

**ANALISIS HUBUNGAN PERILAKU *PICKY EATER*
TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH
DI PERKEBUNAN BUNGARA ESTATE (PT. LONSUM)
KABUPATEN LANGKAT**

SKRIPSI



OLEH :

HASRI AINUN LUBIS

NIM : 0801172224

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

**ANALISIS HUBUNGAN PERILAKU *PICKY EATER*
TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH
DI PERKEBUNAN BUNGARA ESTATE (PT. LONSUM)
KABUPATEN LANGKAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat (SKM) pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

OLEH :

HASRI AINUN LUBIS

NIM : 0801172224

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

**ANALISIS HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER
TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH
DI PERKEBUNAN BUNGARA ESTATE (PT. LONSUM)
KABUPATEN LANGKAT**

HASRI AINUN LUBIS

Nim : 0801172224

ABSTRAK

Latar Belakang : *Picky eater* ditandai dengan terbatasnya jumlah varian makanan, jika tidak disadari dapat mengganggu proses tumbuh kembang pada anak dan menyebabkan malnutrisi. **Tujuan :** Untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi terkait karbohidrat, lemak dan protein di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat. **Metode :** Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 53 responden. Pengambilan data meliputi pengisian kuesioner *picky eater* dan tingkat kecukupan gizi diukur dengan *Food Recall* dan *Food Frequency Questionnaire*. Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji *Chi Square*. **Hasil :** Di dapatkan 66,0% responden memiliki perilaku *picky eater*, penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan konsumsi jenis pangan ($p=0,000$) tidak ada hubungan antara perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat ($p=0,433$), ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein ($p=0,001$), dan lemak ($p=0,001$). **Kesimpulan :** Responden yang berperilaku *picky eater* memiliki tingkat kecukupan gizi lebih rendah dibandingkan dengan *non picky eater*. Responden dengan perilaku *picky eater* diharapkan untuk memperbanyak keragaman pangan terutama konsumsi sayur dan buah agar terpenuhinya angka kecukupan gizi harian.

Kata kunci: *Picky eater*, Anak prasekolah, Kecukupan gizi

**PICKY EATER BEHAVIOR RELATIONSHIP ANALYSIS
ON NUTRITION ADEQUACY LEVEL OF PRESCHOOL CHILDREN
IN FLOWER ESTATE ESTATE (PT. Lonsum)
LANGKAT DISTRICT**

HASRI AINUN LUBIS

Nim : 0801172224

ABSTRACT

Background : *Picky eater* is characterized by a limited number of food variants, if not realized it can interfere with the growth process in children and cause malnutrition. **Objective :** To analyze the relationship between *picky eater* behavior and the level of nutritional adequacy related to carbohydrates, fats, and proteins at the Bungara Estate (PT. Lonsum) Langkat Regency. **Methods :** This type of research is quantitative with a cross sectional design. The number of samples is 53 respondents. Data collection includes filling out a *picky eater* questionnaire and the level of nutritional adequacy using Food Recall and Food Frequency Questionnaire. All data were analyzed using *SPSS* with Chi Square test. **Results :** It was found that 66.0% of respondents had *picky eater* behavior, the study showed that there was a relationship between *picky eater* behavior and the consumption of food types ($p=0,000$) there wasn't relationship between *picky eater* behavior on the level of nutritional adequacy based on carbohydrate intake ($p=0.433$), there was a relationship between *picky eater* behavior and the level of nutritional adequacy based on protein intake (0.001), and fat (0.001). **Conclusion :** Respondents who behaved as *picky eaters* had a lower level of nutritional adequacy than *non-picky eaters*. Respondents with *picky eater* behavior are expected to increase food diversity, especially consumption of vegetables and fruit in order to fulfill the daily nutritional adequacy rate.

Keywords : *Picky eater, Preschool children, Adequate nutrition*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hasri Ainun Lubis
NIM : 0801172224
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat Lahir : Pangkalan Berandan, 10 Maret 1999
Judul Skripsi : Analisis Hubungan Perilaku Picky Eater Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Dengan Ini Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil asli karya saya yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua referensnsi yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlau di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 14 September 2021



Hasri Ainun Lubis
NIM. 0801172224

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Hasri Ainun Lubis

NIM : 0801172224

**ANALISIS HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER
TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH DI PERKEBUNAN
BUNGARA ESTATE (PT. Lonsum)
KABUPATEN LANGKAT**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswi ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, 14 September 2021

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Eliska, SKM, M.Kes
NIP. 1100000125

Pembimbing Integrasi Keislaman



Dr. Nurhayati, M.Ag
NIP. 197405172003122003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**ANALISIS HUBUNGAN PERILAKU PICKY EATER TERHADAP
TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH
DI PERKEBUNAN BUNGARA ESTATE (PT. LONSUM)
KABUPATEN LANGKAT**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh :

HASRLAINUN LUBIS

NIM : 0801172224

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 14 September 2021 Dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Di Terima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Dr. Mhd. Furqan, S.Si, M.Com.Sc

NIP. 198008062006041003

Penguji I



Eliska, SKM, M.Kes

NIP. 1100000125

Penguji II



Tri Bayu Purhama, SKM, M.Med.Sci

NIP. 199210142019031011

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Nurhayati, M.Ag

NIP. 197405172003122003

Medan, 14 September 2021

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Dekan,



Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd

NIP. 19620716 199003 1 004

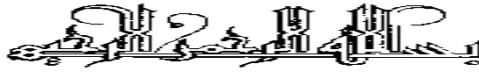
RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Hasri Ainun Lubis
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Berandan/ 10 Maret 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Desa Aek Badak Julu
Kec. Sayur Matinggi, Kab. Tapanuli Selatan
Alamat e-mail : hasriainun1003@gmail.com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

SD (2005-2011) : SD 054901 Sidomulyo
SMP (2011-2014) : SMP Hangtuah Stabat
SMA (2014-2017) : SMAN 2 Siabu
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Pengaruh Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat” guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Selama penyusunan skripsi mulai dari awal hingga akhir selesainya skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang senantiasa membantu, terutama orang tua yang selalu mendukung baik dari segi moril maupun materi yang tak henti-hentinya diberikan kepada saya, serta dosen yang selalu mendidik dan mengarahkan. Tanpa bantuan dari Bapak/Ibu mungkin penulis tidak dapat menyelesaikan ini dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih paling dalam kepada pihak-pihak yang membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung:

1. Kepada Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Kepada Ibu Susilawati, S.K.M, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Kepada Ibu Eliska, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, petunjuk dan dukungan yang sangat luar biasa kepada penulis dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada Ibu Dr. Nurhayati, M.Ag selaku pembimbing kajian integrasi keislaman yang telah memberikan arahan dan masukan demi perbaikan pada penulisan skripsi ini.
6. Kepada Bapak Tri Bayu Purnama, SKM, M. Med. Sci selaku Penguji Umum yang telah memberikan masukan dan arahan demi perbaikan pada penulisan skripsi ini.
7. Kepada seluruh Staff dan Dosen Pengajar di FKM UINSU. Saya mengucapkan terima kasih atas semua ilmu dan pengalaman yang dibagikan kepada saya dimana kedua hal tersebut sangat bermanfaat untuk saya terutama dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepada Bapak Ir. H. Fachrizal N Pane selaku Manager Perkebunan Bungara Estate dan seluruh Pegawai di Perkebunan Bungara Estate (PT.PP London Sumatra) Kabupaten Langkat Saya mengucapkan ribuan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada saya dalam proses administrasi (pengurusan surat menyurat) serta telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.
9. Kepada Ibu Ketua Bagian Kesehatan di Poliklinik Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat. Ibu Elmi beserta para kader saya mengucapkan terima kasih atas arahan yang diberikan kepada saya selama penelitian berlangsung.
10. Teristimewa untuk kedua orangtua yang selalu memberikan kasih sayang yang begitu besar dan kesabaran dalam mendidik baik dari segi moral dan moril kepada penulis.
11. Terimakasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya disaat penelitian berlangsung
12. Terkhusus kepada sahabatku tercinta Tiara Ananda Panjaitan, Nikmah Khairani Batubara, Retno Putri, Miftahul Husna, Rima Anjalia Husada, Dhea Afriessa Adisty, Gisa Zel Dita Pinem, yang telah menemani penulis dari awal masuk kuliah hingga pertengahan kuliah sampai akhirnya terpisahkan oleh peminatan namun tetap memberikan dukungan yang tiada henti sampai terselesaikannya skripsi ini.

13. Teman-teman seperjuangan skripsi di peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat yang selalu saling menyemangati satu sama lain dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan skripsi di kelas IKM-5 yang selalu memberi dukungan dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.
15. Terimakasih untuk diri sendiri sudah mau bertahan sampai detik ini, terimakasih atas semua usaha dan upayanya, terimakasih sudah berproses menjadi lebih baik, terimakasih juga sudah mau berusaha menyadarkan diri bahwa diri sendiri tidak selemah itu.
16. Di akhir, saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu dan tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan oleh semua pihak yang terlibat didalam proses pembuatan skripsi ini semoga dibalas amal kebaikan oleh Allah SWT. Saya sangat berharap skripsi ini dapat bermanfaat serta dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai perilaku picky eater dengan tingkat kecukupan gizi.

Saya menyadari bahwa di dalam skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya berharap adanya kritik dan masukan guna perbaikan skripsi ini dimasa yang akan datang.

Medan, 15 Agustus 2021

Penulis,

HASRI AINUN LUBIS
NIM: 0801172224

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR ISTILAH	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Keluarga/Ibu Dengan Anak Picky Eater	7
1.4.3 Bagi Penulis	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Konsep Picky Eater	8
2.1.1 Defenisi Picky Eater.....	8
2.1.2 Perilaku Picky Eater Menurut Tahapan Usia	9
2.1.3 Jenis-Jenis Picky Eater	10
2.1.4 Penyebab Picky Eater	12
2.1.5 Gejala Picky Eater	14
2.1.6 Dampak Picky Eater	14
2.1.7 Strategi Mengatasi Perilaku Picky Eater	15
2.2 Tingkat Kecukupan Gizi	17
2.2.1 Defenisi Tingkat Kecukupan Gizi	17

2.2.2 Kecukupan Gizi Anak	18
2.2.3 Penggunaan Angka Kecukupan Gizi Untuk Menilai Konsumsi Pangan	20
2.2.4 Penilaian Tingkat Kecukupan Gizi	20
2.2.5 Tingkat Kecukupan Gizi Karbohidrat	21
2.2.6 Tingkat Kecukupan Gizi Lemak	22
2.2.7 Tingkat Kecukupan Gizi Protein	22
2.3 Kaitan Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi	22
2.4 Konsumsi Pangan	24
2.4.1 Pangan dan Zat Gizi	24
2.4.2 Jenis-jenis Pangan	24
2.4.3 Anjuran Konsumsi Pangan	25
2.5 Kajian Integrasi Keislaman	26
2.5.1 Konsep Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an dan Hadist	26
2.5.2 Pandangan Ulama dan Tafsir Terhadap Gizi dan Makanan Sehat ...	28
2.6 Kerangka Teori	30
2.7 Kerangka Konsep	31
2.8 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.2.1 Lokasi Penelitian	32
3.2.2 Waktu Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampel	33
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	34
3.4 Variabel Penelitian	34
3.4.1 Variabel Bebas (Independent Variable)	34
3.4.2 Variabel Terikat (Dependent Variable)	34
3.5 Defenisi Operasional	35
3.6 Aspek Pengukuran	38

3.6.1 Pengukuran Variabel	38
A. Perilaku Picky Eater	38
B. Tingkat Kecukupan Gizi	39
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	40
3.7.1 Uji Validitas	40
3.7.2 Uji Reliabilitas	41
3.8 Teknik Pengolahan Data	41
3.8.1 Jenis Data	41
3.8.2 Alat Atau Instrumen Penelitian	42
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data	43
3.9 Manajemen Data	44
4.0 Analisis Data	46
A. Analisis Univariat	46
B. Analisis Bivariat	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	48
4.1.2 Distribusi Frekuensi	49
4.1.2.1 Umur Ibu	49
4.1.2.2 Penghasilan Ibu	49
4.1.2.3 Umur Anak	50
4.1.2.4 Jenis Kelamin Anak	50
4.1.2.5 Indeks Massa Tubuh Anak	51
4.1.3 Analisis Univariat	51
4.1.3.1 Perilaku Picky Eater	51
4.1.3.2 Jenis Pangan	52
4.1.3.3 Kecukupan Gizi Asupan Karbohidrat	52
4.1.3.4 Kecukupan Gizi Asupan Lemak	53
4.1.3.5 Kecukupan Gizi Asupan Protein	53
4.1.3.6 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok	54

4.1.3.7 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Lauk-Pauk	54
4.1.3.8 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Sayuran	55
4.1.3.9 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Buah-Buahan	56
4.1.3.10 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Jajanan	56
4.1.4 Analisis Bivariat	57
4.1.4.1 Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Konsumsi Jenis Pangan	57
4.1.4.2 Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat	58
4.1.4.3 Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Lemak	59
4.1.4.4 Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein	60
4.2 Pembahasan	61
4.2.1 Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Jenis Pangan	61
4.2.2 Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat	61
4.2.3 Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Lemak	67
4.2.4 Hubungan Perilaku <i>Picky Eater</i> Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Anak Berdasarkan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)	19
Ta bel 2.2 Kebutuhan Gizi Balita	19
Tabel 2.3 Tingkat Kecukupan Karbohidrat	21
Tabel 2.4 Tingkat Kecukupan Lemak	21
Tabel 2.5 Tingkat Kecukupan Protein	22
Tabel 2.6 Klasifikasi Jenis Pangan	25
Tabel 2.7 Sususnan Konsumsi Pangan Representatip Menurut Golongan Pangan di Indonesia	26
Tabel 4.1 Batas Wilayah Perkebunan Bungara Estate	48
Tabel 4.2 Luas Perkebunan Bungara Estate	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Ibu	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Anak	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Anak	51
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Picky Eater</i>	51
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Jenis Pangan	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kecukupan Gizi Asupan Karbohidrat	52
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kecukupan Gizi Asupan Lemak	53
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kecukupan Gizi Asupan Protein	53
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok	54

Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Lauk Pauk	54
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Sayuran	55
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Buah- Buah	56
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Jajanan	56
Tabel 4.18 Pengaruh Perilaku <i>Picky Eater</i> dengan Konsumsi Jenis Pangan .	57
Tabel 4.19 Pengaruh Perilaku <i>Picky Eater</i> dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat	58
Tabel 4.20 Pengaruh Perilaku <i>Picky Eater</i> dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Lemak	59
Tabel 4.21 Pengaruh Perilaku <i>Picky Eater</i> dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein	60

DAFTAR ISTILAH

- AKG** : Angka Kecukupan Gizi adalah jumlah energi dan jumlah zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi untuk memperoleh status gizi yang sesuai (Almatsier, 2016)
- Food Neuphobia** : Suatu sikap menolak untuk makan atau menghindar terhadap menu baru (Ramadhanu, 2017)
- IMT** : Indeks Massa Tubuh
- Malnutrisi** : Lebih dari sekedar perasaan lapar atau tidak mempunyai cukup makanan untuk dimakan. Ketidacukupan makanan ini meliputi asupan protein (penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan membentuk otot), kalori (ukuran kebutuhan energy tubuh), besi (untuk fungsi sel darah), dan nutrien lain yang menyebabkan berbagai tipe malnutrisi. Jika tubuh tidak menerima energi yang dibutuhkan dalam makanan, maka akan terjadi penurunan berat badan (UNICEF, 2004)
- Preferensi makanan** : Derajat kesukaan atau ketidaksukaan terhadap suatu makanan dan berpengaruh terhadap konsumsi pangan (Widyawati, 2009)
- Picky Eater** : Anak yang memiliki perilaku susah makan atau hanya suka terhadap satu jenis makanan tertentu saja, ditandai dengan menolak makanan dan memiliki makanan kesukaan serta pemilih dalam hal maknan sehingga tidak mendapatkan makanandengan gizi seimbang dan menyebabkan gangguan pertumbuhan (Nadya, 2019)
- URT** : Ukuran Rumah Tangga

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	81
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	82
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	85
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik	87
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Kampus	96
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Perkebunan Bungara Estate	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh memerlukan beragam zat gizi diperoleh dari konsumen pangan yang beragam namun saat ini satu jenis pangan tidak dapat mencukupi semua kebutuhan gizi (Widyawati, 2009). Pemenuhan asupan gizi seimbang pada anak sangat penting diperhatikan oleh orangtua sebab dari makanan tersebut diperoleh nutrisi yang dapat membantu mekanisme pertumbuhan dan perkembangannya (Almatsier, 2009). Tetapi dalam memenuhi asupan gizi kerap kali menemui kendala seperti gangguan perilaku makan pada anak khususnya usia prasekolah (Martianto, 2007).

Anak prasekolah termasuk kelompok rentan memerlukan asupan gizi seimbang untuk proses perkembangannya sampai menunjukkan sikap dan tempramennya sehingga menunjukkan pilihannya termasuk pada pemilihan konsumsi makanan (Almatsier, 2009). Masalah perilaku makan yang terjadi sangat beragam mulai dari membatasi jumlah asupan makanan, konsumsi jajanan secara berlebihan, menyukai makanan tertentu dan menolak menu yang tidak disukainya hingga berdampak pada terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Mendeleco, 2012).

Dalam fase perkembangan terdapat suatu fenomena upnormal yang dialami oleh seorang anak yaitu *food neophobia* yang ditandai dengan sikap menolak untuk makan atau menghindar terhadap menu baru dan memiliki makanan tertentu yang disukai (Dovey dkk, 2008). Sikap ini di survey akan berkurang seiring dengan semakin seringnya terpapar oleh makanan baru. Tetapi

jika dalam proses pertumbuhannya tetap menolak menu baru maka dapat menimbulkan masalah makan berupa *picky eater* (Ramadhanu, 2017).

Picky eater ditandai dengan pemilihan makan yang berupa menolak makanan, *neuphobia* dan memiliki makanan kesukaan hingga tidak memperoleh menu asupan gizi yang mencakup sayur, buah-buah dan nasi melainkan hanya menyukai makanan manis (Reel, 2003) Perilaku *picky eater* jika tidak ditangani maka akan berdampak pada rendahnya asupan gizi dan mengganggu metabolisme sehingga ini menjadikan sebuah kebiasaan buruk yang dimiliki dan berakibat pada kekurangan atau kelebihan asupan gizi tertentu yang mempengaruhi standar angka kecukupan gizi serta berorientasi pada buruknya status gizi seseorang (Nadya, 2019).

