

## Gambaran Dampak *Picky Eater* pada Anak Usia Remaja

Yeni Setiani<sup>1\*</sup>, Indra Tri Astuti<sup>2</sup>, Herry Susanto<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: [venistyn07@gmail.com](mailto:venistyn07@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article Info :

Received:

28-01-2026

Revised:

02-02-2026

Accepted:

12-02-2026

### Abstract

*Adolescence is a developmental phase characterized by significant physical, psychological, and social changes, including the formation of eating behavior. One phenomenon that commonly emerges is picky eating, defined as a tendency to select or reject certain types of food. This behavior may persist into adolescence and potentially affects psychological, physiological, and cognitive conditions. This study aims to describe the impact of picky eating among adolescents at SMA Kesatrian 1 Semarang. This study employed a survey design with a sample of 156 adolescents selected through purposive sampling. Data were collected using the Picky Eater Scale (PES), the DASS-42, BMI and hemoglobin measurements, and the Cognitive Assessment Questionnaire (CAQ). Data analysis was conducted using univariate analysis. The findings showed that 82 respondents (52.6%) were categorized as picky eaters. Psychological impacts were most commonly found in the severe category (25.6%). Physiological impacts were indicated by mild anemia in 45 respondents (28.8%) and below-normal BMI in 55 respondents (35.5%). The most frequent cognitive impact was in the low category, recorded in 59 respondents (37.8%). Picky eating affects the psychological, physiological, and cognitive conditions of adolescents. The psychological impact is mostly categorized as severe, the physiological impact is reflected in mild anemia and below-normal BMI, and the greatest impact appears in the cognitive aspect (37.8%), with most respondents classified in the low category.*

**Keywords:** *Adolescents, Cognitive Impact, Physiological Impact, Picky Eater, Psychological Impact.*

### Abstrak

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk pembentukan pola makan. Salah satu fenomena yang muncul adalah picky eating, yaitu kecenderungan memilih atau menolak jenis makanan tertentu. Perilaku ini dapat bertahan hingga masa remaja dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, fisiologis, dan kognitif. Penelitian ini bertujuan menggambarkan dampak picky eater pada remaja SMA Kesatrian 1 Semarang. Metode penelitian menggunakan desain survey dengan sampel 156 remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Picky Eater Scale (PES), DASS-42, pengukuran IMT dan Hb, serta Cognitive Assessment Questionnaire (CAQ). Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82 responden (52,6%) termasuk kategori picky eater. Dampak psikologis yang paling banyak muncul berada pada kategori berat (25,6%). Dampak fisiologis ditunjukkan oleh anemia ringan pada 45 responden (28,8%) dan IMT di bawah normal pada 55 responden (35,5%). Dampak kognitif terbanyak berada pada kategori rendah, yaitu 59 responden (37,8%). Picky eating berpengaruh terhadap kondisi psikologis, fisiologis, dan kognitif remaja. Dampak psikologis terbanyak berada pada kategori berat, dampak fisiologis ditunjukkan oleh anemia ringan dan IMT di bawah normal, sedangkan dampak terbesar terlihat pada aspek kognitif (37,8%), dengan sebagian besar responden berada pada kategori rendah.

**Kata kunci:** Dampak Fisiologis, Dampak Kognitif, Dampak Psikologis, Picky Eater, Remaja.



©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

Perkembangan mutakhir dalam kajian perilaku makan anak dan remaja menunjukkan pergeseran fokus dari sekadar isu nutrisi menuju pemahaman multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan perkembangan, seiring meningkatnya prevalensi pola makan selektif yang bertahan melampaui masa kanak-kanak awal (Russell & Russell, 2020; Taylor & Emmett, 2020). Dalam konteks global, picky eating tidak lagi dipandang sebagai fase perkembangan sementara, melainkan sebagai

pola perilaku yang berpotensi menetap dan berinteraksi dengan dinamika perkembangan remaja yang kompleks, yaitu periode yang ditandai oleh perubahan biologis, pembentukan identitas diri, peningkatan otonomi, serta sensitivitas terhadap pengaruh teman sebaya dan norma sosial (Santrock, n.d.).

