



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 358-365
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi Remaja di Smp Negeri 20 Semarang

Mardika Jihan Novita^{1*}, Indra Tri Astuti², Herry Susanto³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: Mardikajihan989@gmail.com¹

Article Info :

Received:
15-12-2025
Revised:
26-12-2025
Accepted:
31-12-2025

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between picky eating behavior and nutritional status among adolescents at SMP Negeri 20 Semarang. A cross-sectional design was conducted involving 264 students aged 12–15 years. Picky eating behavior and nutritional status were assessed using structured questionnaires and anthropometric measurements. Data were analyzed using Spearman correlation tests due to non-normal data distribution. The results showed that 62.1% of respondents were classified as picky eaters, while 59.1% had abnormal nutritional status, including underweight, overweight, and obesity. Statistical analysis revealed a significant relationship between picky eating behavior and nutritional status ($p = 0.003$) with a negative correlation coefficient ($r = -0.183$), indicating that higher picky eating behavior tended to be associated with lower nutritional status. Adolescents with picky eating behavior were more likely to experience inadequate nutrient intake, which may affect growth and development during a critical period of adolescence. Although the strength of the relationship was weak, picky eating behavior remains an important behavioral factor influencing adolescent nutritional status. Comprehensive nutritional education and behavioral interventions are needed to improve dietary quality and prevent long-term nutritional problems among adolescents.

Keywords: *picky eater, nutritional status, adolescents, eating behavior, school-based study.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan pilih-pilih dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 20 Semarang. Desain potong lintang dilakukan dengan melibatkan 264 siswa berusia 12–15 tahun. Perilaku makan pilih-pilih dan status gizi dievaluasi menggunakan kuesioner terstruktur dan pengukuran antropometri. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman karena distribusi data yang tidak normal. Hasil menunjukkan bahwa 62,1% responden diklasifikasikan sebagai pemilih makanan, sementara 59,1% memiliki status gizi abnormal, termasuk kurus, kelebihan berat badan, dan obesitas. Analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku pemilih makanan dan status gizi ($p = 0,003$) dengan koefisien korelasi negatif ($r = -0,183$), menunjukkan bahwa perilaku pemilih makanan yang lebih tinggi cenderung terkait dengan status gizi yang lebih rendah. Remaja dengan perilaku pemilih makanan lebih cenderung mengalami asupan nutrisi yang tidak memadai, yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama periode kritis remaja. Meskipun kekuatan hubungan tersebut lemah, perilaku pemilih makanan tetap menjadi faktor perilaku penting yang memengaruhi status gizi remaja. Pendidikan gizi komprehensif dan intervensi perilaku diperlukan untuk meningkatkan kualitas diet dan mencegah masalah gizi jangka panjang di kalangan remaja.

Kata kunci: Pemilih makanan, status gizi, remaja, perilaku makan, studi berbasis sekolah.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung cepat (Hafiza et al., 2021). Perkembangan ini menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi, meliputi energi, protein, kalsium, zat besi, zinc, dan vitamin, guna mendukung pertumbuhan, aktivitas belajar, serta aktivitas harian remaja (Desfita et al., 2021). Namun, pemenuhan gizi seimbang pada remaja masih menjadi tantangan, salah satunya akibat perilaku makan yang tidak sehat seperti *picky eater*, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi (Hartanti et al., 2024)

Secara global, WHO melaporkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta obesitas, sementara sekitar 190 juta

lainnya mengalami kurus (*thinness*), dengan variasi prevalensi antarwilayah (WHO, 2022). Di Indonesia, masalah gizi remaja usia 13–15 tahun masih cukup tinggi, ditandai dengan prevalensi stunting sebesar 24,1%, gizi kurang 7,6%, serta kelebihan berat badan hingga obesitas sebesar 16,2% (Ode et al., 2025). Kondisi beban gizi ganda juga terjadi di Provinsi Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2023), dan penelitian di Kota Semarang menunjukkan bahwa masalah gizi lebih banyak dialami remaja perempuan, dengan prevalensi kelebihan berat badan 21,5% dan obesitas 6,3% (Siswanto & Lestari, 2021).

