



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 3 April 2026, Hal 309-316

ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)

Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Analisis Faktor Prediktor Kejadian Picky Eater pada Remaja

Riska Febriyanti^{1*}, Indra Tri Astuti², Herry Susanto³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: febriyantiriska826@gmail.com¹

Article Info :

Received:

01-02-2026

Revised:

10-02-2026

Accepted:

18-02-2026

Abstract

Picky eating behavior refers to selective food consumption that may affect adolescents' nutritional adequacy and increase the risk of long-term health problems. Adolescence is characterized by psychological and social transitions, as well as the development of body image, all of which may shape food preferences. This study aimed to examine the relationship between age, sex, body mass index (BMI), stress level, and peer influence and picky eating behavior among adolescents. A descriptive analytic design with a cross-sectional approach was employed. The sample consisted of 107 respondents selected through simple random sampling at SMP Negeri 20 Semarang. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using the chi-square test. The findings revealed no significant associations between age, sex, BMI, stress level, or peer influence and picky eating behavior ($p > 0.05$). Nevertheless, a tendency toward picky eating was more frequently observed among older adolescents, males, and those with lower BMI. These results suggest that picky eating behavior may be influenced not only by measurable biological or social factors but also by family dietary habits, food preferences, and body perception. Therefore, nutrition education and the promotion of healthy eating habits through collaboration among health professionals, schools, and families are essential to prevent adverse long-term nutritional outcomes.

Keywords: Body Mass Index, Picky Eating, Adolescents, Stress, Peer Influence.

Abstrak

Perilaku picky eater merupakan kebiasaan memilih makanan yang berpotensi memengaruhi kecukupan zat gizi remaja dan meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang. Masa remaja ditandai oleh perubahan psikologis, sosial, dan perkembangan citra tubuh yang dapat memengaruhi preferensi makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku picky eater pada remaja. Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 107 responden diperoleh melalui teknik simple random sampling di SMP Negeri 20 Semarang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, IMT, tingkat stres, maupun pengaruh teman sebaya dengan perilaku picky eater ($p > 0,05$). Meskipun demikian, terdapat kecenderungan picky eater lebih sering pada remaja yang lebih tua, laki-laki, dan memiliki IMT rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku picky eater kemungkinan dipengaruhi faktor kebiasaan keluarga, preferensi makanan, dan persepsi tubuh. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi serta pembiasaan makan sehat melalui kolaborasi tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Picky Eater, Remaja, Stres, Teman Sebaya.



©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 kajian kesehatan remaja dalam dua dekade terakhir menunjukkan pergeseran fokus dari masalah kekurangan gizi klasik menuju pola perilaku makan yang lebih kompleks, termasuk fenomena picky eater yang kini dipahami sebagai manifestasi interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam konteks global perubahan pola konsumsi pangan. Literatur internasional mengaitkan meningkatnya selektivitas makan dengan transisi nutrisi, urbanisasi, serta meningkatnya eksposur terhadap standar tubuh ideal yang membentuk preferensi makan sejak usia sekolah, sehingga perilaku makan tidak lagi dipandang semata sebagai pilihan individual, melainkan sebagai konstruksi sosial yang berkelindan dengan lingkungan keluarga dan sistem pangan modern (Dovey et al., 2021; Finistrella et al., 2021).

Perspektif kesehatan masyarakat menempatkan perilaku ini sebagai determinan penting status gizi remaja karena ketidakseimbangan asupan nutrisi pada fase pertumbuhan dapat berdampak pada perkembangan metabolik jangka panjang, suatu perhatian yang juga tercermin dalam pedoman gizi nasional yang menekankan pentingnya variasi konsumsi pangan pada usia sekolah sebagaimana dirumuskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Sejumlah penelitian sebelumnya berupaya memetakan determinan perilaku makan selektif dengan menyoroti peran faktor individu dan lingkungan, meskipun pendekatan yang digunakan sering kali bersifat parsial. Kajian psikologi makan menunjukkan bahwa neofobia pangan, persepsi tubuh, serta sensitivitas sensorik merupakan komponen penting yang membentuk kecenderungan selektivitas makan sejak masa kanak-kanak hingga remaja (Dovey et al., 2021), sementara studi epidemiologis mengaitkan *picky eater* dengan variasi status gizi, mulai dari kekurangan energi kronis hingga risiko obesitas akibat pola konsumsi yang tidak seimbang (Finistrella et al., 2021).