Data epidemiologis mutakhir menunjukkan bahwa sekitar 26,4% remaja awal masih tergolong *picky eater*, mengindikasikan keberlanjutan perilaku ini hingga fase perkembangan yang lebih lanjut (Nakamura et al., 2023), sementara temuan lain memperlihatkan bahwa sebagian remaja perempuan usia akhir remaja tetap menunjukkan pola makan selektif yang berkorelasi dengan defisiensi mikronutrien esensial seperti folat dan zat besi (Suryani et al., 2022). Bukti meta-analitik juga menegaskan bahwa *picky eating* berasosiasi negatif dengan konsumsi buah dan sayur serta berkaitan dengan status gizi yang tidak optimal pada anak dan remaja (Jani et al., 2024), sehingga fenomena ini menuntut pembacaan yang lebih komprehensif dalam lanskap kesehatan remaja kontemporer. Literatur terdahulu telah mengidentifikasi berbagai determinan perilaku *picky eating* yang saling berkelindan antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan keluarga.

Kajian konseptual dan empiris menunjukkan bahwa pola asuh, gaya makan orang tua, serta praktik pemberian makan memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan kebiasaan makan selektif pada anak usia dini (Suryani et al., 2022; Widyarningsih et al., 2024; Febrianti et al., 2026), sementara peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi menjadi variabel sentral dalam memastikan kecukupan gizi anak yang menunjukkan perilaku selektif (Hardjito, 2024). Tinjauan naratif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *picky eater* menegaskan bahwa interaksi antara karakteristik anak, pola asuh, dan dinamika keluarga membentuk trajektori perilaku makan jangka panjang (Astuti et al., 2023), suatu temuan yang diperkuat oleh analisis resiprokal mengenai dinamika pemberian makan dan respons anak terhadap makanan (Russell & Russell, 2020).

Di sisi lain, penelitian intervensi seperti penerapan *feeding rules* (Munjidah & Rahayu, 2020), teknik *shaping* dan *reinforcement* (Humaira et al., 2025), maupun pendekatan edukasi rasa untuk menurunkan kecemasan terkait makanan (Thorsteinsdottir et al., 2023), menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* dapat dimodifikasi, namun sebagian besar intervensi tersebut dirancang untuk anak usia dini, bukan remaja yang telah memiliki otonomi dan struktur kognitif lebih matang. Meskipun akumulasi bukti tersebut memperkaya pemahaman mengenai etiologi dan intervensi awal *picky eating*, literatur masih didominasi oleh studi pada kelompok prasekolah dan anak usia sekolah dasar, sehingga implikasi jangka panjang pada fase remaja relatif kurang terelaborasi (Furi et al., 2025; Mulianah et al., 2024). Ketika remaja mulai mengambil keputusan mandiri terkait pola makan dan membangun citra tubuh, hubungan antara *picky eating*, *emotional eating*, persepsi tubuh, serta gejala psikologis menjadi semakin kompleks dan belum sepenuhnya terpetakan secara integratif (Ulker et al., 2024; Nakamura et al., 2023).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa gejala depresi dan faktor psikososial lain berasosiasi dengan pola makan selektif pada usia 13 tahun (Nakamura et al., 2023), namun belum banyak penelitian yang menguji bagaimana interaksi antara faktor psikologis, status gizi, dan perkembangan kognitif pada remaja membentuk konsekuensi jangka menengah maupun panjang. Kekosongan konseptual juga tampak pada kurangnya integrasi antara perspektif perkembangan remaja dan kerangka perilaku makan, sehingga *picky eating* sering kali dianalisis sebagai gejala nutrisi semata tanpa mempertimbangkan transformasi identitas dan regulasi emosi yang khas pada masa remaja (Santrock, n.d.; Taylor & Emmett, 2020). Keterbatasan tersebut memiliki implikasi ilmiah dan praktis yang signifikan, mengingat masa remaja merupakan periode kritis bagi pematangan fungsi kognitif, stabilisasi regulasi emosi, dan pembentukan kebiasaan kesehatan jangka panjang. Defisiensi mikronutrien yang teridentifikasi pada remaja *picky eater*, seperti kekurangan zat besi dan folat (Suryani et al., 2022), berpotensi memengaruhi kapasitas atensi, memori kerja, serta performa akademik, sementara asosiasi antara *picky eating* dan *underweight* atau kualitas diet rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan makan dan masalah kesehatan kronis di masa dewasa (Jani et al., 2024; Ulker et al., 2024).