Perilaku *picky eater* memiliki keterbatasan asupan gizi yang mengandung serat, protein dan lemak karena konsumsi makanan yang tidak beragam dan menunjukkan *preferensi* kuat terhadap makanan sehingga lebih memilih makanan kesukaan dan menolak makanan yang tidak disukainya (Taylor et.al, 2015). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *picky eater* mulai menolak makanan pada tahun pertama kehidupan sampai usia dua tahun, puncaknya pada 3-6 tahun dan selanjutnya dapat berubah sesuai dengan pertumbuhan individual, apabila tidak ditangani dan dibiarkan menjadi sebuah kebiasaan yang berlangsung hingga dewasa (Windiyan, 2020).

Anak dengan perilaku *picky eater* cenderung pemilih terhadap makanan dengan melihat dari sisi tampilan warna yang tidak menarik, terasa pahit, pedas, masam dan sebagian besar menolak terhadap makanan yang bersifat keras dan

cenderung memilih yang lunak. Sifat pemilih dan menolak makanan seiring bertambahnya usia dapat berisiko menjadi malnutrisi (Astuti, 2018)

Picky eater wajib segera ditangani karena jika tidak disadari maka bisa mengakibatkan inadekuasi intake makanan dan timbulnya gangguan pertumbuhan yang berisiko mempunyai IMT tidak sesuai usianya (Kusuma et al, 2015). Perilaku *picky eater* jika tidak disadari dapat mengakibatkan anak menjadi terbiasa untuk memilih-milih makanan dan dapat mengakibatkan kurangnya asupan gizi seimbang sehingga bisa berpengaruh terhadap status gizi dan bisa menggambarkan pola retriaksi menu makanan yang bisa berlanjut hingga dewasa (Astuti, 2018).

Prevalensi angka kejadian sulit makan dan pemilih terhadap makanan sebesar 79,2% sudah berlangsung lebih dari 3 bulan sebagai akibatnya dianggap sebagai suatu kebiasaan yang dapat mengakibatkan masalah pertumbuhan bagi anak khususnya usia prasekolah (Mascola et al, 2010). Anak usia 7-12 tahun di China dilaporkan “agak pemilih” dan “selalu pilih-pilih” terhadap konsumsi makanan sebesar 59% (Taylor, 2015)

Studi universal dilakukan pada anak *picky eater* di temukan minimnya asupan sayur dan buah dan tidak mencapai anjuran yang telah ditetapkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika terdapat 55,8% anak prasekolah mengalami gangguan makan dengan ciri ciri tidak tertarik pada sayur, buah, ikan, daging dan 51,2% termasuk kelompok keinginan makan dengan melihat cara penyajian tertentu, anak pada usia 4,5 tahun yang mempunyai perilaku *picky eater* akan mengalami gizi kurang sebanyak dua kali lipat. Diperkuat dengan penelitian jurnal Pediatrics tahun 2015 di Inggris lebih dari 20% anak dengan rentang usia 2-

6 tahun sebanyak 18% digolongkan cukup pemilih dalam makanan dan pemakan selektif (Utami, 2016)

Berdasarkan laporan WHO di negara berkembang terdapat 15,7 juta kematian anak dibawah 5 tahun dengan permasalahan kurang gizi mendominasi 84% terjadi di Asia dan Afrika sedangkan di Indonesia pada tahun 2012 terdapat 53% balita mengalami malnutrisi disebabkan terbatasnya pangan beragam untuk mencukupi kebutuhan sehari hari (Manihuruk et al., 2019)

Penelitian di Indonesia mengatakan bahwa prevalensi kasus *picky eater* cukup tinggi Tahun 2009 di Palembang dengan populasi 200 ribu anak dan di Bekasi dengan populasi 450 ribu anak di laporkan masing-masing 59,3% dan 70,5% anak mengalami *picky eater*. Penelitian di Riau tahun 2015 dengan populasi 670 ribu anak diketahui yang menderita *picky eater* sebesar 35,4% (Kesuma, 2015). Penelitian di Semarang dengan populasi 230 ribu anak ditemukan 60,3% anak mengalami *picky eater* sedangkan di perumahan Top Amin Mulya Jakabaring Palembang sebesar 55,4% kasus gangguan makan pada anak prasekolah usia 3-5 tahun merupakan pilih-pilih makanan atau hanya mengonsumsi makanan tertentu, kebiasaan anak banyak minum susu dan ngemil jajanan (Ramadhanu, 2017).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Ruth Delima tahun 2019 di Desa Tuntungan II Pancur Batu Medan yang mengalami *picky eater* sebanyak 52,8%, dan yang tidak mengalami *picky eater* ialah 47,2% dan diperkuat dengan penelitian yang dilaporkan oleh Erisa Muharani pada tahun 2019 di Kota Binjai terdapat 24 orang atau sebanyak 42,1% mengalami *picky eater* (Muharani, 2020).

Kandungan pangan pada anak balita sangat krusial untuk di awasi oleh orangtua dimulai dari sedini mungkin sebab sumber nutrisi di dapat dari konsumsi perhari untuk membantu prosedur pertumbuhan serta perkembangan kognitif. Dengan demikian perhatian lebih dari orangtua dapat membantu mengatur pola asupan makan guna memperoleh gizi yang relatif seimbang dan tercukupi (Muharani, 2020)

Untuk mengantisipasi terjadinya gangguan makan pada anak maka orangtua harus kreatif menyiapkan menu makanan dalam tampilan yang menarik agar anak tidak mudah bosan, menyediakan makanan selingan dan beri makanan yang mengandung nilai gizi untuk mencegah terjadinya defisit angka kecukupan gizi pada anak (Siska, 2018)

Sejalan dengan data riset awal terdapat 5 dari 10 anak menunjukkan gejala *picky eater* yaitu memuntahkan dan menyembur-nyemburkan makanan saat mengonsumsi makanan yang tidak di sukainya, menelan dan mengunyah makanan dengan lama, memiliki makanan kesukaan, tidak tertarik dengan menu baru, hanya makan apabila dengan menu yang disukai saja dan menolak mengonsumsi sayur dan buah. Sehingga di lakukan penelitian mengenai : “Analisis Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang, dirumuskan permasalahan yaitu “Apakah ada hubungan perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis adakah hubungan antara perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis distribusi frekuensi dari umur ibu, penghasilan ibu, umur anak, jenis kelamin anak dan indeks massa tubuh anak.
2. Untuk menganalisis perilaku *picky eater* pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.
3. Untuk menganalisis konsumsi jenis pangan pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat.
4. Untuk menganalisis tingkat kecukupan gizi terkait karbohidrat, lemak dan protein pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.
5. Untuk menganalisis distribusi frekuensi asupan makan pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat.
6. Untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* dengan konsumsi jenis pangan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat.
7. Untuk menganalisis hubungan perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi terkait karbohidrat, lemak dan protein pada anak

prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Universitas

Menjadi bahan kajian ilmiah khususnya di bidang gizi kesehatan masyarakat.

1.4.2 Keluarga/Ibu Dengan Anak Picky Eater

Manfaat bagi Ibu yang memiliki anak *picky eater* ialah menjadi sumber pengetahuan mengenai pemberian asupan gizi seimbang dan memahami jika terjadi permasalahan gangguan/penolakan konsumsi makanan dengan ciri *picky eater* agar dapat segera ditangani dengan tepat.

1.4.3 Bagi Peneliti

Menjadi wawasan mengenai perilaku *picky eater* dan hubungannya terhadap tingkat kecukupan gizi pada anak prasekolah serta dapat digunakan sebagai referensi data dasar untuk penelitian serupa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Konsep *Picky Eater*

2.1.1 Definisi *picky eater*

Picky eater di istilahkan sebagai permasalahan yang dialami anak balita khususnya usia prasekolah yang dilihat dari perilaku menolak makanan, membatasi pada berbagai menu makanan yang tidak disukai seperti sayur dan buah, perilaku *picky eater* menjadikan anak untuk mengonsumsi makanan terbatas dengan tertarik pada yang dikenalnya saja dan menyebabkan sulit untuk diarahkan ketika menghadapi menu baru sehingga hal ini mengakibatkan anak tidak menikmati makanan yang disajikan dan terjadi defisit nutrisi (Cerdasari et al., 2017).

Perilaku *picky eater* lebih selektif dalam pemilihan pangan dengan memperhatikan tampilan, tekstur, serta bau dari makanan tersebut (Markowitz, 2013). Bentuk kebebasan seorang anak akan menolak beragam jenis pangan baru yang tidak sesuai dengan ekspektasinya sehingga ia menganggap hal itu dapat membahayakan diri dan kesehatannya (Dovey dkk, 2008). Seperti makanan yang secara visual terlihat tidak menarik, mempunyai rasa pahit, tekstur keras, dan bau yang tidak menyenangkan (Ramadhanu, 2017).

Berdasarkan latar belakang secara biologis perilaku *picky eater* termasuk tahapan dari proses perkembangan anak yang mulai tumbuh dengan rasa ingin bebas atau mengapresiasi keinginan. Sikap anak dalam menyatakan rasa kemerdekaan tersebut dilakukan dengan cara menolak makanan yang belum pernah ditemuinya (Vaswani, 2015). Hal ini berdampak pada sedikit banyaknya

frekuensi makanan yang dikonsumsi sehari-hari sehingga dalam menyiapkan makanan diperlukan teknik penyajian khusus agar terlihat menarik dan anak mudah menerima makanan tersebut (Van der Horst et al., 2016).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *picky eater* merupakan perilaku yang dilihat dengan ciri-ciri sikap yang rewel, faddy, serta pemilih terhadap makanan. Yang terlihat dari preferensi pangan yang monoton dan tidak beragam. Sehingga bisa menimbulkan masalah pada kesehatan terutama aspek kecukupan gizi (Lam, 2015).

2.1.2 Perilaku *Picky Eater* Menurut Tahapan Usia

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Pratitasari, 2010 perilaku *picky eater* digolongkan berdasarkan rentang usia, yaitu :

a) Bayi (0-12 bulan)

Sulit makan pada dasarnya mulai terlihat ketika anak mengenal makanan pendamping ASI (MPASI). Umumnya terjadi karena bayi tidak mengenali makanan baru atau orangtua terlalu buru-buru ingin bayi nya bisa makan sesuai yang mereka harapkan. Gejala penolakan pada masa ini antara lain berupa mengemut, melepeh, menyembur, memuntahkan makanan, atau menolak sama sekali dengan menutup mulutnya rapat-rapat.

b) Batita (1-3 tahun)

Pada masa ini anak pada usia bawah tiga tahun (batita) mulai tertarik perhatiannya pada lingkungan. Secara fisik, anak juga sudah mulai berjalan dan mengembangkan kemampuan motoriknya. Sehingga pada anak yang berusia 18 bulan lebih tertarik untuk mengeksplorasi tempat sekitarnya dengan berjalan-jalan dibandingkan untuk duduk tenang ketika makan/makan sambil bermain. Selain

itu, anak pada usia ini juga mulai memilih aktivitas yang disukainya, termasuk menolak makanan yang diberikan/disodorkan kepadanya. Kondisi ini sering diartikan sebagai sulit makan.

c) Prasekolah (3-6 tahun)

Di usia 3-6 tahun perilaku ditandai dengan mulai menunjukkan kebebasan serta keinginan mengambil sikap yang cenderung “menentang” anjuran dan arahan dari orangtuanya, salah satunya ialah menolak untuk makan karena membandingkan menu makanannya dirumah dengan teman di sekolah dan terdoktrin oleh iklan di tv.

2.1.3 Jenis-Jenis *Picky Eater*

Terdapat 7 jenis *picky eater* pada anak menurut (Henry, 2016) dalam (Bahagia, 2018) :

1. *The veggie hater*

The veggie hater umumnya menolak konsumsi sayur-mayur. Sedangkan bila dilihat dari segi nutrisi, sayur mengandung vit dan mineral yang diperlukan dalam proses perkembangan pertumbuhan guna meningkatkan sel tubuh, menolong pengobatan cedera, melindungi mata, kulit serta tulang dan membantu tubuh dari peradangan penyakit.

2. *The one-color kid*

The one-color kid lebih cenderung mengonsumsi makanan yang memiliki warna serupa seperti roti, keju, pasta, susu, nasi, kentang. Sebab kerutinan tersebut maka nutrisi dari jenis pangan lain menjadi terbatas. Mayoritas permasalahan anak menolak untuk konsumsi kol dan brokoli walaupun dengan warna yang serupa.

Makanan tipe seperti ini tidak mengandung serat dan berisiko konstipasi serta kasus gizi kurang pada anak kian bertambah.

3. *The fast-food friend*

Fast-food friend hanya menggemari santapan instan semacam nugget, kentang goreng, burger, pizza. Sedangkan santapan tersebut mengandung lemak jenuh. Sehingga tidak baik bila di santap terlalu berlebih.

4. *The texture tyrant*

The texture tyrant hanya hendak konsumsi pangan dengan tekstur lembut. Sehingga senantiasa menolak santapan bertekstur keras seperti daging. Bila anak terbiasa menolak makan karna memandang tekstur maka kebutuhan protein serta vitamin tidak akan tercukupi.

5. *The carbo loader*

The carbo loader hanya hendak mengonsumsi santapan semacam roti, biskuit, pasta ataupun keripik kentang. Namun, pangan seperti roti gandum, dan sereal memerlukan waktu cerna dalam tubuh sampai merasa tidak lapar dan sedikit mengandung zat gizi. Sebaliknya secara hirarki anak memerlukan karbohidrat dalam aktivitas sehari-hari.

6. *The stuck in a rut child*

The stuck in a rut child hanya hendak konsumsi satu tipe santapan saja di kala pagi, siang dan malam seperti konsumsi mie atau telur dan mengonsumsinya secara berulang hingga tidak tertarik pada jenis makanan lainnya.

7. *The no fruit kid*

Secara umum telah diketahui bahwa buah mempunyai banyak manfaat yang terkandung dalam vitamin. Tetapi anak dengan tipe ini menolak jika di berikan buah meskipun memiliki rasa manis.

2.1.4 **Penyebab *Picky Eater***

Menurut (Saraswati, 2012) ada 3 aspek pemicu terbentuknya *picky eater* pada anak, meliputi ;

1. Aspek Orangtua (Interaksi Ibu-Anak)

Pada dasarnya orangtua yakni contoh awal untuk si anak serta mempunyai pengaruh dalam membentuk pola hidup termasuk pola mengonsumsi makan dengan mempraktikkan cara mengurus anak dalam aktualisasi pemberian makan pada anak. Dalam pemberian santapan di didik untuk terampil dalam penyajian makan, memperkenalkan keragaman tipe pangan pada anak, mendidik sikap makan yang baik dengan anjuran pedoman gizi seimbang panduan isi piringku. (Waryana, 2010).

Pemberian makan pada anak termasuk aspek penting dalam pola asuh gizi dan orangtua memiliki peran aktif terhadap pemenuhan gizi sehingga jika terjadi kelalaian dalam praktik tersebut dapat menimbulkan permasalahan terhadap frekuensi status gizi pada anak tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bila hendak mendapatkan status gizi anak yang baik maka berikan pola asuh maksimal sebaliknya jika pola asuh kurang baik hingga pertumbuhan gizi menjadi tidak maksimal serta memunculkan kendala pada kesehatan (Prahesti, 2006).

Ibu merupakan orang senantiasa berhubungan dengan anak sehingga memiliki pengaruh utama dalam menghasilkan cerminan kerutinan makan yang

diterapkan dalam kesehariannya. Anak ialah pencontoh yang berkemungkinan menggemari pangan yang bermacam-macam apabila mencermati orangtua yang mengonsumsi pangan yang beragam. Di samping itu pengetahuan gizi yang dipunyai orangtua paling utama menampilkan ikatan positif terhadap mutu konsumsi nutrisi anak

2. Faktor Anak

Picky eater terjalin pada anak di tandai dengan menurunnya nafsu makan mulai dari tingkatan ringan sampai berat. Indikasi ringan bisa di lihat dari rutinitas minum susu yang kerap kali bersisa, memuntahkan makanan, serta periode ASI eksklusif yang singkat. Sebaliknya indikasi berat tampak dalam wujud anak menutup mulutnya rapat-rapat sebab tidak menggemari santapan tersebut serta menolak minum susu (Judarwanto, 2006).

Anak umur 1-6 tahun ialah kalangan yang rentan pada proses pertumbuhan. Salah satu identitas yang memperlihatkan tidak optimalnya perkembangan terhadap anak di isyarat dengan pengurangan laju perkembangan yang berkaitan erat pada turunnya nafsu makan yang kemudian dapat menjadikan terdiagnosis mengalami *picky eater* (Aryanti, 2015).

3. Kondisi Psikologis

Ada sebagian aspek yang bisa pengaruhi keadaan psikologi pada anak terpaut nafsu makanyaitu kondisi yang sedang sedih, pilu, apalagi merasa tidak aman pada area nya bisa merangsang kendala makan pada anak. Tidak hanya itu, riset menampilkan jika mood sangat berfungsi pada rendahnya alterasi pangan dan kecenderungan lebih tertarik terhadap santapan yang mempunyai rasa manis (Aryanti, 2015).

2.1.5 Gejala *Picky Eater*

Anak yang mempunyai perilaku *picky eater* kerap kali menjauhi santapan tertentu dengan memandang warna, tekstur, ataupun bau. Dalam beberapa hal, anak tidak mengonsumsi seluruh kelompok pangan secara totalitas (semacam sayur-mayur dan buah).

Menurut Judarwanto (2010), gejala *picky eater* ditandai dengan :

- a) Menyemburkan dan memuntahkan makanan yang telah masuk dalam mulut
- b) Mengunyah dengan durasi yang lama
- c) Mulut ditutup rapat-rapat
- d) Menolak menu yang beragam atau suka pilih-pilih makanan

2.1.6 Dampak *Picky Eater*

Perolehan gizi yang dimiliki anak *picky eater* secara umum nyaris sama dibandingkan dengan anak *non-picky eater*. Rendahnya tingkatan konsumsi buah dan sayur menyebabkan kelompok *picky eater* terbatas dalam memperoleh vit C, vit E, dan asam folat dibanding dengan *non picky eater*. Tingkatan konsumsi nutrisi yang rendah bisa menimbulkan kehancuran sel, imunitas lemah, serta permasalahan pencernaan (Dovey dkk, 2008).