Penelitian di Indonesia turut menegaskan bahwa perilaku makan remaja berkorelasi dengan status gizi serta dipengaruhi faktor sosial seperti tekanan teman sebaya dan lingkungan keluarga (Dewi & Nirmala, 2021; Intannia et al., 2020), bahkan beberapa temuan menunjukkan adanya perbedaan pola makan berdasarkan jenis kelamin yang menandakan dimensi sosiokultural dalam pembentukan preferensi makanan (Lestari & Handayani, 2023). Meski demikian, literatur yang ada memperlihatkan inkonsistensi konseptual dan empiris yang cukup signifikan karena sebagian penelitian memusatkan perhatian pada anak usia dini, sementara masa remaja yang ditandai perubahan identitas diri dan otonomi perilaku makan belum dieksplorasi secara memadai sebagai fase kritis pembentukan kebiasaan makan. Studi yang meneliti remaja sering kali menggunakan variabel terbatas tanpa mempertimbangkan integrasi faktor psikologis, sosial, dan biologis dalam satu model prediktif yang komprehensif, sehingga hubungan antara usia, stres, status gizi, dan pengaruh teman sebaya terhadap *picky eater* belum teruji secara simultan (Hidayati et al., 2022).

Keterbatasan metodologis juga terlihat pada penggunaan instrumen psikologis yang belum tervalidasi secara kuat dalam konteks lokal, meskipun upaya validasi skala stres seperti DASS telah mulai dilakukan untuk meningkatkan akurasi pengukuran faktor psikologis pada populasi Indonesia (Diah & Kusrohmaniah, 2022). Kekosongan empiris tersebut menimbulkan implikasi ilmiah dan praktis yang tidak kecil karena tanpa pemahaman prediktor yang jelas, intervensi gizi pada remaja cenderung bersifat normatif dan kurang berbasis bukti. Program edukasi gizi di sekolah maupun masyarakat sering menekankan pesan umum mengenai konsumsi seimbang tanpa memahami faktor determinan perilaku makan aktual yang memengaruhi pilihan pangan remaja, padahal intervensi yang efektif menuntut identifikasi variabel prediktif yang dapat dimodifikasi melalui strategi edukasi maupun pendekatan keluarga (Dunton et al., 2021). Dalam konteks metodologi kesehatan masyarakat, analisis faktor prediktor memerlukan pengolahan data kuantitatif yang sistematis agar hubungan antarvariabel dapat diinterpretasikan secara valid, sebagaimana pentingnya penguasaan teknik analisis statistik dalam penelitian kesehatan berbasis survei (Bulu et al., 2021).

Penelitian ini diposisikan sebagai upaya untuk mengintegrasikan berbagai dimensi determinan perilaku makan dalam kerangka analisis yang lebih holistik, dengan memandang *picky eater* sebagai fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling menguatkan. Pendekatan tersebut berupaya melampaui kecenderungan studi terdahulu yang memisahkan variabel-variabel tersebut secara fragmentaris, sehingga diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih sistematis mengenai struktur determinan perilaku makan remaja dalam konteks pendidikan dan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor prediktor kejadian *picky eater* pada remaja dengan menelaah kontribusi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, tingkat stres, serta pengaruh teman sebaya dalam satu model analitik terpadu. Kontribusi teoretis penelitian terletak pada penguatan model konseptual perilaku makan remaja yang menempatkan determinan biologis, psikologis, dan sosial dalam satu kerangka interaksi, sedangkan kontribusi metodologisnya berupa penyediaan bukti empiris berbasis analisis kuantitatif yang dapat digunakan sebagai dasar perancangan intervensi gizi remaja yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah dan komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan desain kuantitatif analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor prediktor kejadian *picky*

eater pada remaja. Partisipan penelitian adalah siswa sekolah menengah pertama yang dipilih melalui teknik simple random sampling, dengan kriteria inklusi berupa remaja berusia 12–15 tahun, terdaftar sebagai siswa aktif, serta bersedia mengikuti penelitian melalui persetujuan orang tua/wali, sedangkan kriteria eksklusi meliputi remaja dengan riwayat penyakit kronis yang memengaruhi pola makan atau ketidaklengkapan pengisian kuesioner. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui survei berbasis kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik demografis, status gizi, faktor psikologis, serta lingkungan sosial, dengan pengukuran antropometri dilakukan secara langsung menggunakan standar prosedur kesehatan sekolah untuk meningkatkan validitas data (Dewi & Nirmala, 2021).