Dominasi penelitian pada anak usia dini tanpa pemetaan komprehensif pada remaja menciptakan kesenjangan kebijakan dan intervensi berbasis bukti, padahal perubahan sosial, paparan media makanan, tekanan teman sebaya, dan tuntutan akademik pada remaja menghadirkan konfigurasi risiko yang berbeda dari masa prasekolah (Astuti et al., 2023; Mulianah et al., 2024). Ketidakhadiran data lokal yang terintegrasi mengenai dampak fisiologis, psikologis, dan kognitif *picky eating* pada remaja membatasi kemampuan perancang program kesehatan untuk merumuskan strategi promotif dan preventif yang kontekstual. Dalam lanskap keilmuan tersebut, penelitian mengenai gambaran dampak

picky eater pada anak usia remaja menempati posisi strategis sebagai upaya menjembatani perspektif nutrisi, psikologi perkembangan, dan kesehatan masyarakat. Alih-alih menempatkan picky eating semata sebagai residu kebiasaan masa kanak-kanak, studi ini memosisikannya sebagai fenomena yang berinteraksi dengan proses pencarian identitas, sensitivitas terhadap citra tubuh, serta dinamika relasi sosial yang khas pada masa remaja.

Pendekatan yang mengintegrasikan dimensi kesehatan fisik, status gizi, perkembangan psikologis, dan fungsi kognitif diharapkan mampu memperluas kerangka analisis yang selama ini terfragmentasi dalam literatur internasional maupun nasional. Posisi riset ini juga relevan dalam menguji apakah determinan yang selama ini diidentifikasi pada anak usia dini tetap memiliki daya jelaskan pada remaja, atau justru mengalami transformasi seiring meningkatnya otonomi dan kompleksitas regulasi diri. Berdasarkan kerangka argumentatif tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara komprehensif dampak picky eater pada remaja, mencakup aspek kesehatan fisik dan status gizi, perkembangan psikologis, serta perkembangan kognitif, dengan menempatkan perilaku makan selektif dalam konteks perkembangan remaja yang dinamis. Studi ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis melalui integrasi perspektif perkembangan dan perilaku makan dalam satu kerangka analitis yang utuh, sekaligus menawarkan kontribusi metodologis berupa pemetaan multidimensi dampak picky eating yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi lintas sektor, baik pada ranah pendidikan, kesehatan, maupun kebijakan publik yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain survei yang bertujuan untuk menggambarkan dampak perilaku *picky eater* pada remaja yang ditinjau dari aspek psikologis, fisiologis, dan kognitif. Penelitian dilaksanakan di SMA Kesatrian 1 Semarang pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Kesatrian 1 Semarang yang memenuhi kriteria inklusi, dengan jumlah populasi berdasarkan data terbaru sebanyak 215 siswa. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 156 siswa, yang ditentukan melalui perhitungan sampel dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian difokuskan pada perilaku *picky eater* serta dampaknya terhadap aspek psikologis, fisiologis, dan kognitif.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu *Picky Eater Scale* (PES) untuk mengukur perilaku *picky eater*, *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) untuk menilai kondisi psikologis responden, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi sebagai indikator fisiologis, serta *Cognitive Assessment Questionnaire* (CAQ) untuk menilai aspek kognitif. Selain itu, dilakukan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) sebagai indikator tambahan kondisi fisiologis. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, status gizi berdasarkan IMT, kadar hemoglobin, serta perilaku *picky eater*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan gambaran karakteristik responden serta distribusi kondisi perilaku dan kesehatan pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. Analisis dilakukan terhadap 156 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Variabel yang diukur meliputi karakteristik demografi, perilaku *picky eater*, kondisi psikologis, kondisi fisiologis berdasarkan kadar Hb dan IMT, serta kondisi kognitif. Seluruh hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berikut.