Picky eater berpengaruh pada kondisi gizi lewat tingkatan mengonsumsi makan disebabkan cenderung pemilih serta mulai terjalin penyusutan nafsu makan. Anak yang mengalami *picky eater* enggan mengonsumsi berbagai kelompok makanan seperti sayur-mayur, kacang-kacangan dan buah. Penolakan terhadap sayur dan buah menimbulkan defisiensi vitamin sebaliknya bila

menghindari konsumsi daging dan susu maka asupan protein, zat besi dan zink menjadi terbatas (Bahagia, 2018).

Picky eater berakibat pada status kekurangan gizi pada anak yang bisa menimbulkan keterlambatan perkembangan disebabkan terbatasnya jumlah nutrisi zat gizi yang dikonsumsi, keterlambatan otak serta terbentuknya penyusutan rendahnya energi tubuh terhadap penyakit. *Picky eater* bisa menimbulkan kekurangan zat gizi makronutrien yang pada akhirnya bisa mengganggu pertumbuhan hingga berat tinggi dan berat badan tidak optimal (Ramadhanu, 2017).

Picky eater yang berlebihan serta bersifat terus-menerus dapat berdampak buruk pada aspek perkembangan kesehatan semacam terjangkit penyakit kronis, gagal tumbuh kembang, bila tidak diatasi bisa menyebabkan risiko kematian (Manikan, 2000).

2.1.7 Strategi Mengatasi Perilaku *Picky Eater*

Kasus gangguan makan pada anak jadi perihal yang wajib ditangani sungguh-sungguh oleh orangtua walaupun sebagian kecil hal ini dapat berubah dan bersifat sementara namun jika hal tersebut dibiarkan akan menjadi kebiasaan yang terus berlanjut hingga dewasa (Saraswati 2012).

Menurut Damayanti (2009) Strategi mengatasi perilaku *picky eater* diantaranya:

- a) Berupaya menawarkan keragaman pangan
- b) Tidak menyerah bila masih terdapat penolakan. Riset menyatakan bila sudah beberapa kali dicoba anak akan mulai tertarik pada makanan tersebut

- c) Beri makanan dengan porsi kecil namun sering
- d) Hidangkan makanan dengan metode menarik
- e) Tidak memaksa, dan ciptakan suasana makan yang menyenangkan.

Menurut Nurjannah (2013):

- a) Ajarkan anak mengenal berbagai macam nutrisi
- b) Apabila memberi makanan padat seperti nasi dilakukan 3 kali dalam sehari, maka berikan makanan ringan atau makanan selingan diantara waktu makan tersebut misalnya berikan makanan selingan dengan estimasi 2 jam setelah mengonsumsi makanan pokok serta berikan susu 1-2 kali sehari.

Kedudukan orangtua dalam melindungi status gizi anak perlu dilakukan pengaturan dalam praktik pemberian makan dengan penerapan gizi seimbang agar pemenuhan gizi dapat tercukupi secara optimal. Konsumsi zat gizi yang tepat berfungsi dalam menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan dengan pesat serta meningkatkan imunitas dan derajat kesehatan anak secara maksimal. Kecukupan gizi dapat terpenuhi bila orang tua menerapkan konsep pangan beragam.

Makanan yang disajikan dalam bentuk kreasi dapat menjadi daya tarik tersendiri. Upaya ini dilakukan agar anak tertarik mengonsumsi sayur dan buah. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengonsumsi makanan yang bergizi (Muaris, 2010)

Konsep kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap berikut :

- a) Belajar mengenai unsur gizi yang dibutuhkan untuk memenuhi gizi seimbang

- b) Mengkreasikan beragam menu pangan agar zat gizi tercukupi
- c) Mengenali variasi sumber karbohidrat tidak hanya nasi misalnya roti, dan pasta
- d) Mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok agar mengundang selera makan anak.

2.2 Tingkat Kecukupan Zat Gizi

2.2.1 Definisi Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Peresmian AKG pertama kali yaitu tahun 1968 dengan unsur energi, protein, 5 vitamin dan 2 mineral. Kemudian di tahun 2018 AKG berkembang mencakup energi, dan semua zat gizi makro kemudian diperbaharui kembali melalui Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) (Kemenkes RI, 2019).

Gizi merupakan jalinan kimia yang dibutuhkan tubuh dalam melaksanakan tugasnya dalam membangun, memelihara jaringan, menghasilkan energi bahkan mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2005). Tingkatan kecukupan zat gizi ialah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah kurang gizi maupun gizi lebih (Almatsier dalam Rokhmah, 2016).

Kecukupan gizi merupakan jumlah kandungan-kandungan nutrisi minimum yang di butuhkan untuk mempertahankan status gizi normal. Kecukupan gizi yang di anjurkan bersumber pada pengukuran indeks massa tubuh (IMT) (Agusti, 2018).

2.2.2 Kecukupan Gizi Anak

Pangan bergizi berguna dalam proses metabolisme fungsi normal tubuh. Kebalikannya, jika pangan tanpa seleksi yang baik, maka terjadi kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Supplay energi terbebesar terdapat karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat gizi menciptakan energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas (Almatsier, 2002).

Anak usia prasekolah mengalami pertumbuhan dengan memperlihatkan kesempurnaan kemampuan motorik kasar serta halus. Karakternya berganti dan sesi kemandirianya meningkat sehingga kondisi ini menimbulkan banyak keragaman pangan yang dibutuhkan. Untuk kondisi ini tercipta sikap ingin dan tidak ingin terhadap pangan tertentu yang senantiasa menjadi landasan dalam pilih-pilih makanan (Almatsier, 2011).

Protein ialah pangan penghasil zat pembangun dalam metabolisme tubuh yang dibutuhkan oleh kelompok rawan nutrisi seperti bayi, balita, anak yang sedang tumbuh, ibu hamil dan menyusui sehingga dibutuhkan dalam jumlah besar (Sudiarti, 2007). Anak usia prasekolah termasuk dalam rawan nutrisi artinya apabila penyediaan bahan pangan tidak tercukupi maka menimbulkan permasalahan pada aspek gizi (Sediaoetama, 2014).

Nutrisi yang tidak tercukupi terhadap anak dapat mempengaruhi kondisi pertumbuhannya dan membuat anak tampak kurus serta pertumbuhannya tersendat disebabkan oleh minimnya asupan gizi sumber tenaga (Santoso, 2004).

Tabel 2.1
Angka Kecukupan Gizi Anak
Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air
yang dianjurkan (per orang per hari)

Kelompok Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Energi	Protein	Lemak Total	Lemak Omega 3	Lemak Omega 6	Karbohidrat	Serat	Air
	(kg)	(cm)	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(ml)
Bayi/ Anak										
0-5 Bulan	6	60	550	9	31	4,4	0,5	59	0	700
6-11 Bulan	9	72	800	15	35	4,4	0,5	105	11	900
1-3 Tahun	13	92	1350	20	45	7	0,7	215	19	1150
4-6 Tahun	19	113	1400	25	50	10	0,9	220	20	1450
7-9 Tahun	27	130	1650	40	55	10	0,9	250	23	1650

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 201

Tabel 2.2
Kebutuhan Gizi Balita

Zat Gizi	Manfaat	Sumber
Karbohidrat	Menyediakan energi yang digunakan tubuh beraktivitas.	Beras, roti, kentang, umbi-umbian, buah, gula pasir, labu kuning, makaroni, mie kering, jagung.
Protein	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sumber asam amino 2. Membangun sel-sel jaringan tubuh. 3. Mengganti sel-sel tubuh yang rusak. 4. Membuat enzim dan hormon. 5. Membuat protein darah 	Daging sapi, ayam, susu, telur, ikan, kacang-kacangan, dan produk olahannya seperti tahu dan tempe
Lemak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelarut vitamin A, D, E, K. 2. Sumber energi. 3. Isolator penghalang tubuh kehilangan panas. 4. Memelihara kesehatan kulit 	Margarin, mentega, minyak kelapa, kuning telur, kacang-kacangan, keju

Zat Gizi	Manfaat	Sumber
Vitamin A	1. Membantu kesehatan mata 2. Membantu pertumbuhan tulang, kesehatan kulit, gigi dan rambut	Telur, keju, ubi jalar, susu, hati, ikan, buah dan sayur berwarna kuning.
Vitamin B	1. Meningkatkan selera makan dan kerja pencernaan. 2. Menjaga fungsi sistim syaraf.	Hati, daging, susu, telur, kacang-kacangan.
Vitamin C	Meningkatkan imunitas terhadap infeksi	Buah-buahan dan sayuran hijau.
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan fosfor	Susu dan olahannya
Vitamin E	Antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan	Tauge, sayur-sayuran, kavang-kacangan.
Vitamin K	Penting untuk proses pembekuan darah.	Sayuran hijau tua

Sumber : Susanti, 2018

2.2.3 Penilaian Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Angka Kecukupan Gizi (AKG) bisa diperoleh dengan melakukan penghitungan recall seluruh jenis makanan yang dikonsumsi lalu dikonversikan menjadi Ukuran Rumah Tangga (URT) untuk memperoleh angka tiap tipe makanan yang setelah itu diakumulasikan hingga mendapatkan nilai AKG individual. Nilai AKG dipecah menjadi banyak penilaian tergantung zat gizi mana yang menjadi fokus evaluasi seperti kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, zink, garam, mineral, folat, kalsium, seng, dan vitamin (Kemenkes RI, 2013).

2.2.4 Tingkat Kecukupan Gizi Karbohidrat

Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang bisa dicerna oleh tubuh sebagai penghasil glukosa dan energi berfungsi sebagai penyediaan energi dalam sel otak. Karbohidrat yang tidak dapat dicerna berguna sebagai serat makanan (Hardinsyah, 2012)

Kekurangan glukosa darah (hipoglikemia) dapat menyebabkan kolaps, sementara bila kelebihan glukosa darah (hiperglikemia) dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes atau kencing manis. Kecukupan karbohidrat seseorang dipengaruhi oleh pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Dalam artian bila massa otot dan aktivitas otot semakin besar maka berpengaruh pada tingkat kecukupan karbohidrat (Hardinsyah, 2012).

Tabel 2.3
Tingkat Kecukupan Karbohidrat

Variabel	Kategori Pengukuran
Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Kurang (< 110% AKG) Normal (80% – 110% AKG) Lebih (>110% AKG)

Sumber: WNPG, 2004

2.2.5 Tingkat Kecukupan Gizi Asupan Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang menghasilkan energi terbesar dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Kenaikan metabolisme lemak saat melaksanakan aktivitas olahraga dapat “melindungi” pemakaian glikogen, tetapi konsumsi lemak secara berlebihan tidak disarankan untuk. Sebagian besar (99%) lemak tubuh merupakan trigliserida. Trigliserida terdiri dari gliserol dan asam lemak. Tidak hanya mensuplai energi, trigliserida berperan menyediakan cadangan energi tubuh, isolator, pelindung organ dan penyedia asam lemak esensial (Indah, 2015).

Tabel 2.4
Tingkat Kecukupan Lemak

Variabel	Kategori Pengukuran
Tingkat Kecukupan Lemak	Kurang (< 110% AKG) Normal (80% – 110% AKG) Lebih (>110% AKG)

Sumber: WNPG, 2004

2.2.6 Tingkat Kecukupan Gizi Protein

Protein ialah zat penting yang berguna sebagai bahan bakar, zat pembangun, serta zat pengatur dalam tubuh. Protein bisa membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. protein juga berperan sebagai enzim dan bertindak sebagai plasma atau albumin membentuk antibodi (Ramayulis, 2018).

Berat badan, usia dan mutu protein dapat mempengaruhi tingkat kecukupan konsumsi protein. Anak-anak yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan memerlukan protein dalam jumlah banyak dibandingkan orang dewasa (Hapsari, 2018). Kekurangan protein murni pada balita dapat menyebabkan kwashiorkor. Namun, konsumsi protein secara berlebihan juga tidak disarankan karena dalam protein mengandung tinggi lemak yang bisa berisiko menjadi obesitas (Almatsier, 2002).

Tabel 2.5
Tingkat Kecukupan Protein

Variabel	Kategori Pengukuran
Tingkat Kecukupan Protein	Kurang (< 110% AKG) Normal (80% – 110% AKG) Lebih (>110% AKG)

Sumber: WNPG, 2004

2.3 Hubungan *Picky Eater* Terhadap Kecukupan Gizi

Perilaku pemilih makan (*picky eater*) merupakan kendala yang menimbulkan ketidakcukupan nutrisi. Kebutuhan energi pada kebanyakan subjek tidak tercukupi, terlebih terhadap kelompok *picky eater*. Sumber energi berkonsentrasi tinggi merupakan pangan sumber lemak, contohnya minyak, kacang-kacangan serta biji-bijian, pangan sumber karbohidrat misalkan padi-padian, umbi-umbian, serta gula murni merupakan sumber energi sehingga anak

diharuskan mengonsumsi beragam jenis pangan agar kecukupan gizi dapat terpenuhi (Almatsier, 2009).

Berlandaskan riset Yong Xue tahun 2012 pada anak prasekolah yang berusia 7-12 tahun di Cina diketahui perilaku *picky eater* mempunyai kaitan dengan nutrisi. Riset menampilkan bahwa kelompok *picky eater* mengonsumsi energi, protein, karbohidrat, dan serat makanan lebih rendah ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok *non picky eater*. Makanan yang tidak disukai oleh *picky eater* berupa sayuran (51,1 %), kedelai (27,9 %), daging (25,7 %), telur (21,7 %), sereal (19,4 %), susu (13,0%), makanan manis (11,1 %), dan buah (9,8 %).

Hasil riset yang dicoba oleh Caroline M. Taylor, Kate Northstone, Susan M. Wernimunt, dan Pauline M. Emmet di Inggris pada Tahun 2016 dalam studi cohort observasional ALSPAC (Avon Longitudinal Study of Parents and Children) mengenai asupan nutrisi anak usia 7.5 tahun terdapat perbedaan perbandingan antara kelompok anak yang *selalu picky eater* dan anak yang tidak terlalu *picky eater* dengan kelompok yang *non picky eater* dalam jumlah asupan makanan yang dikonsumsi.

Kelompok anak yang senantiasa *picky eater* dan tidak *picky eater* sebanyak 40% dan 38% lebih sedikit mengonsumsi daging, sebanyak 48% dan 32% lebih sedikit mengonsumsi sayuran, sebanyak 33% dan 33% lebih sedikit mengonsumsi buah, yang secara keseluruhan masing-masing $P < 0,005$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eater* sangat erat kaitannya dengan tingkat kecukupan gizi. Perihal ini bersumber pada jenis pangan yang dikonsumsi terkait karbohidrat, protein dan lemak yang dikonsumsi perhari nya

serta memperhatikan angka kecukupan gizi yang harus dipenuhi agar tubuh tidak mudah terserang berbagai macam penyakit (Taylor, 2016).

2.4 KONSUMSI PANGAN

2.4.1 Pangan dan Zat Gizi

Pangan menyediakan unsur kimia tubuh yang disebut dengan zat gizi guna melancarkan pertumbuhan serta melancarkan jaringan dalam tubuh. Diantara zat gizi yang disediakan oleh tubuh terdapat zat esensial yang dibutuhkan dalam proses mempertahankan tumbuh kembang juga terdapat zat gizi tidak esensial sebagai pemecahan disintese menjadi zat gizi dalam tubuh (Suhardjo, 2009).

2.4.2 Jenis-Jenis Pangan

Jenis pangan diukur dengan melihat kelengkapan jumlah pangan yang dikonsumsi dengan cara merecall asupan makanan selama 24 jam terakhir, dengan kategori (Marpaung 2016) :

1. Bervariasi/beragam : Jika dalam asupan konsumsi pangan utama terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Tidak Beragam : Jika dalam konsumsi pangan utama tidak ada salah satu dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.

Berdasarkan Guidelines for measuring household and individual dietary diversity terdapat 16 jenis pangan, yaitu :

Tabel 2.6
Klasifikasi Jenis Pangan

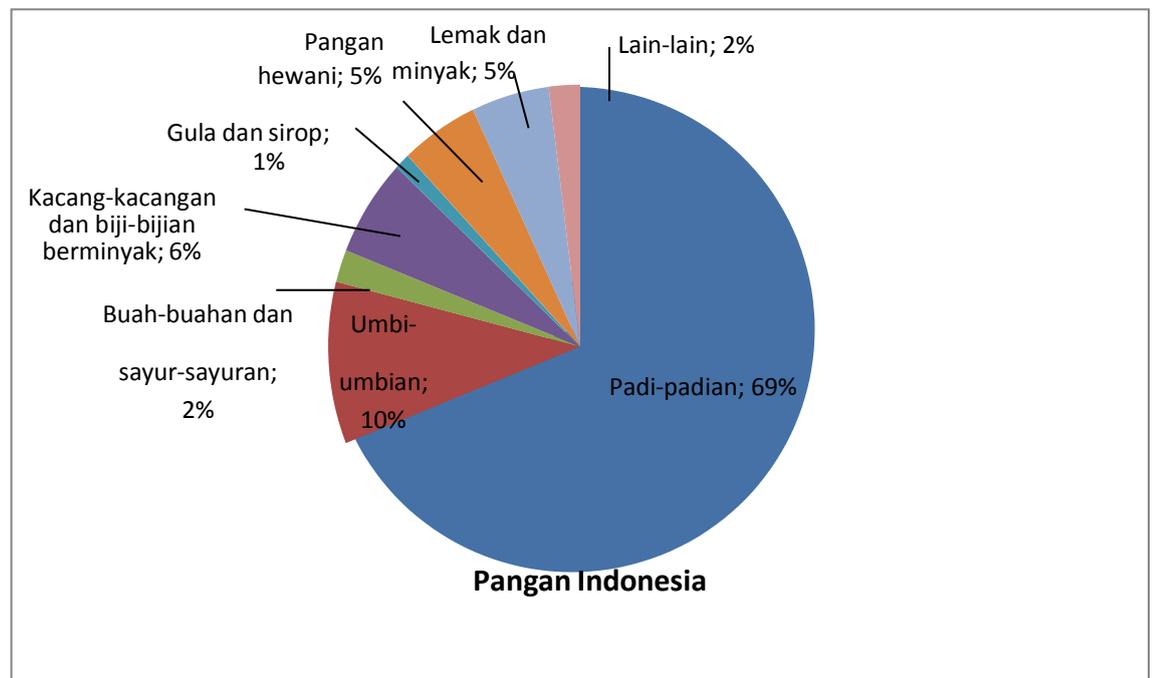
No.	Jenis Pangan	Contoh
1.	Padi-padian	Jagung, Beras, Gandum, Sorgum, Millet
2.	Umbi-umbian	Kentang Putih, Ubi Putih, Singkong Putih
3.	Sayuran dengan Vitamin A	Labu, Worel, Squash, Paprika Merah
4.	Sayuran berdaun hijau	Bayam, Daun Singkong, Kangkung
5.	Sayuran lain	Tomat, Bawang Merah, Terong
6.	Buah Vitamin A	Mangga, Melon, Aprikot, Pepaya
7.	Daging	Daging Sapi, Ayam, Bebek, Burung
8.	Telur	Telur Ayam, Bebek
9.	Makanan laut (Ikan)	Ikan segar atau kering dan kerang
10.	Susu dan produk olahan	Susu, Keju, Yogurt

Sumber: Food and Agriculture Organization of the United Nations 2010)

2.4.3 Anjuran Konsumsi Jenis Pangan

Seluruh elemen individu dianjurkan mengonsumsi makanan yang beragam sesuai dengan studi tentang jenis pangan untuk Indonesia memperlihatkan bahwa penduduk Asia Tenggara akan mendapat manfaat dari peningkatan konsumsi lemak, kacang-kacangan dan sayuran. Apabila dari faktor ekonomi memungkinkan maka sebaiknya mengonsumsi makanan hasil dari olahan hewan (Suhardjo, 2009).