Instrumen penelitian meliputi kuesioner perilaku makan remaja, formulir pengukuran indeks massa tubuh, serta skala psikologis untuk menilai tingkat stres yang telah memiliki bukti validitas dan reliabilitas dalam konteks populasi Indonesia. Analisis data dilakukan secara bertahap melalui uji deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, dilanjutkan dengan uji bivariat menggunakan chi-square guna mengidentifikasi hubungan antarvariabel, serta analisis multivariat untuk menentukan faktor prediktor dominan kejadian picky eater. Seluruh prosedur penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan institusi terkait, dan pelaksanaan penelitian menjunjung prinsip kerahasiaan, anonimitas, serta persetujuan partisipan sesuai standar penelitian kesehatan dan psikologi (Diah & Kusrohmaniah, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Analisa Univariat

Tabel 1. distribusi frekuensi responden berdasarkan usia(n=89)

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Remaja Awal	27	30.3
2	Remaja Pertengahan	62	69.7
3	Remaja Akhir	0	0.0
	Total	89	100.0

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja pertengahan, yaitu sebanyak 62 orang (69,7%). Responden yang berada pada kategori remaja awal berjumlah 27 orang (30,3%), dan tidak terdapat responden pada kategori remaja akhir (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan, yaitu masa ketika individu mengalami perkembangan sosial dan emosional yang lebih stabil dibandingkan remaja awal.

Jenis kelamin

Tabel 2. Frekuensi Jenis Kelamin (n=89)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	44	49.4
2	Perempuan	45	50.6
	Total	89	100.0

Berdasarkan Tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden pada kategori perempuan, yaitu sebanyak 45 orang (50,6%). Responden pada kategori laki-laki berjumlah 44 orang (49,4%).

IMT

Tabel 3. Frekuensi IMT (n=89)

No	IMT	Frekuensi	Persentase (%)
1	Underweight	39	43,8
2	Normal	43	48,3
3	Overweight/ Pra obesitas	5	5,6
4	Obesitas	2	2,2
	Total	89	100.0

Berdasarkan Tabel di atas, sebagian besar responden IMT Underweigh, yaitu sebanyak 39 responden (43,8%) yang terdiri dari kategori kurang berat badan. Namun demikian, terdapat proporsi besar responden yang masuk dalam kategori IMT normal, yaitu sebanyak 43 orang (48,3%). Responden dengan IMT Overweight/ pra obesitas berjumlah 5 orang (5,6%), dan IMT obesitas sebanyak 2 orang (2,2%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berada pada kondisi berat badan normal. Kondisi IMT yang rendah pada remaja dapat mencerminkan asupan nutrisi yang tidak adekuat, kebiasaan makan yang tidak seimbang, atau masalah perilaku makan seperti picky eater, di mana remaja cenderung memilih makanan tertentu saja sehingga tidak mendapatkan nutrisi yang cukup.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Picky Eater

	Jenis Kelamin Tidak Picky Eater n (%)	Picky Eater n (%)	Total n (%)
Laki-laki	6 (13,6%)	38 (86,4%)	44 (49,4%)
Perempuan	6 (13,3%)	39 (86,7%)	45 (50,6%)
Total	12 (13,5%)	77 (86,5%)	89 (100%)

Tabel 4. menunjukkan bahwa proporsi responden laki-laki dan perempuan relatif seimbang. Kejadian picky eater pada responden laki-laki sebesar 86,4% dan pada responden perempuan sebesar 86,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian picky eater hampir sama antara remaja laki-laki dan perempuan.