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=156)**

Data Demografi	n	%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	40	25,6
16 Tahun	77	49,4
17 Tahun	39	25
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		

<b>Data Demografi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Laki-laki	83	53,2
Perempuan	73	46,8
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Kelas</b>		
10	97	62,2
11	59	37,8
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Picky eater (n=156)**

<b><i>Picky eater</i></b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Normal	74	47,4
<i>Picky eater</i>	82	52,6
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Psikologis (n=156)**

<b>Tingkat Kondisi Psikologis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Normal	32	20,5
Ringan	37	23,7
Sedang	38	24,4
Berat	40	25,6
Sangat Berat	9	5,8
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisiologis Berdasarkan Kadar Hb (n=156)**

<b>Tingkat Kondisi Fisiologis (Kadar Hb)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Normal	36	23,1
Anemia Ringan	45	28,8
Anemia Sedang	43	27,6
Anemia Berat	32	20,5
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisiologis Berdasarkan IMT (n=156)**

<b>Tingkat Kondisi Fisiologis (IMT)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sangat Kurus	20	12,8
Kurus	55	35,3
Normal	43	27,6
Gemuk	23	14,7
Obesitas	15	9,6
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Kognitif (n=156)**

Tingkat Kondisi Kognitif	n	%
Baik	51	32,7
Sedang	46	29,5
Rendah	59	37,8
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, responden didominasi oleh usia 16 tahun (49,4%), berjenis kelamin laki-laki (53,2%), dan berasal dari kelas 10 (62,2%). Sebagian besar responden tergolong sebagai *picky eater* (52,6%). Kondisi psikologis terbanyak berada pada kategori berat (25,6%), sementara kondisi fisiologis berdasarkan kadar Hb menunjukkan mayoritas mengalami anemia ringan (28,8%). Berdasarkan IMT, kategori kurus merupakan yang paling dominan (35,3%), dan pada aspek kognitif sebagian besar responden berada pada kategori rendah (37,8%).

### Usia

Hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 15–17 tahun. Pada fase ini, remaja sedang mengalami perubahan fisik, emosi, dan sosial yang pesat. Mereka mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pola makan dan preferensi makanan. Kondisi ini menyebabkan sebagian remaja cenderung selektif dalam memilih makanan, seperti menghindari jenis makanan tertentu atau menolak mencoba makanan baru, yang dapat mengarah pada perilaku *picky eater*.

Menurut Santrock (2019), masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan pencarian identitas diri dan meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Hasil crosstabulation, didapatkan responden yang menunjukkan perilaku normal terbanyak di usia 16 tahun sebanyak 37, menunjukkan perilaku *picky eater* terbanyak di usia 16 tahun sebanyak 40 responden. Remaja diusia ini sudah mulai mengambil keputusan sendiri terkait pola makan, sehingga jika perilaku selektif tersebut tidak diubah akan berdampak lebih lama terhadap status gizi dan kesehatan mereka.

Menurut Nakamura et al., (2023) menyatakan bahwa sekitar 26,4% remaja masih menunjukkan perilaku *picky eating*, menunjukkan bahwa perilaku ini masih lazim terjadi di usia remaja awal hingga pertengahan. Pendapat itu sejalan dengan penelitian Mahmoudizadeh et al., (2025) mengungkapkan bahwa pada masa remaja, perubahan hormon dan psikososial dapat memengaruhi selera makan, persepsi terhadap makanan, dan kebiasaan makan sehari-hari. Menurut Putri et al., (2020) menjelaskan bahwa tekanan sosial dan pengaruh media di usia remaja dapat memperkuat kecenderungan selektif dalam memilih makanan karena faktor citra tubuh dan gaya hidup.