Hingga saat ini, WHO belum merilis data resmi terkait prevalensi *picky eater* pada remaja. Namun, studi longitudinal di Inggris melaporkan prevalensi perilaku *picky eater* pada anak dan remaja berkisar antara 60%–74% (Ian, 2024). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 43% remaja mengalami perilaku *picky eater* (Inayah et al., 2021). Meskipun data spesifik di Kota Semarang belum tersedia, penelitian sebelumnya terhadap populasi anak yang besar menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak mengalami perilaku *Picky eater* (Insan, Hakiki, & Muniroh, 2023).

Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 20 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami masalah gizi kurang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kondisi ini diduga berkaitan dengan pola makan remaja yang mulai mandiri namun belum didukung pengetahuan gizi yang memadai, sehingga cenderung memilih makanan cepat saji rendah zat gizi (Manjilala, 2024). Perilaku *picky eater*, yang umumnya terbentuk sejak usia dini, menyebabkan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan nutrisi (Nadzira, 2025). Selain itu, status gizi remaja juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga, pengaruh teman sebaya, budaya, infeksi, dan tingkat pengetahuan gizi, yang dapat berdampak pada anemia, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (Rasmaniar et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *Picky eater* dan status gizi pada berbagai kelompok usia (Cerdasari et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku *picky eater* dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 20 Semarang, serta memberikan gambaran prevalensi perilaku *picky eater* sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi masalah gizi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku *picky eater* dan status gizi pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 20 Semarang dengan populasi seluruh siswa yang terdaftar pada tahun ajaran berjalan. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional stratified random sampling, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 264 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Desain potong lintang dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran secara efisien dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengukuran perilaku *picky eater* dilakukan menggunakan Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) yang telah digunakan secara luas untuk menilai perilaku makan, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, serta bivariat untuk menguji hubungan antara perilaku *picky eater* dan status gizi menggunakan uji korelasi Rank Spearman, mengingat data tidak berdistribusi normal. Uji statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis kelamin	Laki-laki	117	44,3
	Perempuan	147	55,7
Total		264	100

Hasil penelitian terhadap 264 responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang ditandai oleh perbedaan bentuk, karakteristik, dan fungsi biologis (Saryati et al., 2023). Dominasi responden perempuan terlihat baik pada kelompok remaja dengan perilaku *picky eater* maupun pada kelompok non-*picky eater*, yang dipengaruhi oleh komposisi peserta didik di sekolah tempat penelitian yang didominasi oleh siswi. Perbedaan jenis kelamin juga diketahui berpengaruh terhadap pola makan remaja, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan perilaku dan kebiasaan makan (Nakamura et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami perilaku *picky eating* dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi ini berkaitan dengan faktor psikososial, tekanan sosial terhadap citra tubuh, serta perhatian yang lebih besar terhadap *body image* yang memengaruhi perilaku makan remaja perempuan (Lionita et al., 2022). Dominannya responden perempuan dalam penelitian ini memungkinkan hasil penelitian lebih merepresentasikan kondisi perilaku makan remaja perempuan. Selain itu, penelitian terdahulu melaporkan bahwa remaja perempuan dengan perilaku *picky eating* cenderung memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal, sehingga jenis kelamin berpotensi berperan sebagai variabel perancu dalam analisis hubungan antara *picky eating* dan status gizi (Fitriani et al., 2025).

Tabel 2 Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Karakteristik	N	Sig	Keterangan
Usia	264	0,000	Tidak Normal

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Karakteristik	Mean	SD	Median	Min	Max
Usia	13,8	0,806	14	12	15

Hasil penelitian terhadap 264 responden, mayoritas responden berada pada usia 14 tahun (41,3%), baik pada kelompok remaja dengan perilaku *picky eater* (40,2%) maupun non-*picky eater* (43%). Usia 13–14 tahun termasuk dalam tahap remaja awal hingga pertengahan pubertas, yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis dan neurologis, seperti pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan hormonal, perkembangan kemampuan kognitif, serta perubahan dalam interaksi sosial (Beck, 2022). Pada fase ini, remaja juga cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, meningkatnya pengaruh teman sebaya, proses pencarian jati diri, serta kepekaan terhadap lingkungan sosial (Kustin, 2021).

