gizi untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung status gizi optimal.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas anak di TK Pertiwi Polewali Mandar memiliki perilaku makan yang kurang (71,2%) dan tingkat kecukupan asupan makan harian yang tidak cukup (78,8%).
2. Berdasarkan indikator klinis berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), prevalensi anak yang mengalami masalah gizi kurang/kurus di lembaga ini mencapai angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 80,8% (42 anak).
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku makan dengan status gizi anak di TK Pertiwi Polewali Mandar dengan nilai $p\text{-value} = 0,024$.
4. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara asupan makan dengan status gizi anak di TK Pertiwi Polewali Mandar dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$.

DAFTAR PUSTAKA

Amirullah, A., Try, A., Putra, A., Daud, A., & Al Kahar. (2020). Deskripsi status gizi anak usia 3 sampai 5 tahun pada masa COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 16–27.

Enda. (2016). Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 1.

Irianto, P. (2017). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. CV. Andi Offset.

Khadijah. (2016). *Pengembangan kognitif anak usia dini*. IKAPI.

Masnah, C., & Saputri, I. M. (2020). Faktor risiko gizi kurang pada balita di Puskesmas Paal V Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), 107–114.

Septikasari, M. (2018). *Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi*. UNY Press.

Sohorah, S., Elidayanti, S., & Idrus, S. (2023). Gambaran status gizi balita malnutrisi ditinjau dari pola asuh di Desa Mapilli Barat tahun 2023. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 7(1), 89–92.

World Health Organization. (2020). *Guideline: Updates on the management of severe acute malnutrition in infants and children*. World Health Organization.