### Jenis Kelamin

Pada masa remaja, perempuan biasanya lebih memperhatikan penampilan dan pola makan mereka dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat berdampak pada perilaku makan mereka, karena remaja perempuan cenderung lebih selektif terhadap jenis makanan yang mereka konsumsi untuk menjaga bentuk tubuh, yang dapat menyebabkan perilaku *picky eater*, seperti menolak makanan yang dianggap berlebihan kalori atau tidak sesuai selera..

Menurut Sato et al., (2023) masa remaja ditandai oleh pencarian identitas dan peningkatan kepekaan terhadap citra tubuh, perempuan remaja cenderung lebih terpengaruh oleh standar estetika dan tekanan sosial yang berkaitan dengan bentuk tubuh, sehingga mereka lebih mungkin memodifikasi asupan makanan atau menolak jenis makanan tertentu.

Hasil crosstabulation, didapatkan responden yang menunjukkan perilaku *picky eater* pada laki-laki sebanyak 37 dari 83 responden dengan persentase 44,5%, sedangkan perempuan sebanyak 45 dari 73 responden dengan persentase 61,6%. Hal ini menggambarkan bahwa pada masa remaja, khususnya perempuan, cenderung lebih selektif dalam memilih makanan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perhatian terhadap bentuk tubuh, pengaruh sosial, serta kebiasaan makan yang dipengaruhi lingkungan sekitar.

Menurut Ulker et al., (2024) menyatakan bahwa 639 responden (60,3% perempuan dan 39,7% laki-laki) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih sering memiliki sikap perilaku *picky eating*, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Sejalan dengan penelitian Nakamura et al.,

(2023) menemukan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat perilaku *picky eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama terkait dengan persepsi citra tubuh dan tekanan sosial.

### **Tingkat Kondisi Psikologis Remaja Terhadap Perilaku *Picky Eater***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA berada pada kategori kondisi psikologis berat. Kondisi ini dapat terjadi karena perilaku *picky eater* berpotensi membatasi asupan zat gizi yang berperan dalam regulasi emosi dan energi, sehingga remaja lebih mudah mengalami kecemasan, stres, dan ketidakstabilan suasana hati. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebiasaan makan selektif dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya tingkat gangguan psikologis pada remaja.

Menurut Anna et al., (2023) Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan psikologis pada peserta dengan perilaku *picky eater*, yang mengindikasikan adanya hubungan antara *perilaku picky eater* dengan keadaan psikologis seseorang. Hasil analisis *crosstabulation* menunjukkan bahwa kelompok responden dengan perilaku makan normal paling banyak berada pada kategori kondisi psikologis ringan, yaitu sebanyak 20 responden (27%). Kelompok responden dengan perilaku *picky eater* paling banyak berada pada kategori kondisi psikologis berat, yaitu sebanyak 23 responden (28%). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah psikologis lebih banyak terjadi pada responden dengan perilaku *picky eater* dibandingkan dengan responden yang memiliki perilaku makan normal. Kondisi tersebut menegaskan bahwa perilaku makan selektif pada remaja berkaitan dengan tingkat keparahan kondisi psikologis.

Menurut Taylor & Emmett, (2020) dengan penelitian oleh Remaja dengan perilaku *picky eater* yang berlangsung secara persisten atau tergolong berat memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan dengan remaja *non-picky eater*. Perilaku *picky eater* pada remaja berpotensi memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Selain mempengaruhi asupan gizi, pola makan yang terbatas dan selektif dapat menyebabkan gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan.