Dominasi responden usia 14 tahun pada kedua kelompok kemungkinan dipengaruhi oleh distribusi usia sampel penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masa pubertas merupakan periode kritis, di mana perubahan fisik dan psikologis dapat memengaruhi selera makan, preferensi makanan, serta perilaku makan remaja, termasuk kecenderungan *picky eating* (Nakamura et al., 2023). Perubahan fisik dan hormonal pada rentang usia 12–15 tahun juga berkaitan dengan kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik, dan variasi status gizi yang berbeda (Prasetyaningrum et al., 2024). Selain itu, pada usia 11–14 tahun telah ditemukan prevalensi yang signifikan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk gangguan makan, yang dipengaruhi oleh perubahan citra tubuh, tekanan sosial, serta interaksi dengan teman sebaya (Sarfika et al., 2023).

Analisa Univariat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Picky Eater pada Siswa SMPN 20 Semarang

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Perilaku <i>picky eater</i>	Tidak <i>picky eater</i>	100	37,9
	<i>Picky eater</i>	164	62,1
Total		264	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja termasuk dalam kategori perilaku picky eater. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa perilaku picky eater berhubungan dengan rendahnya kecukupan zat gizi makro dan status gizi anak dan remaja (Esti et al., 2024). Tingginya prevalensi picky eater mengindikasikan adanya risiko kurangnya variasi konsumsi makanan dan ketidakseimbangan asupan zat gizi apabila pola makan tidak dikelola dengan baik.

Perilaku picky eater dipengaruhi oleh sensitivitas sensorik terhadap makanan, faktor psikologis, pola asuh orang tua, pengalaman makan sejak dini, serta faktor sosial dan lingkungan (Karaa et al., 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak dan remaja dengan perilaku picky eater cenderung memiliki konsumsi buah dan sayur yang lebih rendah serta berisiko mengalami berat badan rendah (Jani et al., 2024). Meskipun pengaruhnya relatif kecil, picky eater tetap berdampak pada kebiasaan makan dan kondisi gizi, sehingga perlu mendapat perhatian melalui edukasi gizi dan keterlibatan keluarga serta sekolah (Chen et al., 2024).

Status Gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi pada Siswa SMPN 20 Semarang

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Status gizi	Underweight	98	37,1
	Overweight	44	16,7
	Normal	108	40,9
	Obesitas	14	5,3
Total		264	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi abnormal, yaitu sebanyak 156 siswa, yang terdiri dari kategori underweight, overweight, dan obesitas. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan status gizi pada remaja yang dipengaruhi oleh perubahan pola makan akibat modernisasi dan globalisasi pangan. Tingginya prevalensi underweight mengindikasikan adanya masalah kecukupan asupan energi dan zat gizi pada sebagian besar responden.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku picky eater berhubungan dengan peningkatan risiko kekurangan berat badan serta rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak dan remaja (Jani et al., 2024). Individu dengan perilaku picky eater cenderung memiliki pola konsumsi terbatas terhadap kelompok pangan bergizi, sehingga asupan mikronutrien penting seperti kalsium, zat besi, zinc, vitamin A, D, E, dan folat menjadi lebih rendah (Gan et al., 2021). Kondisi ini berkontribusi terhadap tidak terpenuhinya kecukupan zat gizi makro dan mikro, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya status gizi kurang atau underweight (Sleiman et al., 2024).

Namun demikian, perilaku picky eater tidak selalu berujung pada gizi kurang. Sebagian remaja justru cenderung memilih makanan tinggi energi seperti camilan manis, makanan cepat saji, dan produk olahan, sehingga berpotensi mengalami overweight atau obesitas (Gan et al., 2021). Dengan demikian, perilaku picky eating memiliki implikasi ganda terhadap status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Oleh karena itu, picky eating merupakan faktor perilaku yang berkontribusi terhadap permasalahan status gizi remaja dan perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan serta intervensi gizi (Sleiman et al., 2024).