Gambar 2.7 Susunan Konsumsi Pangan Yang Representatif Menurut Golongan Pangan DiIndonesia



Sumber : Buku Pangan, Gizi dan Pertanian 2009.

2.5 Kajian Integritas Keislaman

2.5.1 Konsep Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an dan Hadist

1. QS Al-Baqarah: 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu merupakan musuh yang nyata bagimu." (Q.S. Al-Baqarah : 168)

Pada Q.S An-Nahl: 5 disebutkan juga bahwa di Bumi terdapat makanan yang baik dikonsumsi ialah "Daging hewan" yang berguna untuk menguatkan otot-otot dan otak. Selain itu, Q.S.Yasin: 33 juga menerangkan tentang biji-bijian yang berbunyi "Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka

merupakan bumi yang mati. Kami hidupan bumi itu dan Kami keluarkan dari padanya bijibijian, maka daripadanya mereka makan”. Tanaman gandum dan biji-bijian yang termasuk dalam kelompok pangan sereal mengandung sumber karbohidrat.

2. Q.S At-Tahrim : 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya merupakan manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (Q.s At-Tahrim : 6).

Berdasarkan ayat diatas, M.Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah menjelaskan “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu antara lain dengan meneladani Nabi, dan peliharalah juga keluargamu, yakni istri, anak-anak dan seluruh yang berada di bawah tanggung jawab kamu dengan membimbing dan mendidik mereka, agar kamu semua terhindar dari api neraka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mana diketahui bahwa asupan dan keadaan gizi balita dipengaruhi oleh pola pengasuhan keluarga, terutama oleh faktor pengetahuan ibu, karena pada balita masih tergantung pada keluarga dalam hal memperoleh makanan.

3. Hadist

Rasulullah bersabda :

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ قَالَ

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَغَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُعْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثُ طَعَامٍ وَثُلُثُ شَرَابٍ وَثُلُثُ لِنْفْسِهِ

(AHMAD - 16556) : “Telah menceritakan kepada kami Abu al Mughirah berkata ; telah menceritakan kepada kami Sulaiman al Kinani berkata; telah menceritakan kepada kami Yahya bin Jabir Ath-Tha'i berkata; saya telah mendengar al Miqdam bin Ma'di Karib al kindi berkata; saya mendengar Rasulullah shallallahu'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."

2.5.2 Pandangan Ulama Terhadap Gizi dan Makanan Sehat

a. Menurut Kurtubi, 2013

Segala yang terdapat dipermukaan bumi diperuntukkan untuk umat manusia termasuk pada aspek makanan dan tidak diperbolehkan bila ada nash Al-Qur'an maupun hadist yang melarangnya.

Makanan yang diciptakan oleh Allah SWT di bumi sangat bervariasi termasuk kemanfaatannya. Terdapat makanan yang berbentuk sederhana tapi mempunyai kualitas gizi yang tinggi. Dalam tafsir dianjurkan untuk tidak hanya tertarik dengan bentuk atau kemasan yang bagus namun tidak memiliki kandungan gizi bahkan tidak memenuhi kriteria makanan yang halal dan baik.

Berkaitan dengan konsep mencari, memperoleh dan konsumsi makan dalam Islam disampaikan untuk tidak sembarang memilih sesuai selera tanpa memperhatikan aturan. Melainkan ditinjau dari aspek kandungan zat nya dan merupakan makanan yang halal dan baik (halalan tayyiba).

b. Menurut Muthi'ah, 2010

Dalam Al-Qur'an ditetapkan kualitas makanan dan minuman yang merupakan halal dan tayyib. Dengan tidak kekurangan dan tidak berlebih melainkan dengan jumlah yang cukup. Sedangkan jenis-jenis makanan yang dianjurkan ialah pangan nabati (seperti kurma, padi-padian, sayur-mayur, buah-buahan) dan pangan hewani (seperti daging hewan darat, ikan laut, susu, madu).

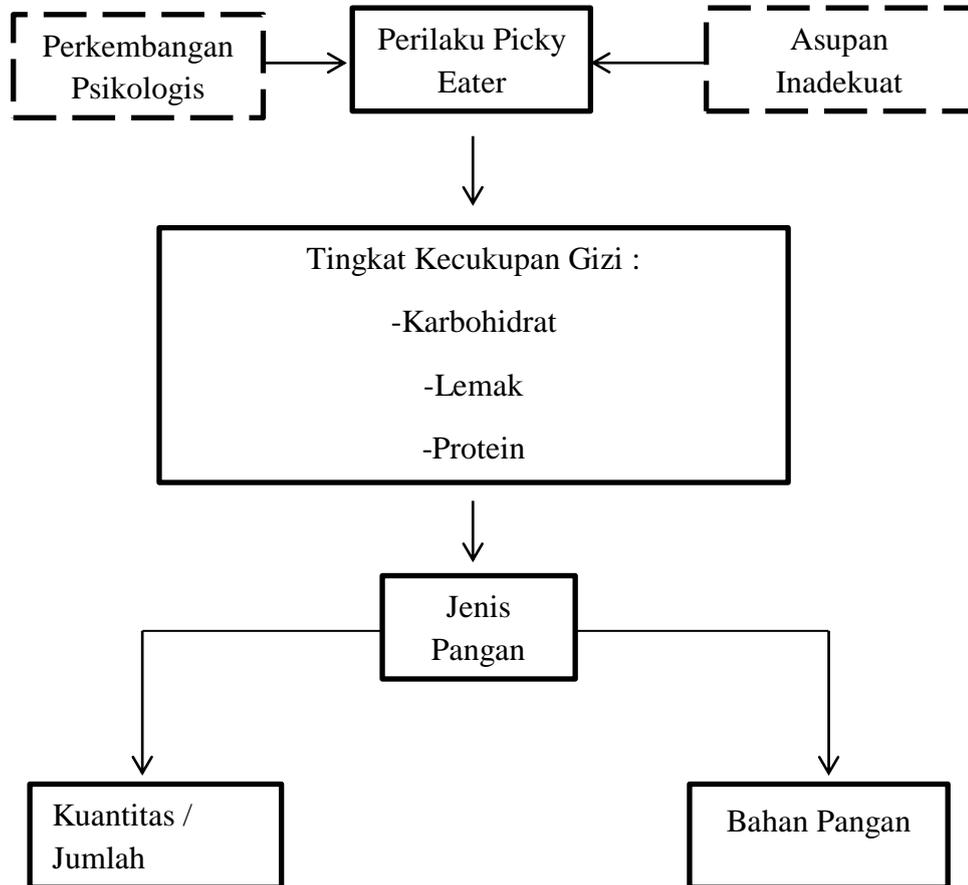
Dengan petunjuk dan penjelasan Al-Qur'an, prinsip makanan bergizi "4 sehat 5 sempurna" kemudian disempurnakan menjadi "isi piringku" yang mengakumulasi beberapa unsur seperti makanan pokok, sayur-mayur, lauk-pauk, buah-buahan, susu, madu, yang halal dan tayyib. Halal dilihat dari kualitas yang ditetapkan oleh syariat, sedangkan tayyib bersifat syariat secara ilmu gizi bersifat empiris. Terpenuhi dua kriteria tersebut akan memberikan dampak positif tersendiri bagi kesehatan manusia.

c. Menurut Tsabit, 2013

Dalam Islam makanan sehat tidak hanya persoalan halal dan haram melainkan memperhatikan kualitas dan kuantitas gizi dari makanan tersebut. Sebab kekurangan dan kelebihan zat gizi akan mengakibatkan timbulnya penyakit yang mempengaruhi kondisi tubuh dan ibadah seseorang (Baihaki, 2017).

2.6 Kerangka Teori

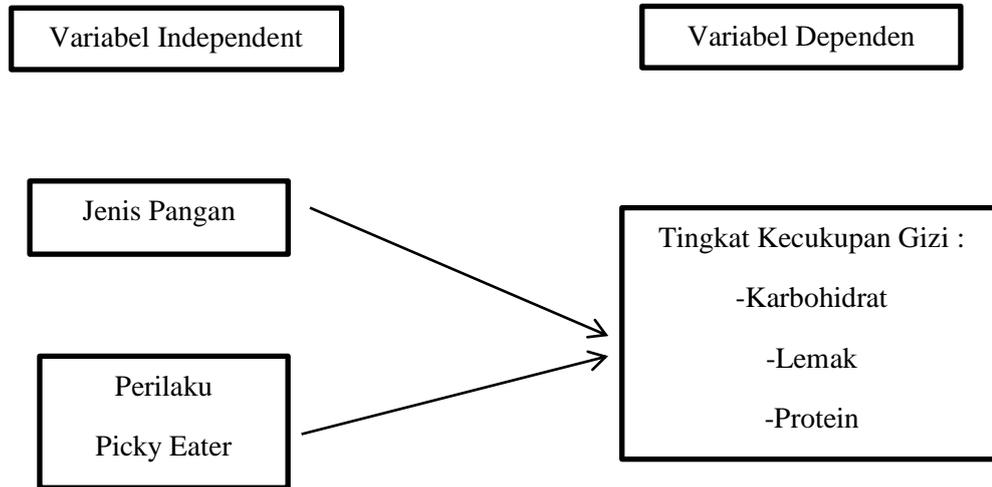
Gambar 2.8 Kerangka Teori Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi



Sumber : (Modifikasi Taylor 2019 dan Suharjo 2009).

2.7 Kerangka Konsep

Gambar 2.9 Kerangka Konsep Perilaku Picky Eater Dengan Tingkat Kecukupan Gizi



2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ha Ada Hubungan Antara Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.
- H0 Tidak Ada Hubungan Antara Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif karena berlandaskan pada pemakaian angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal sampai pada penarikan kesimpulan (Siyoto, 2015).

Desain penelitian yang digunakan merupakan desain pendekatan potong lintang (*cross sectionanal research*) yang merupakan penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek saat pemeriksaan dilakukan dengan mengambil waktu tertentu yang relatif singkat dan di lakukan pada tempat tertentu dalam satu waktu (Siyoto, 2015)

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) ialah perilaku *picky eater* dan variabel terkait (Y) ialah tingkat kecukupan gizi. Dengan desain penelitian cross sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan tertentu terhadap kejadian tertentu (Siyoto, 2015).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan dengan melibatkan 2 divisi yaitu divisi pondok kriket dan divisi pondok atas di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate (PT Lonsum) Kabupaten Langkat.

3.2.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari–Agustus 2021.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017), definisi populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sehingga ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan dari kelompok dan peristiwa yang diamati oleh peneliti. Populasi harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti.

Dapat ditetapkan, populasi penelitian ini ialah seluruh ibu yang memiliki balita dengan rentang usia 0-59 bulan diperoleh dari 2 divisi yaitu pondok kriket dan pondok atas sebanyak 53 responden yang berada di Perkebunan Bungara Estate Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang ada (Sugiyono, 2017). Sehingga dapat disimpulkan sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 53 responden.

Adapun penentuan sampel didasarkan atas kriteria inklusi. Kriteria inklusi merupakan data persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subjek agar dapat di ikut sertakan sebagai sumber dalam penelitian.

Kriteria inklusi harus memenuhi syarat sebagai berikut :

- a. Ibu yang dapat membaca dan mampu berkomunikasi yang baik

- b. Ibu bersedia dijadikan sebagai responden dan bersedia untuk di wawancara.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Sugiyono (2017) mengatakan bahwa “Teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat beragam jenis teknik sampling yang umumnya dapat digunakan.” Sehingga pada penelitian ini dilakukan teknik pengambilan sampel dengan memakai rumus total sampling. Total sampling merupakan pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada (Arikunto, 2006).

3.4 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2012) mendefinisikan variabel penelitian ialah segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dicari informasi kemudian ditarik kesimpulan tentang hal tersebut. Pada penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang saling terkait, yaitu variabel bebas akan mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono,2012)

3.4.1 Variabel bebas (Independent Variable)

Variabel bebas ialah variabel yang dianggap menjadi sebab perubahannya atau tumbuhnya variabel terikat (dependen). Dimana variabel bebas di dalam penelitian ini ialah Perilaku *Picky Eater*.

3.4.2 Variabel terikat (Dependen Variable)

Variabel terikat dikatakan sebagai variabel output, kriteria, efek ataupun dampak. Sehingga dapat diartikan variabel ini ialah variabel yang menjadi akibat sebab variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu angka kecukupan gizi termasuk diantaranya Karbohidrat, Lemak dan Protein.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional dibutuhkan untuk menentukan jenis dan indikator variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, proses ini juga dimaksud untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu statistika dapat dilakukan secara benar.

Adapun definisi operasional dari penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.1
Definisi operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Umur Ibu	Lama hidup responden dari lahir sampai saat penelitian	Wawancara	Kuesioner	1. Dewasa awal : 25-35 tahun 2. Dewasa akhir : 36-45 tahun	Nominal
2.	Penghasilan Ibu	Sejumlah uang atau barang yang dapat digunakan oleh keluarga selama satu bulan untuk keperluan pangan dan non pangan	Wawancara	Kuesioner	1.Kategori Rendah : <Rp.500.000 2.Kategori Tinggi: >Rp.500.000	Ordinal
3.	Umur Anak	Satuan waktu yang menunjukkan lamanya kehidupan seseorang sejak dilahirkan dihitung berdasarkan tanggal lahir hingga saat penelitian	Wawancara	Kuesioner	Umur Anak Prasekolah (<i>Toddler</i>) : -Kategori 1 : 1-3 tahun -Kategori 2 : 4-5 tahun	Nominal
4.	Jenis Kelamin Anak	Karakteristik biologis yang terlihat dari penampilan luar	Wawancara	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
5.	Indeks Massa Tubuh Anak	Derajat gizi seseorang yang diukur berdasarkan Berat Badan (dalam kg) dibagi dengan Tinggi Badan dikuadratkan (dalam m)	Melakukan pengukuran TB dan BB terlebih dahulu. Kemudian, dimasukkan kedalam rumus IMT untuk dihitung dan diketahui nilai nya	Microtoise dan Timbangan	1.Kurus (<i>Underweight</i>) : (<17,0 kg/m ²) 2.Normal : (<24,9 kg/m ²) 3.Gemuk (<i>Overweight</i>) : (>25,0 kg/m ²)	Ordinal
6.	Frekuensi Asupan Makan	Jumlah, bahan makanan, dan takaran ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan	Wawancara	Kuesioner Food Recall dan FFQ	1.Selalu, jika : (>1x/hari) 2.Sering, jika (4-6x/minggu) 3.Jarang, jika (1-2x/bulan) 4.Tidak Pernah	Ordinal
6.	<i>Picky Eater</i>	Sikap anak pilih-pilih makanan bahkan menolak makan, tidak menyukai makanan tertentu, serta membatasi jenis makanan tertentu. Seperti, sayur-sayuran dan buah-buahan. Serta enggan untuk mencoba menumakanan baru.	Wawancara	Kuesioner	Menurut Judarwanto, 2010 : a. <i>Picky Eater</i> : jika responden menjawab, ya \geq 50% kuesioner tentang <i>picky eater</i> . b. Non <i>Picky Eater</i> : jika responden menjawab tidak < 50% dari kuesioner tentang <i>picky</i>	Nominal

7.	Jenis Pangan	Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah dan diperuntukkan sebagai makanan atau minuman untuk dikonsumsi sehari-hari.	Wawancara dengan melihat kelengkapan jumlah pangan yang dikonsumsi dengan cara merecall asupan makanan selama 24 jam terakhir	Kuesioner	<i>eater.</i>	1. Beragam : Jika dalam asupan konsumsi pangan utama terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.	Nominal
8.	Tingkat Kecukupan Gizi	Jumlah energi dan jumlah zat gizi yang terkandung dalam makanan yang telah dikonsumsi kemudian dibandingkan dengan kebutuhan anak untuk memperoleh status gizi yang sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) perhari.	Wawancara	Food Recall 24 Jam	2. Tidak Beragam : Jika dalam konsumsi pangan utama tidak ada salah satu dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.	Ordinal	
9.	Tingkat Kecukupan Gizi Konsumsi Karbohidrat	Jumlah energi dan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang telah dikonsumsi anak dan kemudian dibandingkan	Wawancara	Kuesioner	a. Kurang, jika < 80% AKG b. Normal, jika 80 – 110 % AKG c. Lebih, jika > 110% AKG (WNPG, 2004).	Ordinal	
					a. Kurang, jika < 80% AKG b. Normal,		

, Lemak dan dengan kebutuhan Protein	jika 80 – 110 % AKG
	c. Lebih, jika > 110% AKG
	(WNPG, 2004).