### **Tingkat Kondisi Fisiologis Remaja Terhadap Perilaku *Picky eater***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA berada pada kondisi fisiologis anemia ringan dan IMT kurus. Kondisi ini dapat terjadi karena perilaku *picky eater* berpotensi membatasi asupan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin yang dibutuhkan untuk metabolisme dan pembentukan sel darah. Ketidakcukupan asupan tersebut dapat menurunkan kadar Hb serta memengaruhi status gizi, sehingga remaja lebih mudah mengalami kelelahan dan penurunan kebugaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan selektif berperan dalam munculnya masalah fisiologis pada remaja.

Menurut Taylor & Emmett, (2020) perilaku *picky eater* berhubungan dengan rendahnya asupan energi, protein, zat besi, dan seng, yang berdampak pada penurunan berat badan dan risiko defisiensi zat besi yang dapat menurunkan kadar hemoglobin. Hasil analisis *crosstabulation* menunjukkan perbedaan kondisi fisiologis yang cukup jelas antara responden dengan perilaku makan normal dan responden dengan perilaku *picky eater*. Pada kelompok perilaku normal, sebagian besar responden berada pada kondisi anemia ringan berdasarkan kadar Hb, yaitu sebanyak 23 dari 74 responden. Pada kelompok perilaku *picky eater*, sebagian besar responden justru berada pada kondisi anemia sedang, yaitu sebanyak 27 dari 82 responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah kadar Hb lebih banyak dialami oleh responden dengan perilaku *picky eater*.

Berdasarkan indikator IMT, kelompok perilaku makan normal paling banyak berada dalam kategori IMT normal, yaitu sebanyak 25 dari 74 responden. Pada kelompok perilaku *picky eater*, kategori yang paling dominan adalah IMT kurus, yaitu sebanyak 31 dari 82 responden. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden dengan perilaku *picky eater* cenderung memiliki masalah fisiologis yang lebih berat dibandingkan responden dengan perilaku makan normal. Temuan keseluruhan menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku makan selektif lebih berisiko mengalami gangguan fisiologis, baik berupa penurunan kadar Hb maupun status gizi yang kurang optimal.

Menurut Agustina et al., (2020) hubungan pola makan pemilih dengan kejadian anemia pada remaja. Mereka menemukan korelasi yang signifikan, di mana 45% remaja yang dikategorikan *picky eater* mengalami anemia ( $Hb < 12 \text{ g/dL}$ ). Sejalan dengan penelitian Sari & Hartini (2021) hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa 45,5% remaja yang

teridentifikasi sebagai *picky eater* memiliki status gizi kurus, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja *non-picky eater* yang hanya 12% berstatus gizi kurus.

Status fisiologis yang menurun, yang ditunjukkan oleh nilai IMT rendah dan kadar Hb di bawah normal, dapat dikaitkan dengan perilaku *picky eater* pada remaja. Pola makan yang terbatas pada jenis makanan tertentu, zat gizi mikro, terutama zat besi dan protein, tidak seimbang, yang berdampak pada produksi sel darah merah dan pemeliharaan berat badan.

### **Tingkat Kondisi Kognitif Remaja Terhadap Perilaku *Picky eater***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA berada pada kategori kondisi kognitif rendah. Kondisi ini dapat berkaitan dengan perilaku *picky eater*, karena pola makan yang terbatas berpotensi mengurangi asupan zat gizi penting bagi fungsi otak, seperti zat besi, vitamin B kompleks, dan asam lemak omega-3. Ketidackukupan nutrisi tersebut dapat menghambat proses berpikir, memori, dan konsentrasi, sehingga memengaruhi kemampuan belajar remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan selektif dapat berkontribusi terhadap menurunnya fungsi kognitif pada remaja.