Analisa Bivariat

Tabel 6 Uji Spearman Hubungan Picky Eater dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 20 Semarang (n = 264)

Variabel	Nilai
Koefisien korelasi (r)	-0,183
Nilai p (ρ)	0,003

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 20 Semarang ($p = 0,003$; $r = -0,183$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah dengan arah negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi perilaku *picky eater*, semakin rendah status gizi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku *picky eater* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi kurang dibandingkan gizi lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perilaku *picky eater* berhubungan dengan rendahnya asupan zat gizi makro dan mikro, sehingga meningkatkan risiko penurunan berat badan dan *underweight* pada anak usia sekolah dan remaja (Jani et al., 2024). Remaja dengan kebiasaan memilih-milih makanan cenderung menghindari sumber zat gizi penting seperti protein, kalsium, zat besi, zinc, serta vitamin A dan D, yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dan berkontribusi terhadap terjadinya status gizi kurang (Chiong et al., 2024).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa keterbatasan asupan energi dan protein pada remaja dengan perilaku *picky eater* berhubungan dengan penurunan berat badan (Kamarudin et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi gizi melalui edukasi, pemantauan, serta modifikasi perilaku makan sejak usia sekolah untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan remaja.

Hubungan Perilaku *Picky Eater* dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian pada 264 remaja menunjukkan adanya hubungan bermakna antara perilaku *picky eater* dan status gizi dengan nilai p sebesar 0,003 dan koefisien korelasi $-0,183$. Nilai korelasi yang sangat lemah dengan arah negatif menggambarkan kecenderungan penurunan status gizi seiring meningkatnya perilaku memilih makanan. Temuan ini memperlihatkan bahwa *picky eater* tetap memiliki implikasi klinis meskipun kekuatannya tidak besar. Pola serupa juga dilaporkan pada studi anak dan remaja di berbagai konteks budaya dan wilayah (Jani et al., 2024; Insan et al., 2023).

Distribusi data menunjukkan 62,1% responden termasuk kategori *picky eater*, sementara 37,9% tidak *picky eater*, dengan status gizi abnormal mencapai 59,1%. Angka *underweight* yang mencapai 37,1% memperkuat indikasi bahwa keterbatasan variasi makanan berdampak pada kecukupan zat gizi. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa remaja dengan kebiasaan memilih makanan memiliki risiko kekurangan asupan energi dan protein. Hubungan tersebut konsisten dengan laporan penelitian sebelumnya pada kelompok usia sekolah dan prasekolah (Cerdasari et al., 2022; Esti et al., 2024).

Perilaku *picky eater* sering ditandai oleh penolakan terhadap kelompok pangan tertentu, terutama sayur, buah, dan sumber protein hewani. Pola konsumsi seperti ini berkontribusi pada rendahnya asupan mikronutrien esensial yang mendukung pertumbuhan dan komposisi tubuh. Penurunan kualitas diet pada *picky eater* telah dikaitkan dengan rendahnya ketersediaan zat besi, zinc, kalsium, dan vitamin larut lemak. Temuan tersebut dilaporkan secara konsisten pada penelitian nutrisi lintas negara (Gan et al., 2021; Chiong et al., 2024).

Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *picky eater* lebih tinggi cenderung berada pada kategori gizi kurang. Kondisi ini memperlihatkan bahwa perilaku makan berperan sebagai determinan perilaku terhadap status gizi, meskipun tidak berdiri sendiri. Faktor lingkungan, pengetahuan gizi, serta dukungan keluarga turut memengaruhi arah hubungan tersebut. Pola hubungan multifaktorial ini juga disoroti dalam kajian perilaku makan remaja (Hafiza et al., 2021; Hartanti et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menekankan bahwa *picky eater* tidak hanya muncul pada anak usia dini, tetapi berlanjut hingga remaja dan dewasa. Keberlanjutan perilaku ini berkontribusi terhadap terbentuknya pola makan jangka panjang yang sulit diubah. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa sebagian responden tetap menunjukkan status gizi tidak normal meskipun telah memasuki usia remaja. Fenomena ini sejalan dengan temuan tentang *adult picky eating* dan paparan media massa (Inayah et al., 2021; Nadzira, 2025).

Dalam konteks status gizi lebih, sebagian *picky eater* justru memilih makanan tinggi energi dengan kepadatan gizi rendah. Preferensi terhadap makanan olahan dan camilan manis berpotensi meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas. Pola ini menjelaskan keberadaan 16,7% *overweight* dan

5,3% obesitas pada responden penelitian. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *picky eating* memiliki implikasi ganda terhadap status gizi (Gan et al., 2021; Sleiman et al., 2024).