Tabel 5 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Picky Eater

	Jenis Kelamin Tidak Picky Eater n (%)	Picky Eater n (%)	Total n (%)
Laki-laki	6 (13,6%)	38 (86,4%)	44 (49,4%)
Perempuan	6 (13,3%)	39 (86,7%)	45 (50,6%)
Total	12 (13,5%)	77 (86,5%)	89 (100%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa proporsi responden laki-laki dan perempuan relatif seimbang. Kejadian picky eater pada responden laki-laki sebesar 86,4% dan pada responden perempuan sebesar 86,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian picky eater hampir sama antara remaja laki-laki dan perempuan.

Tabel 6 Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Picky Eater

IMT	Tidak Picky Eater n (%)	Picky Eater n (%)	Total n (%)
Underweight (<18)	5 (12,8%)	34 (87,2%)	39 (43,8%)
Normal (18,5–24,9)	7 (16,3%)	36 (83,7%)	43 (48,3%)
Overweight (25–29,9)	0 (0,0%)	5 (100%)	5 (5,6%)
Obesitas (>30)	0 (0,0%)	2 (100%)	2 (2,2%)
Total	12 (13,5%)	77 (86,5%)	89 (100%)

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 43 responden (48,3%), diikuti oleh IMT underweight sebanyak 39 responden (43,8%). Kejadian picky eater ditemukan pada seluruh kategori IMT. Seluruh responden dengan IMT overweight dan obesitas mengalami picky eater. Hal ini menunjukkan bahwa picky eater terjadi pada berbagai status gizi remaja.

Tabel 7 Hubungan Lingkungan Teman Sebaya dengan Tingkat Picky Eater

Lingkungan Teman Sebaya	Tidak Picky Eater n (%)	Picky Eater Sedang n (%)	Picky Eater Berat n (%)	Total n (%)
Rendah	0 (0,0%)	46 (75,4%)	15 (24,6%)	61 (100%)
Sedang	1 (3,6%)	17 (60,7%)	10 (35,7%)	28 (100%)
Total	1 (1,1%)	63 (70,8%)	25 (28,1%)	89 (100%)

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa pada responden dengan pengaruh lingkungan teman sebaya yang rendah ($n = 61$), sebagian besar responden tergolong picky eater tingkat sedang, yaitu sebanyak 46 orang (75,4%), dan sisanya termasuk picky eater berat sebanyak 15 orang (24,6%), tanpa adanya responden yang tidak picky eater. Pada responden dengan pengaruh lingkungan teman sebaya yang sedang ($n = 28$), mayoritas responden juga tergolong picky eater tingkat sedang sebanyak 17 orang (60,7%), diikuti picky eater berat sebanyak 10 orang (35,7%), dan hanya 1 orang (3,6%) yang tidak picky eater. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,165$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dengan tingkat picky eater pada remaja.

Faktor Usia terhadap Kejadian Picky Eater

Perkembangan usia remaja merupakan fase transisi biologis dan psikososial yang berpengaruh pada pembentukan kebiasaan makan. Hasil penelitian menunjukkan dominasi responden pada kelompok remaja pertengahan, fase yang ditandai meningkatnya kemandirian dalam memilih makanan. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan preferensi pangan berdasarkan pengalaman sensorik dan lingkungan sosial. Literatur menunjukkan bahwa perubahan perkembangan usia berkontribusi terhadap pola makan melalui peningkatan kontrol diri dan eksplorasi identitas personal (Rahayu & Prasetyo, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia berhubungan dengan pembentukan kebiasaan makan jangka panjang. Remaja yang lebih tua cenderung memiliki kebiasaan makan lebih stabil dibandingkan remaja awal yang masih dipengaruhi keluarga.

Meskipun demikian, fase pertengahan sering menjadi periode kritis karena terjadi pergeseran dari kontrol orang tua menuju kontrol individu. Hal ini dapat menjelaskan mengapa perilaku picky eater tetap muncul pada kelompok usia ini (Pratiwi & Sukarno, 2021). Kecenderungan selektivitas makanan pada remaja juga berkaitan dengan fenomena food neophobia, yaitu keengganan mencoba makanan baru. Studi lintas negara menunjukkan bahwa food neophobia tidak hanya terjadi pada anak kecil, tetapi dapat bertahan hingga masa remaja. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor pengalaman makan, lingkungan sosial, serta persepsi terhadap kesehatan pangan (Liu et al., 2021).