3.6 Aspek Pengukuran

3.6.1 Pengukuran Variabel

A. *Picky Eater*

Pengukuran *picky eater* dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara berupa kuesioner yang berisikan 13 pertanyaan tertutup yang diajukan kepada orangtua anak dengan menchecklist salah satu pilihan jawaban yang sesuai kriteria responden. Pertanyaan ini menggunakan skala guttman yaitu skala yang membedakan kategori berdasarkan jenis dan macamnya. Elemen pertanyaan terdiri dari 2 pilihan jawaban “ya” dan “tidak”.

- Jika jawaban ya nilai nol point
- Jika jawaban tidak nilai satu point

B. Jenis Pangan

Jenis pangan diukur dengan melihat kelengkapan jumlah pangan yang dikonsumsi dengan cara merecall asupan makanan selama 24 jam terakhir, dengan kategori (Junaz, 2014 dalam Marpaung 2016) :

1. Beragam : Jika dalam asupan konsumsi pangan utama terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.

2. Tidak Beragam : Jika dalam konsumsi pangan utama tidak ada salah satu dari makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayur-sayuran dan buah-buahan.

C. Tingkat Kecukupan Gizi

1. Kecukupan Karbohidrat, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\text{Kecukupan Karbohidrat} = \frac{\text{Konsumsi Karbohidrat}}{\text{Angka Kecukupan Karbohidrat}} \times 100\%$$

2. Kecukupan Lemak, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\text{Kecukupan Lemak} = \frac{\text{Konsumsi Lemak}}{\text{Angka Kecukupan Lemak}} \times 100\%$$

3. Kecukupan Protein, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\text{Kecukupan Protein} = \frac{\text{Konsumsi Protein}}{\text{Angka Kecukupan Protein}} \times 100\%$$

Pengukuran kecukupan gizi terkait kecukupan karbohidrat, lemak dan protein diperoleh dengan pengambilan data kebiasaan makan melalui wawancara *food recall* 24 jam dan dikonversikan dari URT ke dalam ukuran berat (gram) selanjutnya menghitung asupan jumlah kalori dengan Nutrisurvey kemudian membandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG).

4. Frekuensi makan

Frekuensi makan diukur melalui metode *food frequency questionnaire* dengan kategori (Junaz, 2014 dalam Marpaung 2016) :

- a. Selalu : <1 kali sehari
- b. Sering : 4-6 kali seminggu

c. Jarang : 1-2 kali sebulan

d. Tidak Pernah

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berbentuk kuesioner. Untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel maka kuesioner tersebut harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk membuktikan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. “Validitas merupakan suatu ukuran yang digunakan untuk menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen” (Arikunto, 2006). Penafsiran validitas membuktikan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dikatakan valid jika memiliki hasil konsisten dan stabil dalam arti tidak mengalami perubahan dari waktu pengukuran satu ke pengukuran lain (Anggoro, 2008).

Penghitungan uji validitas menggunakan software *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Setelah r_{hitung} diperoleh, kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=0.05$ dengan $dk = n-2$ ($dk=53-2=51$). Jika dilihat dalam nilai-nilai r Product Moment, $r_{tabel} = 0,233$ (Isma, 2014).

Keputusan pengujian validitas instrumen merupakan :

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut dinyatakan valid
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas ialah instrumen yang digunakan berulang kali dalam mengukur objek yang sama dan memperoleh hasil yang sama. Hasil penghitungan yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi akan memberikan hasil yang efisien. Jika instrumen digunakan berulang kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil yang diperoleh tidak berubah maka instrument tersebut dinyatakan reliabel (Notoadmojo, 2017)

Penguji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yaitu untuk menentukan reliabilitas dari tiap item, Suatu instrumen dikatakan reliabel menurut Nunnally ialah apabila hasil lebih besar dari 0,60 (60%) (Nunnally dalam Ghozaeli, 2011).

1. Nilai *alpha cronbach* 0,00 sampai 0,20 berarti kurang reliabel
2. Nilai *alpha cronbach* 0,21 sampai 0,40 berarti agak kurang reliabel
3. Nilai *alpha cronbach* 0,41 sampai 0,60 berarti cukup reliabel
4. Nilai *alpha cronbach* 0,61 sampai 0,80 berarti reliabel reliabel
5. Nilai *alpha cronbach* 0,81 sampai 0,1 berarti sangat reliabel

3.8 Teknik Pengumpulan Data

3.8.1 Jenis Data

Data yang diperlukan dikelompokkan sebagai berikut :

a. Data primer

Data primer merupakan data sekumpulan data yang diperoleh langsung dari responden berupa karakteristik responden, perilaku makan yang dibuktikan melalui kuesioner *picky eater* dan data angka kecukupan gizi diukur melalui kuesioner *Food Recall 24 Jam*.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang di dapatkan melalui oranglain di lokasi penelitian. Pada penelitian ini data sekunder ini didapatkan melalui kader posyandu meliputi data dasar jumlah keseluruhan populasi peserta posyandu di wilayah kerja perkebunan bungara estate.

3.8.2 Alat atau Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam proses penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 102) “Instrumen penelitian di defenisikan sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati”.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Pedoman Wawancara Karakteristik Responden

karakteristik responden mencakup informasi berupa nama, jenis kelamin, umur, tinggi badan dan berat badan anak, pekerjaan, dan penghasilan ibu.

2. Pedoman Wawancara *Picky Eater*

Kuesioner pertanyaan dalam wawancara *picky eater* meliputi makanan kesukaan, penghindaran/penolakan terhadap makanan serta kebiasaan konsumsi makan.

3. Pedoman Wawancara Asupan Gizi (Survey Konsumsi Pangan)

Kuesioner pertanyaan dalam proses wawancara asupan gizi mencakup tentang keberagaman makanan yang dikonsumsi, jumlah yang dikonsumsi, dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dengan menggunakan food recall 24 dan pedoman wawancara *Food Frequency*

Questionnaire metode ini difokuskan pada hitungan frekuensi jumlah konsumsi makanan pada setiap porsi takaran saji (Kemenkes RI, 2018).

4. NutriSurvey Software 2007

Nutrisurvey merupakan pengolah data yang digunakan oleh ahli gizi untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan dan menghitung jumlah kalori.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai aplikasi program software Nutrisurvey 2007 dengan sistematika pengerjaannya dimulai dari analisis bahan makanan selanjutnya membandingkan hasil dengan rekomendasi NutriSurvey Software 2007 kemudian membandingkan hasil yang diperoleh dengan Angka Kecukupan Gizi.

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data

Adapun prosedur pengambilan data antara lain :

1. Kuesioner

Kuesioner dijawab dan ditanyakan langsung kepada responden hingga selesai pertanyaan.

2. Wawancara

Wawancara ialah metode pengumpul data melalui tanya jawab secara sistematis berlandaskan tujuan penelitian. Wawancara meliputi perbincangan yang menjadi sarana dalam menggali informasi terkait hal tertentu dalam fokus penelitian. Informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dapat menjelaskan tentang suatu fenomena yang diangkat oleh peneliti. Narasumber wawancara pada penelitian ini ialah ibu dari anak

prasekolah yang hadir dan telah menyetujui untuk dilakukan wawancara di perkebunan bungara estate.

3.9 Manajemen Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari responden kemudian diolah dan didistribusikan sesuai dengan variabel penelitian, dengan langkah-langkah berikut :

a. Editing

Editing merupakan kegiatan pemeriksaan kembali kuesioner yang telah di isi pada saat pengumpulan data.

b. Coding

Kegiatan mengubah data dalam bentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode tertentu.

Peneliti memberikan kode kepada setiap variabel seperti berikut :

1. Umur Ibu dikategorikan menjadi dua yaitu dewasa awal dan dewasa akhir. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Dewasa awal, jika umur ibu 26-35 Tahun

Kode 2 = Dewasa akhir, jika umur ibu 36-45 Tahun

2. Penghasilan Ibu dikategorikan menjadi rendah dan tinggi. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Rendah (<Rp.500.000)

Kode 2 = Tinggi (>Rp.500.000)

3. Umur Anak dikategorikan menjadi dua yaitu umur 1-3 tahun dan 4-5 tahun. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = jika anak berumur 1-3 tahun

Kode 2 = jika anak berumur 4-5 tahun

4. *Picky eater* dikategorikan menjadi dua yaitu *picky eater* dan *non picky eater*. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = *Picky Eater*

Kode 2 = *Non Picky Eater*

5. Kecukupan gizi di nilai dengan melihat jenis pangan yang di konsumsi dikategorikan menjadi dua yaitu beragam dan tidak beragam. dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Beragam

Kode 2 = Tidak beragam

6. Kecukupan gizi di nilai berdasarkan pemenuhan nutrisi karbohidrat yaitu dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, lebih, dan baik sesuai dengan ketentuan WNPG, 2004. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Kurang, Jika $<80\%$ AKG

Kode 2 = Normal, Jika $80 - 110\%$ AKG

Kode 3 = Lebih, Jika $>110\%$ AKG

7. Kecukupan gizi di nilai berdasarkan pemenuhan nutrisi lemak dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, lebih, dan baik sesuai dengan ketentuan WNPG, 2004. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Kurang, Jika $<80\%$ AKG

Kode 2 = Normal, Jika $80 - 110\%$ AKG

Kode 3 = Lebih, Jika $>110\%$ AKG

8. Kecukupan gizi di nilai berdasarkan pemenuhan nutrisi protein dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, lebih, dan baik sesuai dengan ketentuan WNPG, 2004. Dengan memberikan kode sebagai berikut :

Kode 1 = Kurang, Jika $<80\%$ AKG

Kode 2 = Normal, Jika $80 - 110\%$ AKG

Kode 3 = Lebih, Jika $>110\%$ AKG

b. Entry

Pengolahan data dengan membuat file dan memasukkan satu persatu ke dalam file data komputer sesuai dengan SPSS.

c. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian.

Mengubah jenis data, disesuaikan dan dimodifikasi dengan teknik analisis yang digunakan.

4.0 Analisis Data

Analisa data disesuaikan dengan tujuan dan skala data variabel yang akan diuji. Proses analisa data dapat dilakukan dengan dua tahap yaitu analisa data univariat dan analisa data bivariat (Siyoto, 2015).

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dengan hasil pengukuran tersebut merupakan dasar penghitungan selanjutnya (Siyoto, 2015). Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel (Notoatmojdo, 2014). Demografi dalam penelitian ini yaitu: inisial responden, umur, pekerjaan dan pendapatan. Variabel independen perilaku *picky eater* dan variabel dependen tingkat kecukupan gizi.

Dihitung menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase subyek pada kategori tertentu

f : Frekuensi subjek dengan kategori tertentu

n : Jumlah subjek

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan di interpretasikan.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan. Pada penelitian ini analisis bivariat yakni untuk menjelaskan hubungan dua variabel, yaitu variabel (bebas) dan variabel tidak bebas (Siyoto, 2015). Penelitian ini memakai analisis statistik uji *Chi Square* apabila hasil uji di peroleh $p < 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95% maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

PT. PP London Sumatera Tbk. Perkebunan Bungara Estate terletak di Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara tepatnya di Kecamatan Bahorok yang berjarak 75km dari kota Medan. Untuk menuju wilayah perkebunan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kendaraan sepeda motor atau memakai mobil dengan waktu tempuh sekitar 3 jam jika perjalanan dari kota Medan dengan melewati permukaan jalan aspal namun pada saat memasuki wilayah perkebunan maka akan melewati permukaan jalan yang bebatuan.

Perkebunan Bungara mempunyai batas-batas wilayah sebagai berikut :

Tabel 4.1
Batas Wilayah Perkebunan Bungara Estate

Batas	Batas Wilayah
Timur	Desa Tanjung Lenggang
Barat	Desa Timbang Lawan
Utara	Perkebunan Sei Musam
Selatan	Desa Suka Rakyat

Sumber : Kantor Perkebenunan Bungara Estate, 2021

Luas Perkebunan Bungara memiliki areal $\pm 2.777.48$ Ha. Terdiri dari beberapa wilayah division yaitu division I (Pondok Bawah), II (Pondok Pajak), III (Pondok Kriket), IV (Batu Putih). Divisi ini masing-masing memiliki posyandu rutin yang bekerjasama dengan UPT. Puskesmas Bahorok yang dilakukan setiap bulan dengan sasaran dalam posyandu ini ialah anak umur 0-5 tahun yang mengikuti program pelayanan kesehatan di posyandu dan dipantau perkembangan

dan pertumbuhannya melalui pengecekan rutin BB/U, TB/U dan BB/B pada setiap pertemuan.

Tabel 4.2
Luas Perkebunan Bungara Estate

No.	Nama Division	Luas (HA)
1.	Division Pondok Bawah	640,78
2.	Division Pondok Atas/Pajak	716,73
3.	Division Pondok Kerikit	743,08
4.	Division Pondok Batu Putih	676,89
	Jumlah	2777,48

Sumber : Kantor Perkebunan Bungara Estate, 2021

4.1.2 Distribusi Frekuensi

4.1.2.1 Umur Ibu

Distribusi frekuensi umur ibu di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Umur Ibu	Jumlah (n)	Persentase %
Dewasa Awal (25-35 Tahun)	48	90,6
Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	5	9,4
Total	53	100,0

Hasil penelitian menunjukkan dari 53 responden sebagian besar ibu berada pada fase dewasa awal dengan umur 25-35 tahun yaitu sebanyak 90,6% (48 responden).

4.1.2.2 Penghasilan Ibu

Distribusi frekuensi penghasilan ibu di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Ibu di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Penghasilan Ibu	Jumlah (n)	Persentase %
Rendah	40	75,5
Tinggi	13	24,5
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 53 responden sebagian besar ibu memiliki penghasilan rendah yaitu sebanyak 75,5% (40 responden).

4.1.2.3 Umur Anak

Distribusi frekuensi umur anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Anak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Umur Anak	Jumlah (n)	Persentase %
1-3 Tahun	34	64,2
4-5 Tahun	19	35,8
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa dari 53 responden sebagian besar berada pada kelompok umur anak 1-3 tahun yaitu sebanyak 64,2 % (34 responden).

4.1.2.4 Jenis Kelamin Anak

Distribusi frekuensi jenis kelamin anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Jenis Kelamin Anak	Jumlah (n)	Persentase %
Laki-Laki	24	45,3
Perempuan	29	54,7
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 53 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 54,7% (29 responden).

4.1.2.5 Indeks Massa Tubuh Anak

Distribusi frekuensi indeks massa tubuh anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Anak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Indeks Massa Tubuh	Jumlah (n)	Persentase %
Kurus (Underweight)	30	56,6
Normal	17	32,1
Gemuk (Overweight)	6	11,3
Total	53	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa dari 53 responden sebagian besar memiliki indeks massa tubuh kurus (underweight) yaitu sebanyak 56,6% (30 responden).

4.1.3 Analisis Univariat

4.1.3.1 Picky Eater

Distribusi frekuensi perilaku *picky eater* di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.8
Distribusi Frekuensi Perilaku *Picky Eater* di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Perilaku	Jumlah (n)	Persentase %
Picky Eater	35	66,0
Non Picky Eater	18	34,0
Total	53	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden sebagian besar di diagnosis mengalami perilaku *picky eater* yaitu sebanyak 66,0% (35 responden).

4.1.3.2 Jenis Pangan

Distribusi frekuensi jenis pangan yang dikonsumsi di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Jenis Pangan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Jenis Pangan	Jumlah (n)	Persentase %
Beragam	18	34,0
Tidak Beragam	35	66,0
Total	53	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden sebagian besar mengonsumsi jenis pangan yang tidak beragam yaitu sebanyak 66,0% (35 responden).

4.1.3.3 Kecukupan Gizi Asupan Karbohidrat

Distribusi frekuensi kecukupan gizi asupan karbohidrat di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.10
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Gizi Asupan Karbohidrat di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Gizi (Karbohidrat)	Jumlah (n)	Persentase %
Kurang	18	34,0
Normal	25	47,2
Lebih	10	18,9
Total	53	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden sebagian besar kecukupan karbohidrat berada di kategori normal yaitu sebanyak 47,2% (25 responden) Sumber karbohidrat utama dan paling digemari untuk dikonsumsi ialah nasi dan roti.

4.1.3.4 Kecukupan Gizi Asupan Lemak

Distribusi frekuensi kecukupan gizi asupan lemak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut

Tabel 4.11
Distribusi Frekuensi Kecukupan Gizi Asupan Lemak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Gizi (Lemak)	Jumlah (n)	Persentase %
Kurang	29	54,7
Normal	13	24,5
Lebih	11	20,8
Total	53	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden sebagian besar kecukupan lemak berada di kategori kurang (defisit) yaitu sebanyak 54,7% (29 responden).

4.1.3.5 Kecukupan Gizi Asupan Protein

Distribusi frekuensi kecukupan gizi berdasarkan asupan protein di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.12
Distribusi Frekuensi Kecukupan Gizi Asupan Protein di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Gizi (Protein)	Jumlah (n)	Persentase %
Kurang	26	49,1
Normal	16	30,2
Lebih	11	20,8
Total	53	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden sebagian besar kecukupan protein berada di kategori kurang (defisit) yaitu sebanyak 49,1% (26 responden).

4.1.3.6 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok

Distribusi frekuensi makanan pokok pada anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut

Tabel 4.13
Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Bahan Makanan	Frekuensi Makan							
	>1x/hari		4-6x/minggu		1-2/xbulan		Tidak pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Nasi	53	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Roti	0	0.0	53	100.0	0	0.0	0	0.0
Mie	0	0.0	2	3.8	44	83.0	7	13.2

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui distribusi frekuensi berdasarkan kelompok makanan pokok sebagian besar lebih gemar mengonsumsi nasi dengan kategori selalu (>1x/hari) yaitu sebanyak 100.0% (53 responden) hal ini disebabkan karena nasi merupakan makanan pokok bagi masyarakat Indonesia dan hampir setiap hari mengonsumsi nasi sehingga anak dengan perilaku *picky eater* tidak menutup kemungkinan untuk gemar dan selalu memilih nasi sebagai makanan pokok sehari-hari. Untuk kategori sering (4-6x/minggu) makanan pokok yang paling sering dikonsumsi ialah roti yaitu sebanyak 100.0 % (53 responden). Untuk kategori jarang (1-2x/bulan) makanan pokok yang lebih banyak dikonsumsi ialah mie yaitu sebanyak 83.0% (44 responden).

