

Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi dengan Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky Eating* pada Anak Usia Prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya

Tita Karensia

Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: titakarensia11@gmail.com

Article History:

Received Se 18th, 2026

Accepted Oct 20th, 2026

Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: *Picky eating* merupakan perilaku memilih-milih makanan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah dan dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi serta pertumbuhan anak. Pengetahuan orang tua tentang gizi berperan penting dalam membentuk sikap yang tepat dalam menghadapi *picky eating* pada anak. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu orang tua memahami kebutuhan gizi anak serta menentukan sikap yang sesuai dalam menghadapi perilaku memilih-milih makanan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 46 responden dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Analisis data menggunakan uji Korelasi Spearman Rank. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 30 responden (65,2%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $\rho = 0,605$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Nilai ρ menunjukkan hubungan yang kuat dan searah antara kedua variabel penelitian. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Sikap Orang Tua, *Picky Eating*

Abstract

Background: *Picky eating* refers to the behavior of selecting certain foods, which often occurs in preschool-aged children and can have an impact on the fulfillment of nutritional needs and children's growth. Parents' knowledge of nutrition plays an important role in helping them deal with *picky eating* in children. Good nutritional knowledge can help parents understand children's nutritional needs and determine appropriate attitudes toward *picky eating* behavior. This study was conducted to determine the relationship between parents' nutritional knowledge and their attitudes toward dealing with *picky eating* in preschool-aged children at TK Khabaar, Palangka Raya City. **Method:** This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 46 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring parents' nutritional knowledge and attitudes toward dealing with *picky eating*. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. **Results:** Most respondents had poor nutritional knowledge (65.2%). Statistical analysis showed a significant positive

*relationship between parents' nutritional knowledge and their attitudes toward picky eating ($\rho = 0.605$; $p = 0.000$). **Conclusion:** Parents' nutritional knowledge is significantly associated with their attitudes toward managing picky eating among preschool children.*

Keywords: Nutritional Knowledge, Parents' Attitudes, Picky Eating

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan kelompok usia 3–6 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan dukungan asupan gizi yang adekuat dan seimbang. Salah satu tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada usia ini adalah *picky eating*, yaitu kecenderungan anak memilih-milih makanan, menolak makanan tertentu, atau enggan mencoba makanan baru. Kondisi tersebut dapat membatasi variasi makanan dan berpotensi memengaruhi pemenuhan zat gizi anak (Monica, 2025; Ariyanti et al., 2023).

Orang tua memiliki peran penting dalam menyediakan makanan, mengatur pola makan, dan membentuk kebiasaan makan anak. Pengetahuan gizi menjadi salah satu dasar bagi orang tua dalam menentukan pilihan makanan dan cara pemberian makan. Pengetahuan yang memadai dapat membantu orang tua memahami kebutuhan gizi anak, memberikan variasi makanan, serta menghadapi penolakan makanan secara lebih tepat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat berkaitan dengan sikap yang kurang tepat dalam menghadapi *picky eating* (Naktiany et al., 2022; Aulia et al., 2025).

Picky eating masih ditemukan pada anak usia prasekolah. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan *picky eating* dengan pola makan dan status gizi anak, sedangkan penelitian mengenai peran pengetahuan dan sikap orang tua masih perlu terus dikembangkan. Di TK Kaharap Kota Palangka Raya, hasil pengukuran awal status gizi menunjukkan sebagian besar anak memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan anak dengan status gizi kurang, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas. Survei pendahuluan pada Mei 2026 terhadap 10 orang tua/wali menggunakan subskala *Food Fussiness* dari *Children's Eating Behaviour Questionnaire* menunjukkan 4 dari 10 anak memiliki masalah *picky eating*.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya pengetahuan gizi dalam mendukung sikap orang tua yang lebih tepat dalam menghadapi perilaku pilih-pilih makanan pada anak.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen adalah pengetahuan orang tua tentang gizi, sedangkan variabel dependen adalah sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah. Pengukuran kedua variabel dilakukan pada waktu yang sama.