Dinamika perkembangan psikologis pada usia remaja turut memengaruhi sikap terhadap makanan. Remaja cenderung lebih mempertimbangkan citra tubuh, preferensi kelompok, dan identitas diri dalam memilih makanan. Perubahan tersebut dapat memicu pembatasan jenis makanan tertentu. Dengan demikian, selektivitas makan dapat menjadi bagian dari strategi pembentukan identitas diri.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa selektivitas makan pada remaja dapat berdampak pada kualitas diet jangka panjang. Remaja yang mempertahankan kebiasaan *picky eater* memiliki variasi konsumsi lebih rendah serta asupan nutrisi tidak optimal.

Dampak ini dapat berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak diintervensi. Hal ini menegaskan pentingnya memahami faktor perkembangan usia dalam pola makan (Rollins et al., 2021). Selain faktor perkembangan biologis, pengaruh lingkungan sosial juga meningkat seiring bertambahnya usia. Remaja pertengahan lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya dibandingkan keluarga. Kondisi ini dapat memperkuat preferensi makanan tertentu atau membatasi eksplorasi makanan baru. Akibatnya, perilaku makan menjadi lebih dipengaruhi norma kelompok. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, fase remaja pertengahan menjadi titik intervensi strategis. Pada fase ini kebiasaan makan mulai menetap namun masih dapat dimodifikasi melalui edukasi.

Upaya promotif yang tepat dapat mencegah terbentuknya pola makan tidak sehat. Oleh sebab itu, pemahaman faktor usia sangat penting dalam desain program gizi remaja. Pendekatan penelitian kuantitatif dalam studi ini memungkinkan identifikasi pola hubungan usia dengan perilaku makan. Analisis statistik memberikan gambaran distribusi perilaku pada setiap kelompok usia. Hal ini sesuai dengan prinsip penelitian ilmiah yang menekankan pengujian hubungan variabel secara sistematis. Proses analisis tersebut merupakan bagian dari kerangka metodologi penelitian yang valid (Pakpahan et al., 2021).

Faktor Jenis Kelamin terhadap Kejadian *Picky Eater*

Distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini relatif seimbang, sehingga memberikan gambaran proporsional mengenai pola makan remaja. Hasil menunjukkan bahwa kejadian *picky eater* hampir sama antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini menandakan bahwa selektivitas makan tidak sepenuhnya dipengaruhi faktor biologis berbasis jenis kelamin. Sebaliknya, perilaku tersebut kemungkinan dipengaruhi faktor psikososial yang lebih luas. Literatur menunjukkan bahwa perbedaan pola makan antara laki-laki dan perempuan sering berkaitan dengan konstruksi sosial mengenai tubuh dan kesehatan. Remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan citra tubuh dan kontrol berat badan. Sementara remaja laki-laki lebih dipengaruhi faktor aktivitas dan kebiasaan sosial. Namun perbedaan ini tidak selalu berujung pada selektivitas makan (Sari et al., 2023).

Pengaruh media sosial turut memainkan peran dalam pembentukan citra tubuh remaja. Paparan standar kecantikan digital dapat mendorong pembatasan makanan tertentu, terutama pada remaja perempuan. Fenomena ini dikaitkan dengan meningkatnya kekhawatiran terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Dampak tersebut dapat memengaruhi pilihan makanan sehari-hari (Perloff, 2020). Di sisi lain, penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial juga memengaruhi perilaku makan melalui tren diet dan gaya hidup sehat. Remaja dapat meniru pola makan influencer tanpa mempertimbangkan kecukupan nutrisi. Hal ini dapat memperkuat selektivitas makanan tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa faktor gender berinteraksi dengan paparan media (Rokhayati & Anindya, 2023).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kejadian *picky eater* tidak berbeda secara mencolok antar jenis kelamin. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor keluarga, pengalaman makan, dan lingkungan sosial mungkin lebih dominan dibandingkan faktor biologis. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengaruh keluarga memiliki kontribusi besar terhadap kebiasaan makan anak dan remaja. Lingkungan rumah membentuk preferensi makanan sejak usia dini (Masztalerz-Kozubek et al., 2020). Hubungan orang tua dengan anak juga berperan dalam pembentukan kebiasaan makan selektif. Pola asuh yang terlalu mengontrol atau terlalu permisif dapat memperkuat kebiasaan memilih makanan. Interaksi emosional dalam keluarga turut menentukan sikap anak terhadap makanan. Hal ini memperlihatkan bahwa dinamika keluarga berkontribusi terhadap perilaku makan (Mauludi et al., 2024).