Hubungan antara *picky eater* dan status gizi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan stres pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa stres dan tekanan sosial berhubungan dengan perubahan perilaku makan dan indeks massa tubuh, khususnya pada remaja perempuan. Hal ini relevan dengan dominasi responden perempuan pada penelitian ini. Keterkaitan tersebut dilaporkan dalam studi remaja putri di lingkungan sekolah (Fitriani et al., 2025; Lionita et al., 2022).

Aspek genetik turut berkontribusi terhadap kecenderungan perilaku memilih makanan. Penelitian populasi menunjukkan bahwa preferensi rasa dan sensitivitas sensorik memiliki dasar biologis yang kuat. Faktor genetik tersebut berinteraksi dengan lingkungan dan pengalaman makan sejak dini. Pandangan ini memperluas pemahaman bahwa *picky eater* bukan semata perilaku yang dibentuk secara sosial (Ian, 2024; Karaa & Bellikci-Koyu, 2023).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sistematis yang menyatakan adanya hubungan antara *picky eating*, berat badan, serta konsumsi buah dan sayur. Meskipun kekuatan hubungan relatif kecil, dampaknya bersifat kumulatif dalam jangka panjang. Kondisi tersebut menjadi relevan pada masa remaja yang merupakan periode kritis pertumbuhan. Penekanan pada pencegahan dini menjadi penting dalam konteks kesehatan masyarakat (Jani et al., 2024; Kamarudin et al., 2023).

Paragraf

10

Secara keseluruhan, hubungan bermakna antara *picky eater* dan status gizi pada penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis perilaku makan. Edukasi gizi, pemantauan pola konsumsi, dan keterlibatan sekolah serta keluarga memiliki peran strategis. Upaya ini diperlukan untuk mencegah berlanjutnya masalah gizi pada masa dewasa. Pendekatan komprehensif telah direkomendasikan dalam berbagai kajian gizi remaja (Manjilala, 2024; Siswanto & Lestari, 2021).

Perilaku *Picky Eater* dalam Konteks Perkembangan Remaja dan Faktor Psikososial

Sebagian besar responden berada pada usia rerata 13,8 tahun dengan rentang 12–15 tahun, yang termasuk fase remaja awal. Periode ini ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik dan pematangan neurologis yang memengaruhi regulasi nafsu makan. Perubahan biologis tersebut berinteraksi dengan faktor psikososial dalam membentuk perilaku makan. Dinamika perkembangan ini telah dibahas secara luas dalam studi longitudinal remaja (Beck, 2022; Nakamura et al., 2023).

Remaja pada fase ini mengalami peningkatan sensitivitas terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan media. Paparan terhadap standar tubuh ideal berpotensi memengaruhi persepsi diri dan pilihan makanan. Kondisi ini menjelaskan variasi perilaku makan antara remaja dengan status gizi berbeda. Hubungan antara konsep diri dan perilaku kesehatan telah dilaporkan dalam konteks remaja Indonesia (Sarfika et al., 2023; Nugroho, 2021). Dominasi responden perempuan sebesar 55,7% memberikan gambaran khusus terhadap dinamika perilaku makan. Remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan citra tubuh dan kontrol asupan makanan. Faktor ini dapat memperkuat kecenderungan *picky eater* pada kelompok tersebut. Temuan ini konsisten dengan penelitian tentang perilaku makan dan body image remaja putri (Lionita et al., 2022; Fitriani et al., 2025).

Peran keluarga memiliki kontribusi penting dalam pembentukan kebiasaan makan remaja. Pola asuh, strategi pemberian makan, dan keterlibatan orang tua memengaruhi penerimaan makanan baru. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung variasi pangan dapat memperkuat perilaku *picky eater*. Hubungan ini banyak dibahas dalam penelitian tentang *dietary coparenting* (Chen et al., 2024; Kamarudin et al., 2023). Pengetahuan gizi remaja juga berhubungan dengan status gizi dan perilaku makan. Remaja dengan pemahaman gizi yang lebih baik cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih seimbang. Rendahnya literasi gizi dapat memperburuk dampak *picky eater* terhadap status gizi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian di lingkungan sekolah menengah pertama (Hartanti et al., 2024; Ode et al., 2025).

Modernisasi pangan dan ketersediaan makanan olahan turut memengaruhi preferensi remaja. Akses mudah terhadap makanan tinggi gula dan lemak meningkatkan risiko pemilihan makanan yang tidak seimbang. Kondisi ini relevan dengan temuan overweight dan obesitas pada sebagian responden. Fenomena tersebut juga dilaporkan pada laporan kesehatan daerah dan nasional (Dinkes Jateng, 2023; Sri Desfita et al., 2021).