Menurut Russell, (2020) hubungan antara perilaku *picky eating* dan perkembangan kognitif, meliputi aspek perhatian dan kemampuan pemecahan masalah. Remaja dengan *picky eating* kronis berpotensi mengalami perkembangan kognitif yang kurang optimal akibat asupan gizi yang tidak seimbang, yang dapat memengaruhi fungsi otak, konsentrasi, dan prestasi belajar. Hasil analisis *crossstabulation* menunjukkan perbedaan yang jelas antara kondisi kognitif responden dengan perilaku makan normal dan responden dengan perilaku *picky eater*. Pada kelompok dengan perilaku makan normal, sebagian besar responden berada pada kategori kognitif sedang, yaitu sebanyak 28 dari 74 responden. Pada kelompok dengan perilaku *picky eater*, kategori yang paling dominan adalah kognitif rendah, yaitu sebanyak 37 dari 82 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kondisi kognitif lebih banyak terjadi pada responden dengan perilaku *picky eater* dibandingkan dengan responden yang memiliki perilaku makan normal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kebiasaan makan selektif berpotensi memengaruhi fungsi kognitif pada remaja.

Menurut Kusuma et al., (2022) 38% *picky eater* menunjukkan performa belajar dan fungsi kognitif di bawah rata-rata, sedangkan pada *non-picky eater* hanya 18%, yang mengindikasikan adanya hubungan antara perilaku makan dan perkembangan kognitif. Menurut Rose et al., (2020) Remaja dengan pola makan selektif menunjukkan skor kognitif lebih rendah, khususnya pada aspek perhatian dan pemecahan masalah, dibandingkan remaja dengan pola makan tidak selektif.

Perilaku *picky eater* dapat memengaruhi kondisi kognitif remaja, karena pola makan yang terbatas berisiko menurunkan asupan zat gizi penting bagi fungsi otak. Kekurangan nutrisi tersebut dapat menghambat pemrosesan informasi, konsentrasi, dan kemampuan berpikir kritis, sehingga berdampak pada penurunan performa kognitif dan prestasi belajar.

### **KESIMPULAN**

Perilaku *picky eater* pada remaja SMA tidak hanya terbatas pada kebiasaan memilih makanan tertentu, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kesehatan. Asupan gizi yang tidak seimbang akibat penolakan terhadap jenis makanan tertentu dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres ringan, serta menurunkan tingkat energi yang berpengaruh pada kondisi fisik dan keseharian remaja. Selain itu, dampak fisiologis perilaku *picky eater* terlihat dari adanya remaja dengan status gizi di bawah normal dan kadar hemoglobin rendah, yang berisiko menyebabkan anemia. Kondisi tersebut turut memengaruhi aspek kognitif, di mana sebagian remaja menunjukkan kemampuan konsentrasi dan fungsi belajar yang menurun. Hal ini menegaskan bahwa perilaku *picky eater* berpotensi memengaruhi kesejahteraan remaja secara holistik, baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/Jime.V8i3.3800>
- Agustina, R., Nadiya, K., Andini, E. A., Setianingsih, A. A., Sadariskar, A., Prafiatini, E., Wirawan, F., Karyadi, E., & Id, M. K. R. (2020). Associations Of Meal Patterning , Dietary Quality And