4.1.3.7 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Lauk Pauk

Distribusi frekuensi makan pada anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate, Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.14
Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Lauk Pauk di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Bahan Makanan	Frekuensi Makan							
	>1x/hari		4-6x/minggu		1-2/xbulan		Tidak pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Telur	0	0.0	39	73.6	13	24.5	1	1.9
Daging Ayam	0	0.0	22	41.5	31	58.5	0	0.0
Tempe	37	69.8	13	24.5	3	5.7	0	0.0

Bahan Makanan	>1x/hari		Frekuensi 4-6x/minggu		Makan 1-2/xbulan		Tidak pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tahu	0	0.0	30	56.6	23	43.4	0	0.0
Ikan	0	0.0	7	13.2	22	41.5	24	45.3

Berdasarkan tabel 4.14 diketahui bahwa distribusi frekuensi makan berdasarkan kelompok lauk-pauk sebagian besar lebih menyukai mengonsumsi tempe dengan kategori selalu (>1x/hari) yaitu sebanyak 69.8% (37 responden). Untuk kategori sering (4-6x/minggu) makanan lauk-pauk yang paling banyak dikonsumsi ialah telur yaitu 73.6% (39 responden). Untuk kategori jarang (1-2x/bulan) dan menolak untuk mengonsumsi daging ayam yaitu 58.5% (31 responden).

4.1.3.8 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Sayuran

Distribusi frekuensi makan pada anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate, Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.15
Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Sayuran di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Bahan Makanan	>1x/hari		Frekuensi 4-6x/minggu		Makan 1-2/xbulan		Tidak Pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Daun Singkong	0	0.0	9	17.0	44	83.0	0	0.0
Wortel	0	0.0	1	1.9	49	92.5	3	5.7
Kangkung	0	0.0	2	3.8	43	81.1	8	15.1
Brokoli	0	0.0	1	1.9	8	15.1	44	83.0
Kol	0	0.0	0	0.0	11	20.8	42	79.2
Bayam	0	0.0	0	0.0	36	67.9	17	32.1
Sawi	0	0.0	0	0.0	25	47.2	28	52.8

Berdasarkan tabel 4.15 diketahui distribusi frekuensi berdasarkan kelompok sayuran sebagian besar lebih menyukai dan memilih daun singkong untuk dikonsumsi dengan kategori sering (4-6x/minggu) yaitu sebanyak 17.0% (9 responden). Untuk kategori jarang (1-2x/bulan) mengonsumsi wortel 92.5% (49 responden) dan menolak mengonsumsi kol, dan sawi dalam sehari-hari.

4.1.3.9 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Buah-Buahan

Distribusi frekuensi makan pada anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate, Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.16
Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Buah-Buahan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Bahan Makanan	Frekuensi Makan							
	>1x/hari		4-6x/minggu		1-2/xbulan		Tidak pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pepaya	0	0.0	0	0.0	4	7.5	49	92.5
Apel	0	0.0	0	0.0	8	15.1	45	84.9
Pisang	0	0.0	2	3.8	13	24.5	38	71.7
Jeruk	0	0.0	0	0.0	8	15.1	45	84.9

Berdasarkan tabel 4.16 diketahui distribusi frekuensi makan berdasarkan kelompok buah-buahan yang paling banyak dipilih, disukai dan sering dikonsumsi ialah pisang dengan kategori sering (4-6x/minggu). Untuk kategori jarang (1-2x/bulan) mengonsumsi jeruk dan apel yaitu 15.1% (8 responden). Dan dalam sehari-harinya tidak pernah mengonsumsi pepaya yaitu 92.5% (49 responden).

4.1.3.10 Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Jajanan

Distribusi frekuensi makan pada anak di wilayah kerja Perkebunan Bungara Estate, Kabupaten Langkat disimpulkan melalui tabel berikut :

Tabel 4.17
Distribusi Frekuensi Makan Pada Anak Berdasarkan Kelompok Makanan Jajanan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Bahan Makanan	Frekuensi Makan							
	>1x/hari		4-6x/minggu		1-2/xbulan		Tidak pernah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bakso Goreng	13	24.5	36	67.9	2	3.8	2	3.8
Es Krim	0	0.0	0	0.0	14	26.4	39	73.6
Donat	0	0.0	0	0.0	14	26.4	39	73.6
Permen	0	0.0	3	5.7	25	47.2	25	47.2
Wafer	0	0.0	12	22.6	22	41.5	19	35.8
Susu	0	0.0	0	0.0	35	66.0	18	34.0

Berdasarkan tabel 4.17 diketahui distribusi frekuensi makan berdasarkan kelompok makanan jajanan sebagian besar responden lebih menyukai dan dominan memilih mengonsumsi bakso goreng sebagai makanan jajanan sehari-hari dengan kategori selalu ($>1x/hari$) yaitu sebanyak 24.5% (13 responden). Untuk kategori sering (4-6x/minggu) makanan jajanan yang lebih banyak dikonsumsi ialah wafer yaitu 22.6% (12 responden) dan jarang (1-2x/bulan) bahkan menolak mengonsumsi susu (66,0%).

4.1.4 Analisis Bivariat

4.1.4.1 Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Konsumsi Jenis Pangan

Hasil analisis bivariat perilaku *picky eater* dengan jenis pangan yang dikonsumsi disimpulkan melalui tabel 4.18 berikut :

Tabel 4.18
Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Konsumsi Jenis Pangan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Jenis Pangan	Perilaku				Total	P
	Picky Eater		Non Picky Eater			
	N	%	N	%		
Beragam	4	22,2	14	77,8	18	100
Tidak Beragam	31	88,6	4	11,4	35	100
Total	35	66,0	18	34,0	53	100

Berdasarkan Tabel 4.18 analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan jenis pangan yang dikonsumsi diketahui bahwa diantara 35 responden pada kelompok perilaku *picky eater* terdapat 31 responden (88,6%) mengonsumsi jenis pangan tidak beragam. Diantara 18 responden pada kelompok perilaku non *picky eater* terdapat 14 responden (77,8%) mengonsumsi jenis pangan beragam. Di dapatlan nilai $p(0,000)$ dimana $p < 0,05$ dimana artinya pada $\alpha = 5\%$ ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan konsumsi jenis pangan pada anak prasekolah. Dengan nilai $OR = 0,037$ (95% CI 0,008–0,169),

artinya jenis pangan yang tidak beragam 0,37 kali menyebabkan *picky eater* dibandingkan dengan jenis pangan beragam.

4.1.4.2 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat

Hasil analisis bivariat antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat disimpulkan melalui tabel 4.19 berikut :

Tabel 4.19
Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Karbohidrat	Perilaku				Total	P	
	Picky Eater		Non Picky Eater				
	N	%	N	%			
Kurang	14	77,8	4	22,2	18	100	0,433
Normal	15	60,0	10	40,0	25	100	
Lebih	6	60,0	4	40,0	10	100	
Total	35	66,0	18	34,0	53	100	

Berdasarkan Tabel 4.19 analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat diketahui bahwa diantara 35 responden pada kelompok perilaku *picky eater* terdapat 15 responden (60,0%) masuk dalam kategori normal dalam mengonsumsi asupan karbohidrat.

Di dapatkan nilai $p(0,433)$ dimana $p > 0,05$ dimana artinya pada $\alpha = 5\%$ tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat pada anak prasekolah. Hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat.

4.1.4.3 Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Lemak

Hasil analisis bivariat antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak disimpulkan melalui tabel 4.20 berikut:

Tabel 4.20
Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Berdasarkan Gizi Asupan Lemak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Lemak	Perilaku				Total	P	
	Picky Eater		Non Picky Eater				
	N	%	N	%			
Kurang	25	86,2	4	13,8	29	100	0,001
Normal	4	30,8	9	69,2	23	100	
Lebih	6	54,5	5	45,5	11	100	
Total	35	66,0	18	34,0	53	100	

Berdasarkan Tabel 4.20 analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak diketahui bahwa diantara 35 responden pada kelompok perilaku *picky eater* terdapat 25 responden (86,2%) masuk dalam kategori kurang dalam mengonsumsi asupan lemak. Diantara 18 responden pada kelompok perilaku non *picky eater* terdapat 9 responden (69,2%) masuk dalam kecukupan gizi kategori normal dalam mengonsumsi asupan lemak.

Di dapatkan $p(0,001)$ dimana $p < 0,05$ dimana artinya pada $\alpha = 5\%$ ada hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak pada anak prasekolah. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak.

4.1.4.4 Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein

Hasil analisis bivariat antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein disimpulkan melalui tabel 4.21 berikut

Tabel 4.21
Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Kecukupan Protein	Perilaku				Total	P	
	Picky Eater		Non Picky Eater				
	N	%	N	%			
Kurang	23	88,5	3	11,5	26	100	0,001
Normal	5	31,3	11	68,8	16	100	
Lebih	7	63,6	4	36,4	11	100	
Total	35	66,0	18	34,0	53	100	

Berdasarkan Tabel 4.21 analisis hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein diketahui bahwa diantara 35 responden pada kelompok perilaku *picky eater* terdapat 23 responden (88,5%) masuk dalam kategori kurang dalam mengonsumsi asupan protein. Diantara 18 responden pada kelompok perilaku non *picky eater* terdapat 11 responden (68,8%) masuk dalam kecukupan gizi kategori normal dalam mengonsumsi asupan protein.

Di dapatkan nilai $p(0,000)$ dimana $p < 0,05$ dimana artinya pada $\alpha = 5\%$ ada hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein pada anak prasekolah. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi

Hubungan perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi digambarkan melalui jenis pangan yang dikonsumsi dan melihat angka kecukupan gizi (AKG) perhari.

4.2.1.1 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Jenis Pangan

Perilaku *picky eater* merupakan perilaku sulit makan ditinjau dari aspek penolakan terhadap makanan, *neophobia* dan memiliki makanan kesukaan yang melibatkan gangguan penerimaan menu jenis makanan baru dan gangguan terhadap pola makannya yang berhubungan dengan pertumbuhan serta penambahan usia. *Picky eater* sangat pemilih terhadap makanan disisi lain variasi makanan dapat memenuhi kecukupan gizi baik dari sumber pembangun dan sumber pengatur metabolisme tubuh. Hal ini disebabkan karena dalam satu jenis makanan tidak dapat mengandung seluruh elemen berbagai macam zat gizi (Furkon dkk, 2013)

Hasil Pengumpulan data yang dilakukan pada 53 anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat didapatkan 31 anak (88,6%) dalam keadaan *picky eater* dan mengonsumsi jenis pangan yang tidak beragam dibandingkan dengan 14 anak (77,8%) dalam keadaan *picky eater* dan mengonsumsi jenis pangan yang beragam.

Dibuktikan dengan uji *chi square* analisis antara hubungan perilaku *picky eater* terhadap jenis pangan didapatkan nilai $p(0,000)$ dimana $p < 0,005$ hal ini menandakan bahwa *picky eater* memiliki hubungan terhadap konsumsi jenis pangan anak di Perkebunan Bungara Estate dengan nilai $or=0,037$ (95% CI 0,008–

0,169) artinya jenis pangan yang tidak beragam 0,37 kali menyebabkan *picky eater* dibandingkan dengan jenis pangan beragam.

Anak prasekolah dengan perilaku *picky eater* cenderung memiliki keterbatasan terhadap variasi jenis pangan karena usia 3 tahun sebagian besar anak tidak tertarik mengonsumsi beragam makanan dan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya secara berulang. Hal ini terjadi karena indra pengecap pada lidah mulai berubah dan selera makan mulai berkurang dan mulai mengekspresikan keinginannya ditambah terlalu sering minum susu juga dapat menghambat nafsu makan pada anak dan perilaku ini dapat berlangsung hingga anak dewasa dan hal ini dapat menimbulkan permasalahan dalam konsumsi pangan beragam (Utami, 2016).

Jenis pangan yang tidak dikonsumsi dan tidak disukai pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat ialah jenis sayur-sayuran dan buah-buahan. Hal ini dikarenakan anak lebih menyukai makanan yang memiliki rasa manis, asin dan gurih, serta menolak semua jenis makanan yang memiliki rasa asam atau pahit.

Pada waktu makan menu makanan anak prasekolah lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein. Ketersediaan pangan buah-buahan jarang terpenuhi dilatarbelakangi oleh faktor kebiasaan, hal ini disebabkan oleh sebagian besar keluarga jarang mengonsumsi buah-buahan dikarenakan menu makanan yang itu itu saja sehingga mengakibatkan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi dan tergolong kedalam perilaku *picky eater* (Dubois et al, 2007)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terkait keberagaman jenis pangan pada *picky eater* bahan makanan yang dikonsumsi secara berulang dan tidak tertarik dengan menu lain terdapat pada kelompok sayur dan buah. Untuk asupan sayur dengan kategori 4-6x/minggu yang paling sering dikonsumsi ialah sayur daun singkong (daun ubi) dengan persentase rendah yaitu 17,0% Menurut Ibu, asupan sayur yang berwarna hijau tidak menarik dilihat, rasa yang cenderung pahit membuat anak tidak tertarik untuk mengonsumsinya. Untuk asupan buah-buahan kategori sering yaitu 4-6x/minggu yaitu memilih mengonsumsi pisang dengan persentase rendah yaitu 3,8% buah tersebut disukai karena memiliki rasa yang manis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jacobi, dkk (2003) diketahui bila perilaku *picky eater* terjadi karena minimnya variasi pangan terutama dari kelompok sayuran. Hal serupa juga ditunjukkan dari hasil penelitian Dubois, dkk (2007) yang menyatakan bahwa anak dengan perilaku *picky eater* memiliki angka konsumsi buah dan sayur dibawah angka yang direkomendasikan berdasarkan intake harian angka kecukupan gizi individu. Akibat tidak terpenuhinya keragaman jenis pangan yang dikonsumsi maka mengakibatkan gizi tidak seimbang. Islam mengajarkan kita untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Seperti firman Allah dalam surah Al-Baqarah : 61

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ
مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصِلِهَا ۗ قَالَ آتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۗ
أَهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَانَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ
بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّيْنَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, Kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. sebab itu mohonkanlah untuk Kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi Kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, Yaitu sayurmayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh Para Nabi yang memang tidak dibenarkan. demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.”(Q.S Al-Baqarah: 61)

Dalam tafsirnya Sayyid Qutub menganjurkan mengonsumsi makanan yang beragam dengan tidak berpatokan pada satu jenis pangan tertentu saja dengan mengatakan “Apakah kamu menghendaki yang rendah sedangkan Allah memberi sesuatu yang tinggi mutunya untuk kamu?”

Lalu ditambah dengan pernyataan Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa terdapat seruan kepada manusia agar mengonsumsi makanan yang halal dan baik berkaitan dengan Q.S Al-Baqarah:61 diatas yang memiliki maksud bahwa Allah telah menyediakan seluruhnya yaitu binatang ternak juga buah-buahan agar tidak merasa kekurangan untuk mengonsumsinya. Riset menyatakan makanan beragam mengandung bermacam vitamin, zat putih telur, zat besi, zat asam, kalori, hormon dan sebagainya yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas serta dapat memenuhi keberagaman jenis pangan (Qutub, 2000).

4.2.1.2 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat

Karbohidrat ialah zat gizi paling banyak dibutuhkan oleh tubuh terutama pada anak yang berguna sebagai sumber energi utama bagi tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Dalam 1 gram kandungan karbohidrat menghasilkan energi sebesar 4 kilo kalori. Manusia membutuhkan energi rata-rata sebanyak 1200-2000 kilo kalori perhari, dimana 45-60% dari seluruh kebutuhan kalori tersebut dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi karbohidrat (Irawan, 2009).

Hasil Pengumpulan data yang dilakukan pada 53 anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat didapatkan 15 anak (60,0%) dalam keadaan *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi mengonsumsi karbohidrat tergolong dalam kategori normal (80% AKG).

Dibuktikan dengan analisis *chi square* hubungan antara perilaku *picky eater* terhadap tingkat kecukupan gizi asupan karbohidrat di peroleh nilai $p(0,443)$ dimana $p < 0,005$ hal ini menunjukkan bahwa *picky eater* tidak memiliki hubungan terhadap tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate. Hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat.

Hasil penelitian diketahui bahwa asupan karbohidrat yang paling sering dikonsumsi oleh anak prasekolah ialah nasi sebab nasi termasuk dalam makanan pokok bagi masyarakat Indonesia di konsumsi pada kategori selalu ($>1x/hari$) dengan persentase 100% sehingga anak tidak dapat menolak untuk mengonsumsi

nasi dalam kesehariannya dan mengonsumsi roti dengan kategori sering (4-6x/minggu) 100,0%.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang oleh Muharani (2017) diketahui untuk sumber karbohidrat yang jarang dikonsumsi oleh anak *picky eater* ialah mie, tetapi konsumsi nasi dan roti termasuk tinggi. Oleh karena itu karbohidrat pada anak *picky eater* masuk dalam kategori baik karena terpenuhinya zat gizi dari makanan lain walaupun ada satu jenis makanan yang ditolak untuk dikonsumsi oleh anak *picky eater*.

Dalam Q.S Yusuf: 47 dijelaskan bahwa :

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلَةٍ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ

Artinya : Yusuf berkata: "Supaya kamu bertanam tujuh tahun (lamanya) sebagaimana biasa; maka apa yang kamu tuai hendaklah kamu biarkan dibulirnya kecuali sedikit untuk kamu makan (Q.S Yusuf : 47)

Ayat ini menerangkan tentang menanam biji bijian selama 7 tahun agar biji tersimpan pada bulirnya yang mana bulirnya bermakna sebagai tangkai atau buah (bunga) seperti padi, gandum, dan jelai. Konsep tersebut digunakan agar biji dapat bertahan lama kecuali jika hendak dikonsumsi.