Keragaman pangan menjadi indikator penting dalam menilai kualitas diet remaja. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya variasi konsumsi berkaitan dengan status gizi tidak normal. Remaja

picky eater cenderung memiliki skor keragaman pangan yang lebih rendah. Hubungan ini telah dibuktikan dalam studi *cross sectional* pada usia 12–15 tahun (Prasetyaningrum et al., 2024; Hafiza et al., 2021). Aspek kesehatan mental juga memiliki keterkaitan dengan perilaku makan remaja. Ketidakstabilan emosi dan stres akademik dapat memicu perubahan pola konsumsi. Kondisi ini berpotensi memperkuat perilaku *picky eater* yang telah ada. Hubungan antara kesehatan mental dan perilaku makan dilaporkan pada berbagai penelitian remaja (Kustin, 2021; Sarfika et al., 2023).

Perilaku *picky eater* pada remaja perlu dipahami sebagai hasil interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan tunggal tidak cukup untuk menjelaskan variasi status gizi yang ditemukan. Pemahaman komprehensif membantu merancang intervensi yang lebih efektif. Pandangan ini sejalan dengan kajian naratif tentang *food neophobia* sepanjang daur kehidupan (Karaa & Bellikci-Koyu, 2023; Chiong et al., 2024). Perilaku *picky eater* pada remaja tidak dapat dipisahkan dari konteks perkembangan dan lingkungan sosialnya. Intervensi yang melibatkan sekolah, keluarga, dan kebijakan kesehatan menjadi kebutuhan strategis. Upaya promotif dan preventif diharapkan mampu memperbaiki kualitas diet dan status gizi remaja. Pendekatan terintegrasi telah direkomendasikan dalam berbagai literatur gizi dan kesehatan remaja (Manjilala, 2024; Siswanto & Lestari, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *picky eater* memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi remaja di SMP Negeri 20 Semarang dengan nilai $p = 0,003$ dan koefisien korelasi $r = -0,183$. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku memilih-milih makanan berkaitan dengan kecenderungan penurunan status gizi, terutama risiko gizi kurang, meskipun kekuatan hubungannya tergolong sangat lemah. Tingginya proporsi remaja dengan perilaku *picky eater* serta dominasi status gizi abnormal mencerminkan adanya permasalahan pola konsumsi dan kualitas asupan gizi pada masa remaja awal. Perilaku *picky eater* tidak hanya berkontribusi terhadap *underweight*, tetapi juga berpotensi berhubungan dengan status gizi lebih melalui preferensi makanan tinggi energi. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang komprehensif melalui edukasi gizi, pemantauan pola makan, serta keterlibatan keluarga dan sekolah untuk mendukung perbaikan status gizi remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, D. (2022). *Puberty differentially predicts brain maturation in males and females during early adolescence: A longitudinal ABCD study* (pp. 1–31).
- Cerdasari, C., Hadisuyitno, J., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2022). Picky eater, asupan makan, dan status gizi pada anak prasekolah. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 75–82. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/645>
- Chen, J. L., Doong, J. Y., Tu, M. J., & Huang, S. C. (2024). Impact of dietary coparenting and parenting strategies on picky eating behaviors in young children. *Nutrients*, 16(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu16060898>
- Chiong, T. X. B., Tan, M. L. N., Lim, T. S. H., Quak, S. H., & Aw, M. M. (2024). Selective feeding—An under-recognised contributor to picky eating. *Nutrients*, 16(21), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu16213608>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tengah tahun 2023*.
- Esti, E. A., Ellyani, A., & Abadi, H. I. M. (2024). Hubungan picky eater dengan tingkat kecukupan asupan zat gizi makro dan status gizi di Puskesmas Wakorumba Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11.
- Fitriani, D. A., Rofiasari, L., Yati, A. F., & Ariani, A. (2025). The relationship between stress level, picky eating behavior, and physical activity on body mass index among adolescent girls. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 16(2), 105–110. <https://doi.org/10.34035/jk.v16i2.1842>
- Gan, K., Tithcott, C., Neilson, L., Seabrook, J. A., & Dworatzek, P. (2021). Picky eating is associated with lower nutrient intakes. *Nutrients*, 1–16.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Journal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>

- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 1(2), 134–145.
- Ian, S. (2024, September 20). Fussy eating in children largely down to genetics, research shows. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/food/2024/sep/20/fussy-eating-in-children-largely-down-to-genetics-research-shows>
- Inayah, A. N., Fatmawati, I., Puspita, I. D., & Amar, M. I. (2021). Hubungan adult picky eating dan keterpaparan media massa dengan perilaku makan. *Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 152–161.
- Insan, M., Hakiki, K., & Muniroh, L. (2023). Hubungan perilaku picky eater dengan status gizi. *Jurnal Psikologi*, 4, 3183–3193.
- Jani, R., Irwin, C., Rigby, R., Byrne, R., Love, P., Khan, F., & Mallan, K. (2024). Association between picky eating, weight status, vegetable, and fruit intake in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Childhood Obesity*, 20(8), 553–571. <https://doi.org/10.1089/chi.2023.0196>
- Kamarudin, M. S., Shahril, M. R., Haron, H., Kadar, M., Safii, N. S., & Hamzaid, N. H. (2023). Interventions for picky eaters among typically developed children—A scoping review. *Nutrients*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu15010242>
- Karaa, Y., & Bellikci-Koyu, E. (2023). A narrative review on food neophobia throughout the lifespan: Relationships with dietary behaviours and interventions to reduce it. *British Journal of Nutrition*, 793–826. <https://doi.org/10.1017/S0007114522003713>
- Kustin. (2021). Efektivitas pembentukan kader PKPR terhadap perilaku kesehatan pada santri di Pondok Pesantren Shofa Marwa. *Jurnal*, 9*(2), 100–108.
- Lionita, W., Febry, F., Appulembang, Y. A., & Anggraini, R. (2022). Relationship between body image and eating behavior among high school female adolescents. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 86–90. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.2.86-90>
- Manjilala, S. Gz., M. G. (2024). Mengatasi masalah gizi pada remaja: Tips dan informasi penting. <https://gizi.poltekkes-mks.ac.id/mengatasimasalah-gizi-pada-remaja-tips-dan-informasi-penting/>
- Nadzira, I. A. (2025, April 21). Picky eater bukan cuma masalah anak-anak, orang dewasa juga bisa alami! Begini cara mengatasinya! *Radar Kediri*. <https://radarkediri.jawapos.com/lifestyle/785907927>
- Nakamura, I., Oliveira, A., Warkentin, S., Oliveira, B. M. P. M., & Poínhos, R. (2023). Patterns of eating behavior among 13-year-old adolescents and associated factors: Findings from the Generation XXI birth cohort. *Healthcare*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare11101371>
- Nugroho, C. (2021). Analisis self-efficacy perawat berdasarkan data demografis. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(2), 43–49.
- Ode, W., Nur, S., & Effendy, D. S. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari tahun 2024. *Jurnal*, 3.
- Prasetyaningrum, Y. I., Kadaryati, S., Wulan, Y. K., & Wardani, D. F. (2024). Keragaman pangan dan status gizi pada remaja usia 12–15 tahun: Studi cross sectional. *Jurnal Gizi*, 13(2), 82–93. <https://doi.org/10.26714/jg.13.2.2024.82-93>
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., & Oktavianto, E. (2023). Self-concept among Indonesian adolescents in coastal areas: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(3), 262–270. <https://doi.org/10.33546/bnj.2662>
- Saryati, A., Putri, I. N., Idris, N., & Amara, S. D. (2023). Analisis semiotika representasi kecantikan iklan Fair and Lovely versi Jessica Mila di media YouTube. *SAJAK: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Sastra, Bahasa, dan Pendidikan*, 2(1), 108–113.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran status gizi remaja siswa di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 98–103.
- Sleiman, R., Abdelkader, W., & AlTannir, D. (2024). Assessing the body composition of picky eaters using body impedance analysis: An experience from a tertiary care center. *Cureus*, 16(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.60538>
- Sri Desfita, M. A., Zulriyanti, N., Putri, M. N., & Anggraini. (2021). Pengukuran status gizi pada siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru menggunakan indeks IMT/U dan rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 20–31.