Dalam perspektif kesehatan remaja, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi gizi tidak sebaiknya dibedakan secara kaku berdasarkan jenis kelamin. Edukasi makan sehat perlu menargetkan semua remaja secara inklusif. Pendekatan berbasis keluarga dan lingkungan sosial dapat memberikan dampak lebih luas. Program sekolah dapat menjadi sarana strategis untuk edukasi gizi. Aspek etika penelitian juga menjadi penting dalam studi yang melibatkan remaja sebagai partisipan. Perlindungan hak partisipan, kerahasiaan data, serta persetujuan orang tua merupakan prinsip utama penelitian kesehatan. Kepatuhan terhadap prinsip tersebut memastikan kualitas dan integritas penelitian. Hal ini sejalan dengan standar etika penelitian ilmiah modern (Putra et al., 2023).

Faktor IMT, Stres, dan Lingkungan Sosial terhadap *Picky Eater*

Distribusi indeks massa tubuh responden menunjukkan dominasi kategori normal dan underweight. Kejadian *picky eater* ditemukan pada seluruh kategori IMT, termasuk pada kelompok overweight dan obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa selektivitas makan tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi. Sebaliknya, pola makan selektif dapat muncul pada berbagai status nutrisi. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa *picky eater* dapat memengaruhi kualitas diet lebih daripada berat badan semata. Remaja yang selektif dalam makan cenderung memiliki variasi nutrisi terbatas. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan metabolik jangka panjang. Oleh karena itu, selektivitas makan menjadi indikator penting kualitas diet (Rollins et al., 2021).

Faktor psikologis seperti stres juga memiliki potensi memengaruhi perilaku makan remaja. Stres akademik dapat memicu perubahan pola makan, baik berupa peningkatan konsumsi makanan tertentu maupun pembatasan makanan. Respons terhadap stres bersifat individual dan dipengaruhi mekanisme koping. Kondisi ini menjelaskan variasi perilaku makan antar remaja (Rahmawati & Nurhidayah, 2022). Lingkungan teman sebaya merupakan determinan sosial yang penting pada masa remaja. Remaja sering menyesuaikan pilihan makan dengan kelompok sosialnya. Norma kelompok dapat memengaruhi jenis makanan yang dianggap menarik atau tidak. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan merupakan fenomena sosial. Penelitian internasional menunjukkan bahwa faktor keluarga dan lingkungan berperan dalam pembentukan kebiasaan makan selektif.

Dukungan keluarga, ketersediaan makanan di rumah, serta pola makan bersama memengaruhi preferensi pangan remaja. Interaksi faktor tersebut dapat memperkuat atau mengurangi selektivitas makan. Lingkungan rumah menjadi fondasi kebiasaan makan (Masztalerz-Kozubek et al., 2020). Selain keluarga, paparan informasi digital juga berperan dalam membentuk preferensi makanan. Remaja yang aktif di media sosial lebih mudah terpengaruh tren diet tertentu. Hal ini dapat membatasi variasi makanan yang dikonsumsi. Akibatnya, perilaku makan selektif semakin kompleks (Rokhayati & Anindya, 2023). Pendekatan kesehatan masyarakat menekankan pentingnya intervensi multi-level untuk mengatasi perilaku makan remaja. Intervensi perlu melibatkan sekolah, keluarga, serta lingkungan sosial.