- Diversity With Anemia And Overweight-Obesity Among Indonesian School- Going Adolescent Girls In West Java. *Plos One*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0231519>
- Astuti, Y., Magdalena, A., & Aisyaroh, N. (2023). Narrative Review: Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(3), 207-214.
- Febrianti, N. P. L., Sintari, S. N. N., & Andriana, K. R. F. (2026). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 6(1), 395-406. <https://doi.org/10.59894/Jpkk.V6i1.1166>
- Furi, N., Amelia, K. R., & Muharrina, C. R. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eating Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Paud Kiddi Kid Center Banda Aceh. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 197-211. <https://doi.org/10.62383/Quwell.V2i4.2510>
- Hardjito, K. (2024). Peran Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Picky Eater. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 30-36. <https://doi.org/10.51878/Healthy.V3i1.2735>
- Humaira, A., Zalma, R. P., Ramadhani, S., Aulia, N., & Yuliani, M. (2025). Penggunaan Teknik Shaping Dan Reinforcement Untuk Mengatasi Perilaku Picky Eater Tidak Mengonsumsi Sayuran Pada Anak Usia Sekolah. *Padamara: Jurnal Psikologi Dan Sosial Budaya*, 2(2), 12-23. <https://doi.org/10.70420/Padamara.V2i2.199>
- Jani, R., Irwin, C., Rigby, R., Byrne, R., Love, P., Khan, F., Larach, C., Yang, W. Y., Mandalika, S., Knight-Agarwal, C. R., Naumovski, N., & Mallan, K. (2024). Association Between Picky Eating, Weight Status, Vegetable, And Fruit Intake In Children And Adolescents: Systematic Review And Meta-Analysis. *Childhood Obesity* (Print), 20(8), 553–571. <https://doi.org/10.1089/Chi.2023.0196>
- Mahmoudizadeh, M., Babashahi, M., Rajabzadeh-Dehkordi, M., Nouri, M., & Faghih, S. (2025). The Interplay Between Picky Eating , Other Eating Behaviors , And Obesity Indicators In Preschool Children. *Wiley Food Science & Nutrition*. <https://doi.org/10.1002/Fsn3.70967>
- Mulianah, S., Nisya, N., Azis, A. S. R., Febrianti, R., & Asmita, C. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Picky Eater Pada Anak Usia 5 Tahun. *Ecej: Early Childhood Education Journal*, 2(1), 27-35. <https://doi.org/10.62330/Ecej.V2i1.190>
- Munjidah, A., & Rahayu, E. P. (2020). Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater, Selective Eater Dan Small Eater). *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 29-39. <https://doi.org/10.31596/Jkm.V8i1.564>
- Nagao-Sato, S., Kawasaki, Y., Akamatsu, R., Fujiwara, Y., Omori, M., Sugawara, M., Yamazaki, Y., Matsumoto, S., & Iwakabe, S. (2023). Sensory Profile Of Picky Eaters Among College Female Students. *Appetite*, 185, 106518. <https://doi.org/10.1016/J.Appet.2023.106518>
- Nakamura, I., Oliveira, A., Warkentin, S., Oliveira, B. M. P. M., & Poinhos, R. (2023). Patterns Of Eating Behavior Among 13-Year-Old Adolescents And Associated Factors: Findings From The Generation Xxi Birth Cohort. *Healthcare* (Switzerland), 11(10). <https://doi.org/10.3390/Healthcare11101371>
- Picky Thorsteinsdottir, S., Olafsdottir, A. S., Traustadottir, O. U., & Njardvik, U. (2023). Changes In Anxiety Following Taste Education Intervention : Fussy Eating Children With And Without Disorders Neurodevelopmental. *Nutrients*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/Nu15224783>
- Putri, R. A., Shaluhayah, Z., Kusumawati, A., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada. 8.
- Russell, C. G., & Russell, A. (2020). Childhood : A Review And Reciprocal Analysis. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 1–19.
- Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Mengatasi Picky Eater Pada Anak Usia Dini Dengan Cara Yang Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran| E-Issn: 3026-6629*, 2(3), 781-787.
- Santrock, J. W. (N.D.). *Adolescence* 17th Edition (Vol. 0). Mcgraw-Hill Education.
- Suryani, S., Agustriyani, F., Palupi, R., & Ardinata, A. (2022). The Correlation Between Parenting Style And Picky Eater Habits On The Preschool Students. *Journal Of Current Health Sciences*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.47679/Jchs.202240>



- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2020). Europe Pmc Funders Group Picky Eating In Children : Causes And Consequences. Europe Pmc Funders Group, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>.
- Ulker, I., Esin, K., Kose, S., Gunesliol, B. E., & Ayyildiz, F. (2024). Assessment Of Picky Eating , Emotional Eating And Body Perception In Healthy Individuals. 14(1), 65–71. <https://doi.org/10.5505/Kjms.2024.45336>
- Widyaningsih, B., Lifthia, L., & Cahyati, W. H. (2024). Pengaruh Perilaku Makan Ibu Terhadap Perilaku Picky Eater Anak Usia Prasekolah. *Paudia: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 180-191. <https://doi.org/10.26877/Paudia.V13i2.421>