Populasi penelitian adalah seluruh orang tua/wali yang memiliki anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang bersekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya. Sampel penelitian berjumlah 46 orang tua/wali yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2026.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan orang tua tentang gizi, sedangkan variabel dependen adalah sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan bentuk pertanyaan benar dan salah menggunakan skala Guttman. Jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila memperoleh nilai 76–100%, cukup 56–75%, dan kurang <56%.

Sikap orang tua diukur menggunakan kuesioner skala Likert dengan pilihan sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Sikap dikategorikan positif apabila memperoleh nilai $\geq 75\%$ dan negatif apabila <75%. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan orang tua tentang gizi dan kuesioner sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 25 pertanyaan benar-salah dengan skala Guttman, sedangkan kuesioner sikap menggunakan pernyataan dengan pilihan SS, S, TS, dan STS. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi variabel, serta secara bivariat menggunakan uji Korelasi Spearman Rank dengan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Orang Tua

Usia (Tahun)	f	%
20-30 Tahun	14	30
31-40 Tahun	24	52
41-50 Tahun	8	18
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 46 responden, sebanyak 24 responden (52%) berada pada rentang usia 31–40 tahun. Selanjutnya, sebanyak 14 responden (30%) berada pada rentang usia 20–30 tahun, dan sebanyak 8 responden (18%) berada pada rentang usia 41–50 tahun. Dengan demikian, sebagian besar orang tua berada pada rentang usia 31–40 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua

Pendidikan Terakhir	f	%
SD	3	7
SMP	9	20
SMA/SMK	26	56
Perguruan Tinggi	8	17
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 46 responden, sebanyak 26 responden (56%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK. Selanjutnya, sebanyak 9 responden (20%) memiliki pendidikan terakhir SMP, sebanyak 8 responden (17%) memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi, dan sebanyak 3 responden (7%) memiliki pendidikan terakhir SD. Dengan demikian, sebagian besar orang tua memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan	f	%
PNS/TNI/Polri	5	11
Pegawai Swasta	12	26
Wiraswasta	11	24
IRT/Tidak Bekerja	18	39
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 46 responden, sebanyak 18 responden (39%) merupakan ibu rumah tangga/tidak bekerja. Selanjutnya, sebanyak 12 responden (26%) bekerja sebagai pegawai swasta, sebanyak 11 responden (24%) bekerja sebagai wiraswasta, dan sebanyak 5 responden (11%) bekerja sebagai PNS/TNI/Polri. Dengan demikian, sebagian besar orang tua merupakan ibu rumah tangga/tidak bekerja.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak

Usia Anak (Tahun)	f	%
3-4 Tahun	12	26
4-5 Tahun	19	41
5-6 Tahun	15	33
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 46 anak, sebanyak 19 anak (41%) berada pada rentang usia 4–5 tahun. Selanjutnya, sebanyak 15 anak (33%) berada pada rentang usia 5–6 tahun, dan sebanyak 12 anak (26%) berada pada rentang usia 3–4 tahun. Dengan demikian, sebagian besar anak berada pada rentang usia 4–5 tahun.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi Anak

Status Gizi	f	%
Gizi Baik	34	74
Gizi Kurang	6	13
Berisiko Gizi Lebih	3	7
Gizi Lebih	2	4
Obesitas	1	2
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 46 anak, sebanyak 34 anak (74%) memiliki status gizi baik. Selanjutnya, sebanyak 6 anak (13%) memiliki status gizi kurang, sebanyak 3 anak (7%) berisiko gizi lebih, sebanyak 2 anak (4%) memiliki status gizi lebih, dan sebanyak 1 anak (2%) mengalami obesitas. Dengan demikian, sebagian besar anak memiliki status gizi baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi

Kategori	f	%
Baik	5	11
Cukup	11	24
Kurang	30	65
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa dari 46 responden, sebanyak 30 responden (65%) memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi dalam kategori kurang. Selanjutnya, sebanyak 11 responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, dan sebanyak 5 responden (11%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky Eating*

Kategori	f	%
Positif	23	50
Negatif	23	50
Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa dari 46 responden, sebanyak 23 responden (50%) memiliki sikap positif dalam menghadapi *picky eating*. Sementara itu, sebanyak 23 responden (50%) memiliki sikap negatif dalam menghadapi *picky eating*. Dengan demikian, sikap positif dan sikap negatif memiliki jumlah dan persentase yang sama, yaitu masing-masing 23 responden (50%).