Edukasi gizi saja tidak cukup tanpa perubahan lingkungan yang mendukung. Strategi komprehensif diperlukan untuk mengubah perilaku makan. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kejadian *picky eater* merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal. Interaksi antara status gizi, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial membentuk pola makan remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif dalam penelitian gizi remaja. Model analisis prediktor yang komprehensif diperlukan untuk memahami perilaku makan secara utuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 89 responden, dapat disimpulkan bahwa kejadian *picky eater* pada remaja tergolong tinggi yaitu sebesar 86,5%, sedangkan yang tidak *picky eater* sebesar 13,5%. Sebagian besar responden berada pada kelompok remaja pertengahan (69,7%), dan pada kelompok ini kejadian *picky eater* mencapai 91,9%, lebih tinggi dibandingkan remaja awal yang sebesar 74,1%. Berdasarkan jenis kelamin, kejadian *picky eater* pada remaja laki-laki sebesar 86,4% dan pada perempuan sebesar 86,7%, sehingga tidak terdapat perbedaan proporsi yang berarti antara keduanya. Perilaku *picky eater* ditemukan pada seluruh kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu pada kelompok underweight sebesar 87,2%, IMT normal sebesar 83,7%, serta seluruh responden dengan overweight dan obesitas (100%) mengalami *picky eater*, yang menunjukkan bahwa perilaku ini tidak hanya terjadi pada remaja dengan status gizi rendah. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dengan tingkat *picky eater*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulu, V. R., Nahak, R. L., & Lawa, S. T. N. (2021). Pelatihan pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS. *Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–4.
- Dewi, A., & Nirmala, L. (2021). Hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 110–117.

- Diah, A., & Kusrohmaniah, S. (2022). Uji validitas dan reliabilitas skala Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42) versi Bahasa Indonesia pada sampel emerging adulthood. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 1–12.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2021). Food neophobia and picky/fussy eating in children: A review. *Appetite*, 157, 104758. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104758>
- Dunton, G. F., Spruijt-Metz, D., Wolch, J., & Pentz, M. A. (2021). The role of parents in adolescent nutrition: Influences and strategies. *Health Education Research*, 36(1), 13–24. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa043>
- Finistrella, V., Manco, M., Ferrara, A., Rustico, C., Cappa, M., & Chiarelli, F. (2021). Picky eating in children: Prevalence and associations with nutritional status. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(2), 320–327.
- Hidayati, S., Putri, A., & Sulastri, R. (2022). Faktor yang memengaruhi perilaku *picky eater* pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 55–63.
- Intannia, R., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2020). Lingkungan keluarga, tekanan teman sebaya, dan perilaku berisiko remaja di Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 97–105.
- Kemendes RI. (2022). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, D., & Handayani, M. (2023). Gender differences in eating behavior among adolescents. *Nutrition Journal*, 14(3), 88–96.
- Liu, T., Zhang, M., & Hu, X. (2021). Food neophobia and eating behavior in adolescents: A cross-sectional study. *Nutrients*, 13(3), 912. <https://doi.org/10.3390/nu13030912>
- Masztalerz-Kozubek, D., Wadolowska, L., & Slowinska, M. (2020). Family and environmental correlates of picky eating behavior in children and adolescents. *Appetite*, 151, 104695.
- Mauludi, L. A., Firdaus, & Hasina, S. N. (2024). Hubungan orang tua dengan *picky eater* pada anak pra sekolah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 147–156. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Pakpahan, A. F., Prasetyo, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, T., ... Purba, B. (2021). *Metodologi penelitian ilmiah*. Yayasan Kita Menulis.
- Perloff, R. M. (2020). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 76(1), 30–42. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0667-3>
- Pratiwi, D., & Sukarno, E. (2021). Faktor usia dan perilaku makan pada remaja SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 45–53.
- Putra, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rahayu, N., & Prasetyo, A. (2022). Perilaku makan remaja ditinjau dari perkembangan usia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 25–32.
- Rahmawati, E., & Nurhidayah, F. (2022). Stres akademik dan pola makan remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2), 100–109.
- Rokhayati, I., & Anindya, P. (2023). Picky eating behavior in adolescents: Social media influence. *Indonesian Journal of Nutrition and Health*, 6(2), 77–85.
- Rollins, B. Y., Loken, E., Savage, J. S., & Birch, L. L. (2021). Pickiness and eating in adolescents: Longitudinal associations with weight and diet quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(2), 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.10.003>
- Sari, P., Hapsari, R., & Widya, D. (2023). Distribusi karakteristik jenis kelamin terhadap kebiasaan makan remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(2), 120–128