Tafsir Al Jawahir karya an-Nawawi Al Jauhary diterangkan untuk memetik sedikit biji gandum untuk dikonsumsi setelah itu dirawat untuk dikonsumsi pada kebutuhan mendatang. Wahbah az Zuhaili, dalam tafsirnya at Tafsirul Munir: Fil 'Aqidah wasy Syari'ah wal Manhaj, mengatakan bahwa hasil panen dari tanaman dan tumbuh-tumbuhan agar disimpan di gudang bersama tangkainya agar tidak dimakan ulat kecuali gunakan sedikit untuk kebutuhan konsumsi (Fitria, 2017).

4.2.1.3 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Lemak

Lemak diperlukan oleh tubuh untuk mengabsorpsi vitamin larut lemak dan sumber lemak esensial yang dibutuhkan dalam pertumbuhan tetapi asupan lemak yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menyebabkan penimbunan lemak hingga berisiko obesitas. Sehingga perlu dilakukan pembatasan asupan konsumsi sesuai pedoman anjuran angka kecukupan gizi perhari, kecukupan lemak merupakan banyaknya asupan lemak yang dikonsumsi secara seimbang dengan kebutuhan tubuh untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak yang baik bagi kesehatan dinyatakan dalam gr/hari (Almatsier, 2009).

Hasil Pengumpulan data yang dilakukan pada 53 anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat didapatkan 25 anak (86,2%) dalam keadaan *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi mengonsumsi lemak tergolong dalam kategori kurang (<80% AKG) dibandingkan dengan 18 anak (69,2%) dalam keadaan *non picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi mengonsumsi lemak tergolong dalam kategori normal (80% AKG). Dibuktikan dengan analisis *chi square* hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi asupan lemak didapatkan $p(0,001)$ dimana $p < 0,005$ hal ini menunjukkan bahwa *picky eater* terdapat hubungan dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate.

Hasil menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak. Hal ini berarti bahwa semakin seseorang memiliki

perilaku *picky eater* maka kecukupan gizi sumber lemaknya semakin kurang yang disebabkan karena variasi makanan terbatas dan intake harian mikronutrien tidak tercukupi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak yang paling rendah dikonsumsi ialah susu. Dari 33 anak yang memiliki perilaku *picky eater* dengan kategori jarang mengonsumsi susu (1-2x/bulan) dengan persentase 66,0%. Namun asupan lemak dari sumber makanan lain yaitu bakso goreng menjadi makanan yang paling dominan dikonsumsi oleh anak *picky eater* dengan kategori sering (4-6x/minggu) yaitu sebesar 67,9%. Namun, hal tersebut tidak membuat nilai kecukupan gizi asupan lemak menjadi terpenuhi karena URT yang dikonsumsi belum mencapai angka yang direkomendasikan maka dari itu penting mengonsumsi beraneka ragam bahan makanan sumber lemak lainnya agar angka kecukupan gizi dapat terpenuhi.

Di dukung penelitian yang dilakukan Hardianti, dkk (2018) mengatakan bahwa anak yang terkena perilaku *picky eater* memiliki kebiasaan mengonsumsi susu dengan volume besar sehingga merasa kenyang dan menunda rasa lapar sehingga cenderung menurunkan keinginan untuk makan. Sehingga hal ini dapat menyebabkan angka kecukupan lemak tidak terpenuhi secara optimal.

Dalam Q.S An-Nahl : 66 dijelaskan bahwa :

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

Artinya : “Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya” (Q.S An-Nahl : 66)

Asbabun Nuzul ayat ini ialah keajaiban hal ihwal binatang yang diciptakan Allah tidak hanya untuk kita makan dagingnya, tetapi Allah juga memberikan kita minuman yang berasal dari perutnya, yaitu berupa susu yang bersih dan baik untuk kesehatan manusia.

Tafsir Ibnu Katsir disampaikan bahwa; pada hewan ternak dikaruniai minum dari apa yang ada dalam perutnya, terdapat susu yang bersih dan darah warnanya putih, ada rasa kemanisanya diantara darah dan kotoran yang ada dalam perut hewan ternak tersebut.

Menurut Hamka, ayat diatas menjelaskan tentang suatu kejadian yang harus dijadikan Iq̣tibar. Yakni susu yang begitu bersih dan enak, lemak diminum, mengandung zat-zat kalori dan vitamin, keluar dari antara kotoran dan darah. Sedangkan kotoran dan darah merupakan najis, akan tetapi susu tersebut bersih dan bila diminum dengan volume yang cukup maka dapat memenuhi angka kecukupan gizi seseorang.

4.2.1.4 Hubungan Perilaku *Picky Eater* Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Berdasarkan Asupan Protein

Protein di definisikan sebagai makromolekul berasal dari asam amino. Beberapa jenis asam amino yang mengandung sulfur (metionin, sistin dan sistein) yang dihubungkan oleh ikatan peptide. Dalam makhluk hidup, protein berperan sebagai pembentuk struktur sel dan beberapa jenis protein memiliki peran fisiologis dalam tubuh (Bintang, 2010).

Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh untuk mengganti dan membawa sel tubuh yang rusak, reproduksi, mencerna makanan dan kelangsungan

proses normal dalam tubuh. Sumber protein merupakan kacang-kacangan dan hasil olahannya, telur, ikan segar, daging, udang dan sebagainya (Wirjatma, 2012)

Hasil Pengumpulan data yang dilakukan pada 53 anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat didapatkan 23 anak (88,5%) dalam keadaan *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi mengonsumsi protein tergolong dalam kategori kurang (<80% AKG) dibandingkan dengan 18 anak (68,8%) dalam keadaan *non picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi mengonsumsi protein tergolong dalam kategori normal (80% AKG).

Dibuktikan dengan analisis *chi square* hubungan perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi asupan protein di dapatkan $p(0,001)$ dimana $p < 0,005$ Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate.

Hasil menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein. Hal ini berarti bahwa semakin seseorang memiliki perilaku *picky eater* maka kecukupan gizi sumber proteinnya semakin kurang yang disebabkan karena variasi makanan terbatas dan preferensi kuat terhadap makanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein yang tidak disukai dan memiliki persentase rendah dikonsumsi ialah ikan dan daging ayam. Dari 35 anak yang memiliki perilaku *picky eater* dengan kategori jarang mengonsumsi ikan dan daging ayam (1-2x/bulan) dengan persentase 41,5%.

Namun asupan protein dari sumber makanan lain yaitu tempe menjadi makanan yang paling disukai dan dominan dikonsumsi oleh anak *picky eater* dengan kategori selalu (>1x/hari) yaitu sebesar 69,8%. Namun, hal tersebut tidak membuat nilai kecukupan gizi asupan protein tercukupi dikarenakan porsi atau ukuran rumah tangga yang dikonsumsi belum mencapai angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan maka dari itu penting mengonsumsi beraneka ragam bahan makanan sumber lemak lainnya agar angka kecukupan gizi dapat terpenuhi.

Sejalan pada penelitian terdahulu oleh Astuti dan Ayuningtyas (2018) yang menemukan bahwa anak prasekolah ialah kelompok konsumen pasif yang belum mampu menyiapkan makanan secara mandiri dan bergantung pada makanan yang disiapkan oleh orangtua.

Tetapi dalam pelaksanaannya kerap kali anak menolak terhadap menu yang disajikan dari makanan jenis tertentu seperti hati ayam dan hati sapi, karena tidak familiar terhadap rasa dan tekstur dari makanan tersebut. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Van der Horst, *et al* (2016) dikatakan bahwa *picky eater* mengonsumsi sumber protein lebih rendah dibandingkan dengan kelompok anak *non picky eater* dan cenderung menolak kelompok sumber protein seperti telur dan daging.

Dalam Q.S An-Nahl: 14 dijelaskan bahwa ;

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا مَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ
مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : “Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat

bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.”

Tafsir Ath-Thabari menjelaskan: “terdapat nikmat dan karunia dari Allah termasuk diantaranya menundukkan laut agar dapat dimakan daging yang segar yaitu ikan dan lainnya untuk dikonsumsi dan dimanfaatkan oleh manusia sesuai peruntukannya”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran distribusi frekuensi responden di Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat merupakan 90,6% pada kelompok umur ibu 25-35 tahun, ibu dengan tingkat penghasilan rendah <Rp.500.000 ialah sebesar 75,5%, kelompok umur anak 1-3 tahun (64,2%) dan 35,8% anak pada kelompok umur 4-5 tahun, jenis kelamin anak perempuan sebesar 54,7% dan laki-laki sebesar 45,3%, dan Indeks Massa Tubuh anak 55,6% termasuk underweight (kurus).
2. Gambaran distribusi frekuensi asupan makan pada anak prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat dibagi menjadi 5, yaitu :
 - a) Frekuensi asupan makanan pokok yang paling disukai, tidak pernah ditolak dan selalu dikonsumsi dengan kategori >1x/hari yaitu konsumsi nasi
 - b) Frekuensi asupan makanan lauk pauk yang paling disukai dan sering dikonsumsi dengan kategori sering 4-6x/minggu yaitu telur (73,6%) dan makanan yang ditolak dan jarang dikonsumsi ialah daging ayam (83,0%)
 - c) Frekuensi asupan makanan kelompok sayuran yang paling disukai dan sering dikonsumsi dengan kategori 4-6x/minggu yaitu daun

singkong sedangkan untuk jenis sayuran yang ditolak untuk dikonsumsi ialah kol, sawi dan wortel

- d) Frekuensi asupan makanan kelompok buah-buahan yang paling disukai dan sering dikonsumsi dengan kategori sering 4-6x/minggu yaitu pisang sedangkan jenis buah-buahan lainnya yang jarang dikonsumsi ialah papaya (92,5%)
 - e) Frekuensi asupan makanan kelompok makanan jajanan yang paling disukai dan selalu dikonsumsi dengan kategori >1x/hari yaitu bakso goreng dan jarang bahkan menolak untuk minum susu
3. Gambaran distribusi frekuensi konsumsi jenis pangan didapatkan bahwa 66,0% mengonsumsi pangan tidak beragam dan 34,0% mengonsumsi jenis pangan beragam.
 4. Prevalensi angka kejadian perilaku *picky eater* di Perkebunan Bungara Estate Kabupaten Langkat merupakan sebesar 66,0%
 5. Distribusi frekuensi tingkat kecukupan gizi di dapatkan bahwa :
 - a) Kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat tergolong normal dengan persentase 47,2%
 - b) Kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak tergolong kurang (defisit) dengan persentase 54,7%
 - c) Kecukupan gizi berdasarkan asupan protein tergolong (defisit) dengan persentase 49,1%
 6. Ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan konsumsi jenis pangan di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

7. Berdasarkan analisis hubungan didapatkan hasil bahwa :

- a) Tidak ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan karbohidrat di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat dan diperoleh *P-Value* 0,433
- b) Ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan lemak di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat dan diperoleh *P-Value* 0,001
- c) Ada hubungan antara perilaku *picky eater* dengan tingkat kecukupan gizi berdasarkan asupan protein di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat dan diperoleh *P-Value* 0,001

5.2 Saran

1. Diharapkan pada kelompok umur ibu 25-35 tahun agar meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi dan variasi makanan agar kebutuhan intake harian sesuai dengan AKG dapat terpenuhi sehingga IMT anak menjadi normal dan pertumbuhannya optimal.
2. Berdasarkan frekuensi asupan makanan menurut kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan makanan jajanan masih kurang bervariasi sehingga diharapkan agar ibu selalu memberikan perhatian lebih dalam kepada anak yang memiliki perilaku *picky eater* terkait pemberian asupan nutrisinya agar mampu mempertahankan status gizi dalam keadaan normal

3. Berdasarkan konsumsi jenis pangan masih sedikit yang mengonsumsi pangan beragam sehingga diharapkan kepada Ibu agar lebih memperkenalkan berbagai macam jenis dan ragam asupan makanan pada anak secara berkala
4. Diharapkan mampu mempertahankan perilaku makan yang baik dan tidak membiasakan untuk memilih milih makanan
5. Untuk mencukupi kecukupan gizi diharapkan Ibu untuk menyiapkan makanan untuk anggota keluarga dengan memenuhi kandungan gizi seimbang dan beragam dan membentuk kreasi makanan agar terlihat lebih menarik sehingga anak tertarik untuk mengonsumsinya
6. Responden dengan perilaku *picky eater* diharapkan untuk memperbanyak keragaman pangan terutama konsumsi sayur dan buah-buahan agar terpenuhinya angka kecukupan gizi harian
7. Diharapkan dapat memperhatikan perilaku makan yang baik dengan mempertimbangkan kandungan gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sehingga kecukupan gizi dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almushawwir, M. D. (2016). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Skripsi.*
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Amalia Ayu Windiyani. (2020). *Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Terhadap Perbaikan Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kabupaten Pematang.*
- Anggoro, T (2008). *Metode Penelitian.* Jakarta: Universitas Terbuka Perss.
- Astuti, E. P., & Ayuningtyas, I. F. (2018). *Perilaku picky eater dan status gizi pada anak toddler 1,2.* 3(1), 81–85.
- Aritonang, Irianton. 2010. *Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal.* Grafina Mediacta. Yogyakarta
- AKG. 2013. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.* Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75
- AKG.2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.* Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Bahagia, I. P. (2018). *Hubungan perilaku picky eater dengan status gizi pada anak usia prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar (Skripsi, Universitas Syiah Kuala).* Diakses dari https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=42867
- Baihaki, E. S. (2017). *Gizi Buruk dalam Perspektif Islam : Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk.* 2.
- Cerdasari, C., Helmyati, S., Julia, M., 2017. ‘ *Tekanan Untuk Makan dengan*

- Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia 2-3 Tahun*, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, vol.13, hh 170-178.
- Depkes RI, 2011. *Target Tujuan Pembangunan MDGs*. Direktorat Jenderal Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.
- Dewi, A.B.F.K., Nurul P. Dan Ibnu F. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.
- Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JCG. *Food neophobia and „picky/fussy“ eating in children : a review*. *Appetite* 2008;50(2-3):181-93
- Furkon, L A, dkk. 2013. *Ilmu Kesehatan dan Gizi*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Ghozali, Imam. 2011. *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS"*. Semarang; Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hapsari, W, 2018, *Hubungan Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Tinggi Badan Orang Tua, Dan Tingkat Pendidikan Ayah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Umur 12-59 Bulan*. Fakultas Kedokteran : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hardinsyah dan Aris M, 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indoneisa*. Jurnal Gizi dan Pangan
- Horst, K.V.D., Deming, D.M., Lesniauskas, R., Carr, B.,& Reidy, K.C. (2016). *Picky Eating: Associations with child eating characteristics and food intake*. *Appetite*. 103.286-293
- Judarwanto. (2006). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi dan Fungsi Kognitif Anak Sekolah Dasar*. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Kemenkes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta; Balitbang Kemenkes RI
- Lam, J. 2015. *Picky Eating in Children*. *Frontiers in Pediatrics*. Vol. 3:41
- Manihuruk, R. D., Studi, P., Tahap, N., Sekolah, A., Ilmu, T., & Santa, K. (2019). *No Title*. Martianto, D., & Herawati, T. (2007). *Laporan Kajian Preferensi Pangan Masyarakat*.
- Marni. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar

- Mascola, AJ., Bryson, SW., Agras, WS. *Picky Eating during childhood : A Longitudinal Study to Age 11 years*. Eat Behav. 2010; 11: 253-257.
- Muharani, E. (2020). *Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Kecukupan Gizi dan Status Gizi pada Anak di SD Taman Siswa Binjai Kota*.
- Nadya, A. (2019). *Program studi diii gizi sekolah tinggi ilmu kesehatan perintis padang 2019*. (1613411002).
- Notoadmojo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoadmojo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Priyanti, S. (2013). *Pengaruh Perilaku Makan Orangtua Terhadap Kejadian Picky Eater (Pilih-pilih makanan) Pada Anak Usia Toddler di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Mojokerto*, Medica Majapahit . Vol 5:2 (www.ejurnalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id), diakses pada tanggal 19 juni 2021
- Ramadhanu, A. (2017). *Hubungan Perilaku Anak Picky Eater Dengan Nilai Status Gizi Pada Anak Iisia 4-6 Tahun Di TK Pwp 1 Plaju Palembang Sumatera Selatan*
- Ramayulis R, Kresnawan T, Iwaniningsih S, et al. *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Jakarta Penerbaplus; 2018
- Saraswati, D.,P.,M. *Gambaran Perilaku Picky Eater dan Faktor yang MelatarBelakanginya Pada Siswa PAUD Kasih Ananda Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2012.
- Siska, E., & Damanik, D. (2018). *Politeknik kesehatan kemenkes ri medan jurusan kebidanan medan prodi d-iv kebidanan tahun 2018*.
- Siyoto, Sandu, & Sodik, Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* Bandung : CV Alfabeta, 2012), hal. 11.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta
- Suhardjo. (2009). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta; Bumi Aksara
- Supariasa, 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC

- Susanti, M. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta Tahun 2017 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta*.
- Taylor CM, Wernimont SM, Northstone K, Emmett PM. *Picky/fussy eating in children : Review of defenitions, assessment prevalence, and dietary intakes*. *Appetie*. 2015;95:349-59
- Utami, F.B. (2016). *Picky Eating pada Anak Kota; studi kasus anak 3-4 Tahun*. *Jurnal Sosioreligi*, Volume 14, No.2
- Van der Host, K., Deming, D.M., Lesniasukas, R., Carr, B. T., & Reidy, K, C. (2016). *Picky eating; Associations with child eating characteristics and food intake*. *Appetite*, 103, 286-293. doi: 10.1016/j.appet.2016.04.027.
- Waryana. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima; 2010
- Widyakarya Nasional Pangan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Lampiran 1

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan beredia untuk ikut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang berjudul "*Analisis Pengaruh Perilaku Picky Eater Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat*".