Tabel 8. Tabulasi Silang Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi dengan Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky Eating*

Pengetahuan	Sikap		Total
	Positif	Negatif	
Baik	4 (9%)	1 (2%)	5 (11%)
Cukup	8 (17%)	3 (7%)	11 (24%)
Kurang	11 (24%)	19 (41%)	30 (65%)
Total	23 (50%)	23 (50%)	46 (100%)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa persentase terbesar terdapat pada responden dengan pengetahuan kurang dan sikap negatif, yaitu sebanyak 19 responden (41%). Selanjutnya, sebanyak 11 responden (24%) memiliki pengetahuan kurang dan sikap positif, sebanyak 8 responden (17%)

memiliki pengetahuan cukup dan sikap positif, sebanyak 4 responden (9%) memiliki pengetahuan baik dan sikap positif, sebanyak 3 responden (7%) memiliki pengetahuan cukup dan sikap negatif, dan persentase terendah terdapat pada responden dengan pengetahuan baik dan sikap negatif, yaitu sebanyak 1 responden (2%).

3.2 PEMBAHASAN

a. Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan tentang gizi dalam kategori kurang, yaitu 30 responden (65%). Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya keterbatasan pemahaman orang tua mengenai kebutuhan gizi anak usia prasekolah, prinsip gizi seimbang, sumber zat gizi, dampak kekurangan gizi, serta hubungan gizi dengan *picky eating*.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua berada pada usia 31–40 tahun dan memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK. Meskipun demikian, pendidikan formal dan usia dewasa belum tentu menjamin penguasaan pengetahuan khusus mengenai gizi anak dan *picky eating*. Orang tua membutuhkan informasi yang spesifik mengenai kebutuhan gizi sesuai usia, variasi makanan, serta cara menghadapi penolakan makanan. Temuan ini sejalan dengan (Wijayanti et al. 2022) yang menekankan pentingnya edukasi gizi seimbang, serta (Putri et al. 2024) yang menunjukkan peran pengetahuan ibu dalam pemberian makan anak.

Menurut peneliti, masih tingginya pengetahuan kurang menjadi perhatian karena pengetahuan merupakan salah satu dasar dalam menentukan pilihan makanan dan penerapan pemberian makan. Walaupun 74% anak memiliki status gizi baik, kondisi tersebut tidak secara langsung menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua mengenai gizi sudah baik. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang, kebutuhan gizi anak prasekolah, variasi makanan, dan cara menghadapi *picky eating* tetap diperlukan.

b. Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky eating*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap positif dan negatif masing-masing dimiliki oleh 23 responden (50%). Hasil ini menunjukkan bahwa setengah orang tua telah memiliki kecenderungan sikap positif, sedangkan setengah lainnya masih menunjukkan sikap negatif dalam menghadapi *picky eating*.

Sikap positif diperlukan agar orang tua dapat menghadapi penolakan makanan dengan tenang, memperkenalkan makanan baru secara bertahap, memberikan variasi makanan, memberikan porsi sesuai kemampuan anak, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan. Sebaliknya, sikap negatif dapat terlihat melalui kecenderungan memaksa anak, memarahi anak ketika menolak makan, langsung mengganti makanan utama dengan makanan favorit, atau membiarkan anak hanya mengonsumsi makanan yang disukainya.