Demikian pernyataan persetujuan ini saya tanda tangani agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Langkat, 09 Februari 2021

Responden

()

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

ANALISIS PENGARUH PERILAKU *PICKY EATER*
TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK PRASEKOLAH
DI PERKEBUNAN BUNGARA ESTATE (PT Lonsum) KABUPATEN LANGKAT

No. Responden :

Identitas Responden

--	--	--

1. Karakteristik Ibu

Nama Ibu :
Umur :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Penghasilan :

2. Karakteristik Anak

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Berat Badan : Kg
Tinggi badan : Cm

Kuesioner *Picky Eater*

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Anak suka pilih-pilih makanan?		
2.	Apakah anak ibu memiliki makanan kesukaan ?		
3.	Anak makan dalam jumlah banyak		
4.	Anak dapat menerima makanan baru?		
5.	Apakah anak ibu hanya akan makan apabila diberi makanan yang disukai saja ?		
6.	Anak lebih suka memilih makanan yang manis dan mengandung kalori tinggi seperti coklat, bolu, dan cake?		
7.	Apakah anak ibu suka mengonsumsi makanan yang itu itu saja?		
8.	Anak lebih suka cemilan daripada makanan pokok		
9.	Anak cepat bosan terhadap makanan yang diberikan		
10.	Anak menolak makan sayur dan buah		
11.	Anak suka menyembur-nyemburkan makanan		
12.	Anak suka menahan makanan di dalam mulut		
13.	Anak memiliki alergi/pantangan terhadap makanan		
14.	Apakah saat ibu memberikan makan anak menutup mulut nya rapat rapat		

Formulir Food Recall 24 Jam

Hari :
Tanggal :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah URT (Ukuran Rumah Tangga)
Makan Pagi			
Selingan			
Makan Siang			
Selingan			
Makan Malam			

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No Responden:

Hari/ Tanggal :

Bahan Makanan	Frekuensi Makanan			
	>1x sehari	4-6x/ minggu	1-2x/ bulan	Tidak Pernah
Makanan Pokok				
a. Nasi				
b. Mie				
c. Roti				
Lauk Pauk				
a. Daging				
b. Ikan				
c. Ayam				
d. Telur				
e. Tahu				
f. Tempe				
Sayur- Sayuran				
a. Bayam				
b. Kangkung				
c. Daun singkong				
d. Brokoli				
e. Mentimun				
f. Selada				
g. Wortel				
Jajanan				
a. Susu				
b. Bakso				
c. Nugget				
d. Sosis				
d. Chiki				
e. Permen				
f. Ice crem				
g. Biskuit				
h. Susu				

Lampiran 3

Tabel Hasil Uji Validitas Kuesioner

		Correlations														
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	SUMX
X1	Pearson Correlation	1	.866*	-.059	.730*	.167	-.258	.000	-.344	.125	.125	.577*	.258	.101	.603*	.306
	Sig. (2-tailed)		.000	.841	.003	.569	.373	1.000	.228	.670	.670	.031	.373	.732	.022	.288
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X2	Pearson Correlation	.866*	1	.000	.632*	.289	-.149	-.143	-.447	.000	.000	.429	.447	.174	-.522	.311
	Sig. (2-tailed)	.000		1.000	.015	.317	.611	.626	.109	1.000	1.000	.126	.109	.552	.055	.279
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X3	Pearson Correlation	-.059	.000	1	.194	.059	.548*	.000	.304	.354	-.059	.408	-.122	.284	.284	.597*
	Sig. (2-tailed)	.841	1.000		.507	.841	.043	1.000	.290	.215	.841	.147	.679	.325	.325	.024
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X4	Pearson Correlation	.228	.043	.251	-.452	1	.125	.289	.289	.577*	-.417	.000	.645*	-.101	-.452	.474
	Sig. (2-tailed)	.433	.884	.386	.104		.670	.317	.317	.031	.138	1.000	.013	.732	.104	.087
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X5	Pearson Correlation	.167	.289	.059	-.228	1	.258	.289	.043	.458	-.417	.000	.645*	-.101	-.101	.512
	Sig. (2-tailed)	.569	.317	.841	.433		.373	.317	.884	.099	.138	1.000	.013	.732	.732	.061
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X6	Pearson Correlation	-.258	-.149	.548*	.519	.258	1	-.149	-.067	.043	-.258	.149	-.067	-.026	.701*	.408
	Sig. (2-tailed)	.373	.611	.043	.057	.373		.611	.821	.884	.373	.611	.821	.930	.005	.147
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X7	Pearson Correlation	.000	-.143	.000	-.316	.289	-.149	1	.745*	.289	.000	.143	.149	-.174	-.174	.374
	Sig. (2-tailed)	1.000	.626	1.000	.271	.317	.611		.002	.317	1.000	.626	.611	.552	.552	.188
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X8	Pearson Correlation	-.344	-.447	.304	.141	.043	-.067	.745*	1	.258	-.043	.149	-.244	.026	.026	.306
	Sig. (2-tailed)	.228	.109	.290	.630	.884	.821	.002		.373	.884	.611	.400	.930	.930	.287
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
X9	Pearson Correlation	.125	.000	.354	-.091	.458	.043	.289	.258	1	.125	.289	.258	.101	.101	.683**
	Sig. (2-tailed)	.670	1.000	.215	.756	.099	.884	.317	.373		.670	.317	.373	.732	.732	.007
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

X 10	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.000 1.00 0 14	-.149 .611 14	.522 .055 14	-.174 .552 14	.577 [*] .031 14	.000 1.00 0 14	.143 .626 14	.429 .126 14	1 14	.000 1.00 0 14	.143 .626 14	.447 .109 14	.174 .552 14	-.174 .552 14	.644 [*] .013 14
X 11	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.577 [*] .031 14	.429 .126 14	.408 .147 14	-.316 .271 14	.000 1.00 0 14	.149 .611 14	.143 .626 14	.149 .611 14	.289 .317 14	.289 .317 14	1 14	-.149 .611 14	.174 .552 14	-.174 .552 14	.623 [*] .017 14
X 12	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.316 .271 14	.149 .611 14	.174 .552 14	-.522 .055 14	.289 .317 14	.000 1.00 0 14	1 14	.429 .126 14	.143 .626 14	.000 1.00 0 14	.143 .626 14	.149 .611 14	-.174 .552 14	-.174 .552 14	.451 .106 14
X 13	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.101 .732 14	.174 .552 14	.284 .325 14	.055 .852 14	-.101 .732 14	-.026 .930 14	-.174 .552 14	.026 .930 14	.101 .732 14	.101 .732 14	.174 .552 14	.026 .930 14	1 14	.152 .605 14	.347 .224 14
X 14	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.316 .271 14	.447 .109 14	.174 .552 14	-.174 .552 14	.000 1.00 0 14	.289 .317 14	.143 .626 14	.143 .626 14	.143 .626 14	.289 .317 14	1 14	-.149 .611 14	.174 .552 14	-.174 .552 14	.580 [*] .030 14
SU M X	Pearson Correlati on Sig. (2- tailed) N	.306 .288 14	.311 .279 14	.597 [*] .024 14	-.108 .713 14	.512 .061 14	.408 .147 14	.374 .188 14	.306 .287 14	.683 [*] .007 14	.117 .691 14	.623 [*] .017 14	.241 .406 14	.347 .224 14	.195 .504 14	1 14

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.647	.614	15

Lampiran 4

1. Output Univariat

Kategori Umur Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dewasa Awal	48	90.6	90.6	90.6
Dewasa Akhir	5	9.4	9.4	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Penghasilan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <500.000	40	75.5	75.5	75.5
>500.000	13	24.5	24.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Umur Anak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3 Tahun	34	64.2	64.2	64.2
4-5 Tahun	19	35.8	35.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Lk	24	45.3	45.3	45.3
Pr	29	54.7	54.7	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori BMI (Indeks Massa Tubuh)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Underweight (Kurus)	30	56.6	56.6	56.6
Normal	17	32.1	32.1	88.7
Overweight (Gemuk)	6	11.3	11.3	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Perilaku Picky Eater

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Picky Eater	35	66.0	66.0	66.0
Non Picky Eater	18	34.0	34.0	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Jenis Pangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Beragam	18	34.0	34.0	34.0
Tidak Beragam	35	66.0	66.0	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Kecukupan Karbohidrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	18	34.0	34.0	34.0
Baik	25	47.2	47.2	81.1
Lebih	10	18.9	18.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Kecukupan Lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	29	54.7	54.7	54.7
Baik	13	24.5	24.5	79.2
Lebih	11	20.8	20.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Kecukupan Protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	26	49.1	49.1	49.1
Baik	16	30.2	30.2	79.2
Lebih	11	20.8	20.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Nasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >1x/hari	53	100.0	100.0	100.0

Kategori Roti

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4-6x/minggu	53	100.0	100.0	100.0

Kategori Mie

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	7	13.2	13.2	13.2
1-2x/bulan	44	83.0	83.0	96.2
4-6x/minggu	2	3.8	3.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Telur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	1	1.9	1.9	1.9
1-2x/bulan	13	24.5	24.5	26.4
4-6x/minggu	39	73.6	73.6	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Daging ayam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/bulan	31	58.5	58.5	58.5
4-6x/minggu	22	41.5	41.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Tempe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/bulan	3	5.7	5.7	5.7
4-6x/minggu	13	24.5	24.5	30.2
>1x/hari	37	69.8	69.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Tahu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/bulan	23	43.4	43.4	43.4
4-6x/minggu	30	56.6	56.6	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Ikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	24	45.3	45.3	45.3
1-2x/bulan	22	41.5	41.5	86.8
4-6x/minggu	7	13.2	13.2	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Daun Singkong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/bulan	44	83.0	83.0	83.0
4-6x/minggu	9	17.0	17.0	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Wortel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	5.7	5.7	5.7
	1-2x/bulan	49	92.5	92.5	98.1
	4-6x/minggu	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Kangkung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	8	15.1	15.1	15.1
	1-2x/bulan	43	81.1	81.1	96.2
	4-6x/minggu	2	3.8	3.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Brokoli

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	44	83.0	83.0	83.0
	1-2x/bulan	8	15.1	15.1	98.1
	4-6x/minggu	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Kol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	42	79.2	79.2	79.2
	1-2x/bulan	11	20.8	20.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Bayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	17	32.1	32.1	32.1
	1-2x/bulan	36	67.9	67.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Sawi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	28	52.8	52.8	52.8
	1-2x/bulan	25	47.2	47.2	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Pepaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	49	92.5	92.5	92.5
	1-2x/bulan	4	7.5	7.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kategori Apel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	45	84.9	84.9	84.9
1-2x/bulan	8	15.1	15.1	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Pisang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	38	71.7	71.7	71.7
1-2x/bulan	13	24.5	24.5	96.2
4-6x/minggu	2	3.8	3.8	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Jeruk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	45	84.9	84.9	84.9
1-2x/bulan	8	15.1	15.1	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Basogoreng

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	2	3.8	3.8	3.8
1-2x/bulan	2	3.8	3.8	7.5
4-6x/minggu	36	67.9	67.9	75.5
>1x/hari	13	24.5	24.5	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Eskrim

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	39	73.6	73.6	73.6
1-2x/bulan	14	26.4	26.4	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Donat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	39	73.6	73.6	73.6
1-2x/bulan	14	26.4	26.4	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Permen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	25	47.2	47.2	47.2
1-2x/bulan	25	47.2	47.2	94.3
4-6x/minggu	3	5.7	5.7	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Wafer

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	19	35.8	35.8	35.8
1-2x/bulan	22	41.5	41.5	77.4
4-6x/minggu	12	22.6	22.6	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Kategori Susu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/bulan	35	66.0	66.0	66.0
4-6x/minggu	18	34.0	34.0	100.0
Total	53	100.0	100.0	

2.Hasil Output Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kat_JenisPangan * Kat_KodePE	53	100.0%	0	0.0%	53	100.0%

Kat_JenisPangan * Kat_KodePE Crosstabulation

		Kat_KodePE		Total
		Picky Eater	Non Picky Eater	
Kat_JenisPangan Beragam	Count	4	14	18
	% within Kat_JenisPangan	22.2%	77.8%	100.0%
Tidak Beragam	Count	31	4	35
	% within Kat_JenisPangan	88.6%	11.4%	100.0%
Total	Count	35	18	53
	% within Kat_JenisPangan	66.0%	34.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	23.332 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	20.467	1	.000		
Likelihood Ratio	23.977	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	22.892	1	.000		
N of Valid Cases	53				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.11.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kat_JenisPangan (Beragam / Tidak Beragam)	.037	.008	.169
For cohort Kat_KodePE = Picky Eater	.251	.105	.600
For cohort Kat_KodePE = Non Picky Eater	6.806	2.619	17.681
N of Valid Cases	53		

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kat_KecukupanKarbohidrat * Kat_KodePE	53	100.0%	0	0.0%	53	100.0%

Kat_KecukupanKarbohidrat * Kat_KodePE Crosstabulation

			Kat_KodePE		Total
			Picky Eater	Non Picky Eater	
Kat_KecukupanK arbohidrat	Kurang	Count	14	4	18
		Expected Count	11.9	6.1	18.0
		% within Kat_KecukupanKarbohidrat	77.8%	22.2%	100.0%
	Baik	Count	15	10	25
		Expected Count	16.5	8.5	25.0
		% within Kat_KecukupanKarbohidrat	60.0%	40.0%	100.0%
	Lebih	Count	6	4	10
		Expected Count	6.6	3.4	10.0
		% within Kat_KecukupanKarbohidrat	60.0%	40.0%	100.0%
Total	Count	35	18	53	
	Expected Count	35.0	18.0	53.0	
	% within Kat_KecukupanKarbohidrat	66.0%	34.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.675 ^a	2	.433
Likelihood Ratio	1.743	2	.418
Linear-by-Linear Association	1.205	1	.272
N of Valid Cases	53		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.40.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kat_KecukupanLemak * Kat_KodePE	53	100.0%	0	0.0%	53	100.0%

Kat_KecukupanLemak * Kat_KodePE Crosstabulation

			Kat_KodePE		Total
			Picky Eater	Non Picky Eater	
Kat_KecukupanLemak	Kurang	Count % within Kat_KecukupanLemak	25 86.2%	4 13.8%	29 100.0%
	Baik	Count % within Kat_KecukupanLemak	4 30.8%	9 69.2%	13 100.0%
	Lebih	Count % within Kat_KecukupanLemak	6 54.5%	5 45.5%	11 100.0%
Total		Count % within Kat_KecukupanLemak	35 66.0%	18 34.0%	53 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.118 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	13.448	2	.001
Linear-by-Linear Association	6.532	1	.011
N of Valid Cases	53		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.74.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kat_KecukupanProtein * Kat_KodePE	53	100.0%	0	0.0%	53	100.0%

Kat_KecukupanProtein * Kat_KodePE Crosstabulation

			Kat_KodePE		Total
			Picky Eater	Non Picky Eater	
Kat_KecukupanProtein	Kurang	Count % within Kat_KecukupanProtein	23 88.5%	3 11.5%	26 100.0%
	Baik	Count % within Kat_KecukupanProtein	5 31.3%	11 68.8%	16 100.0%
	Lebih	Count % within Kat_KecukupanProtein	7 63.6%	4 36.4%	11 100.0%
Total		Count % within Kat_KecukupanProtein	35 66.0%	18 34.0%	53 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.491 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	15.031	2	.001
Linear-by-Linear Association	4.960	1	.026
N of Valid Cases	53		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.74.

Lampiran 5



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

Jl. IAIN No. 1 Medan Kode Pos 20235. Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. (061) 6615683
Website: www.fkm.uinsu.ac.id Email: fkm@uinsu.ac.id

Nomor : B.360/Un.11/KM.V/PP.00.9/02/2021

09 Februari 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Survei Awal
Kepada Yth.
PT. Lonsum Bungara Estate
Tempat

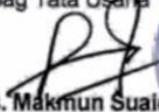
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, kami mohon kepada Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan izin melakukan survei awal untuk mendapatkan data dan informasi dalam rangka penyusunan proposal skripsi dengan judul; "Analisis Preferensi Pangan Keluarga (Perilaku Picky Eater) Dengan Tingkat Kecukupan Gizi Anak Prasekolah di Posyandu Wilayah Kerja Bungara Estate Kab. Langkat". di wilayah kerja yang Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini, dengan rencana lokasi dan pelaksanaan sebagai berikut:

NAMA / NIM	Lokasi	Pelaksanaan
Hasri Ainun Lubis / 0801172224	Wilayah Kerja Bungara Estate Bagian Kesehatan Pos Pelayanan Terpadu	09 s.d 19 Februari 2021

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an.Dekan,
Kabag Tata Usaha


Drs. Makmun Suaidi Harahap
NIP.19621231 198703 1 013



Wassalam

Tembusan :
Dekan FKM UIN Sumatera Utara Medan;



Lampiran 6

	PT.PP.LONDON SUMATRA INDONESIA TBK BUNGARA ESTATE Kecamatan : Bahorok Kabupaten : Langkat
---	--

Bungara Estate, 9 Februari 2021

Kepada Yth : **Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**
Universitas Islam Negeri Sumatra Utara
Di Tempat

IZIN PENELITIAN
NO : 097/BAE/SUND/II/2021

Setelah mempelajari surat Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Sumatera Utara Nomor B.360/Un.11/KM.V/PP.00.9/02.2021 tanggal 9 Februari 2021 perihal Permohonan Izin Survei Awal, dengan ini kami dari pihak PT PP London Sumatra Indonesia Tbk. Bungara Estate menyatakan tidak keberatan atas maksud melaksanakan survei untuk mendapatkan data dan informasi dalam rangka penyusunan proposal skripsi di Bungara Estate kepada :

Nama	: Hasri Ainun Lubis
Tempat/Tanggal Lahir	: Pangkalan Berandan, 10 Maret 1999
Alamat	: Aek Badak Julu, Kec. Sayur Matinggi
Pekerjaan	: Mahasiswa
Lokasi Kegiatan	: Posyandu Bungara
Judul Kegiatan	: Analisis Pengaruh Prilaku Picky Eater Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Anak Pra Sekolah di Perkebunan Bungara Estate (PT. Lonsum) Kabupaten Langkat

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Tidak boleh menyimpang dari kerangka serta tujuan penelitian.
2. Memberitahukan kedatangan serta maksud dan kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menunjukkan surat-surat keterangan yang berhubungan dengan kegiatan penelitian, serta melaporkan diri sebelum meninggalkan wilayah penelitian kepada pihak Perusahaan
3. Mematuhi semua Peraturan yang berlaku dengan menghormati adat kebijaksanaan Masyarakat setempat
4. Mengirimkan laporan hasil kegiatan sebanyak 1 (satu) eksemplar.
5. Bilamana terjadi penyimpangan / pelanggaran terhadap ketentuan diatas maka ijin penelitian ini dicabut.

PT.PP. LONDON SUMATRA INDONESIA Tbk.
BUNGARA ESTATE


Ir. Fachrizal N. Pane
Manager