Menurut teori sikap, pengetahuan merupakan salah satu komponen yang berkaitan dengan pembentukan sikap, tetapi sikap juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, budaya, informasi, dan pengaruh orang lain. Dengan demikian, adanya 50% sikap negatif menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan perlu diikuti dengan dukungan dan penerapan dalam praktik pemberian makan sehari-hari.

c. Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi dengan Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky eating*

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan $\rho = 0,605$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang bermakna, positif, dan kuat antara pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Tabulasi silang mendukung hasil tersebut: dari 30 responden dengan pengetahuan kurang, 19 responden (41%) memiliki sikap negatif, sedangkan dari 5 responden dengan pengetahuan baik, 4 responden (9%) memiliki sikap positif.

Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan orang tua tentang gizi, semakin positif kecenderungan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating*. Pengetahuan gizi membantu orang tua memahami kebutuhan anak dan menentukan respons yang lebih tepat, seperti memperkenalkan makanan secara bertahap, menyediakan variasi makanan, tidak memaksa, dan menciptakan suasana makan yang positif. Temuan ini sejalan dengan (Wijayanti et al. 2022), (Putri et al. 2024), serta (Putri dan Wijayanti 2025) yang menunjukkan pentingnya pengetahuan dan praktik orang tua dalam pemberian makan serta masalah *picky eating*.

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, sebagian besar orang tua berusia 31–40 tahun dan berpendidikan SMA/SMK, tetapi masih ditemukan pengetahuan kurang dan sikap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa usia dan pendidikan formal saja belum cukup untuk memastikan orang tua memiliki pengetahuan dan sikap yang tepat mengenai *picky eating*. Hasil penelitian memperlihatkan pentingnya edukasi gizi yang lebih spesifik bagi orang tua sebagai salah satu upaya mendukung terbentuknya sikap yang lebih positif.

4. KESIMPULAN

a. Pengetahuan Orang Tua

Sebagian besar orang tua di TK Kaharap Kota Palangka Raya memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 30 responden (65%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (24%) dan pengetahuan baik sebanyak 5 responden (11%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua masih memiliki keterbatasan dalam memahami informasi mengenai kebutuhan gizi anak usia prasekolah, prinsip gizi seimbang, serta cara menghadapi *picky eating*.

b. Sikap Orang Tua Menghadapi *Picky Eating*

Sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya terbagi secara seimbang antara kategori positif dan negatif, yaitu masing-masing sebanyak 23 responden (50%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian orang tua telah memiliki sikap positif dalam menghadapi *picky eating*, sedangkan sebagian lainnya masih menunjukkan sikap negatif. Dengan demikian, masih diperlukan perhatian terhadap penerapan sikap orang tua dalam menghadapi perilaku pilih-pilih makanan pada anak, khususnya dalam memberikan makanan secara sabar, tidak memaksa, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal makanan baru.

c. **Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang gizi dengan Sikap Orang Tua dalam Menghadapi *Picky Eating***

Hasil uji statistik Korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,605 dengan p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang bermakna dan searah dengan kekuatan hubungan kategori kuat antara pengetahuan orang tua tentang gizi dengan sikap orang tua dalam menghadapi *picky eating* pada anak usia prasekolah di TK Kaharap Kota Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. I., Arisandi, R., Rosa, E., & Zuraida, R. (2021). *The relation between “Picky Eating” behavior and nutritional status of pre-school children*. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 9(1), 49. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2021.9\(1\).49-55](https://doi.org/10.21927/ijnd.2021.9(1).49-55)
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). *Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah Pendahuluan Anak usia prasekolah (3-6 tahun) masa pertumbuhan dan dimana anak mempunyai kemampuan untuk bergerak aktif karena perkembangan fisik- banyak asupan dan nutrisi yang baik bagi anak d*. 4(01), 31–37.
- Monica. (2025). *Perkembangan Anak Prasekolah*. 2507(February), 1–9.
- Putri, V. I., & Wijayanti, F. (2025). Hubungan Antara Perilaku Makan Orang Tua dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Prasekolah di RA Hj Soebandi The Relationship Between Parental Eating Behavior and the Incident of Picky Eaters in Preschool Chi. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 8.
- Wityadarda, C. dkk. (2023). *Dasar Ilmu Gizi (Sada Kurnia Pustaka)* (Vol. 1, Nomor 2020).