JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 532-538
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2142

PERILAKU *PICKY EATING* SEBAGAI FAKTOR RESIKO STUNTING PADA ANAK USIA *TODDLER*: *LITERATURE REVIEW*

Erin Nurhaliza[1]

[1]Institut Kesehatan Hermina
e-Mail: erinnurhaliza2004@gmail.com

Submit Tgl: 22-Juni-2026 Diterima Tgl: 22-Juni-2026 Diterbitkan Tgl: 24-Juni-2026

Abstrak : *Picky eating* merupakan salah satu masalah perilaku makan yang sering ditemukan pada anak usia *toddler* dan dapat berdampak pada rendahnya variasi konsumsi pangan serta ketidakcukupan asupan zat gizi. Kondisi ini berpotensi berhubungan dengan gangguan pertumbuhan, termasuk stunting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku *picky eating* dan kejadian stunting pada anak usia dini berdasarkan telaah literatur ilmiah. Metode yang digunakan adalah *literature review* naratif dengan penelusuran artikel pada database Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan meliputi *picky eating*, *picky eater*, *feeding practice*, stunting, *children*, *toddler*, dan *nutritional status*. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian kuantitatif atau *mixed methods* yang dipublikasikan pada tahun 2021–2025, tersedia dalam teks lengkap, serta membahas *picky eating*, praktik pemberian makan, atau faktor yang berhubungan dengan stunting pada anak usia di bawah lima tahun. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 11 artikel yang dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eating* dan kejadian stunting pada anak. Selain itu, praktik pemberian makan orang tua, pengetahuan ibu, pola asuh, dan lingkungan keluarga juga berperan dalam terbentuknya perilaku *picky eating* maupun status gizi anak. Namun, sebagian besar penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hubungan sebab-akibat belum dapat dipastikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pencegahan stunting perlu mempertimbangkan aspek perilaku makan anak dan pengasuhan keluarga. Perawat memiliki peran penting dalam edukasi *responsive feeding*, pemantauan pertumbuhan, dan pendampingan keluarga untuk mencegah stunting sejak dini.

Kata Kunci: Pilih-Pilih Makanan; Stunting; Perilaku Makan; Status Gizi Balita

Abstrak : *Picky eating is one of the feeding behavior problems commonly encountered in toddlers and may contribute to low dietary variety and inadequate nutritional intake. This condition potentially relates to impaired growth, including stunting. This study aimed to analyze the relationship between picky eating behavior and the incidence of stunting in early childhood based on a review of scientific literature. A narrative literature review method was employed, with article searches conducted through the Google Scholar and PubMed databases. Keywords used included picky eating, picky eater, feeding practice, stunting, children, toddler, and nutritional status. Inclusion criteria encompassed quantitative or mixed-methods research articles published between 2021 and 2025, available in full text, and addressing picky eating, feeding practices, or factors associated with stunting in children under five years of age. Following the selection process, 11 articles were included for analysis. The findings indicate that the majority of studies reported a significant association between picky eating behavior and the incidence of stunting in children. In addition, parental feeding practices, maternal knowledge, parenting styles, and the*

Copyright©2026: Erin Nurhaliza

family environment were identified as contributing factors to both the development of picky eating behavior and children's nutritional status. However, as most studies employed a cross-sectional design, causal relationships could not be definitively established. These findings suggest that stunting prevention efforts should consider children's eating behavior and family caregiving practices. Nurses play a critical role in providing education on responsive feeding, monitoring child growth, and supporting families in preventing stunting from an early age.

Keywords: *Picky Eating; Stunting; Eating Behavior; Nutritional Status of Toddlers*

Cara mengutip Nurhaliza, E. (2026). Perilaku Picky Eating sebagai Faktor Resiko Stunting pada Anak Usia Toddler: Literature Review. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 532–538. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2142

PENDAHULUAN

Anak usia *toddler* (1–3 tahun) merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Pada periode ini anak mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi karena tubuh sedang mengalami percepatan pertumbuhan serta perkembangan organ-organ penting, termasuk perkembangan otak. Selain itu, masa toddler juga merupakan periode transisi dari ketergantungan penuh terhadap orang tua menuju kemandirian dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam perilaku makan. Pola makan yang terbentuk pada masa ini memiliki peran penting dalam menentukan status gizi dan kesehatan anak pada tahap kehidupan selanjutnya (Hockenberry & Wilson, 2018).

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, baik secara global maupun nasional. Kondisi ini mencerminkan gangguan pertumbuhan linier akibat kekurangan gizi kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan gizi yang tidak adekuat, penyakit infeksi, pola asuh, serta kondisi sosial ekonomi. Salah satu faktor yang memengaruhi kecukupan asupan gizi anak adalah perilaku makan, termasuk perilaku *picky eating*.

Picky eating adalah perilaku memilih-milih makanan yang ditandai dengan penolakan terhadap makanan tertentu yang akrab dikonsumsi sebelumnya, keengganan kuat untuk mencoba makanan baru (*food neophobia*), serta terbatasnya variasi konsumsi pangan yang berakibat pada ketidakseimbangan asupan zat gizi (Taylor et al, 2015).

Perilaku *Picky eating* pada anak usia *toddler* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik perkembangan anak, praktik pemberian makan oleh orang tua, serta lingkungan keluarga. Mitchell et al. (2022) menjelaskan bahwa *Picky eating* berkembang melalui interaksi kompleks antara faktor biologis anak, seperti sensitivitas sensorik dan temperamen, dengan faktor lingkungan, terutama praktik pengasuhan. Orang tua yang terlalu protektif atau cemas terhadap asupan makan anak cenderung mengakomodasi preferensi makan yang terbatas, misalnya dengan hanya menyediakan makanan yang disukai anak seperti nugget atau mie instan, dan menghindari menawarkan sayuran karena takut anak tidak mau makan.

Beberapa penelitian di Indonesia telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eating* dan status gizi anak, khususnya stunting. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2021) menemukan bahwa perilaku *picky eating* berhubungan

Copyright©2026: Erin Nurhaliza

secara signifikan dengan kejadian stunting pada balita. Anak yang menunjukkan kecenderungan memilih-milih makanan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan dibandingkan anak yang memiliki pola makan lebih beragam. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Pebruanti dan Rokhaidah (2022), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *picky eating* dan kejadian stunting pada anak prasekolah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keterbatasan variasi asupan makanan akibat perilaku memilih-milih makanan dapat berdampak pada ketidakcukupan zat gizi yang berperan penting dalam pertumbuhan linier. Selanjutnya, Trisdeaty et al. (2024) juga melaporkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eating* dan stunting, di mana anak dengan perilaku tersebut memiliki peluang lebih besar mengalami gangguan pertumbuhan dibandingkan anak tanpa perilaku *picky eating*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan antara perilaku *picky eating* dan kejadian stunting pada anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan literature review naratif dengan pendekatan seleksi artikel secara sistematis sederhana. Sumber literatur diperoleh dari database Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan meliputi *picky eating*, *picky eater*, *feeding practice*, stunting, *children*, *toddler*, dan *nutritional status*. Strategi pencarian dilakukan dengan mengombinasikan kata kunci menggunakan operator Boolean (*AND*, *OR*). Artikel yang dipilih dibatasi pada publikasi tahun 2021–2025.

Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini ditentukan untuk memastikan relevansi dan kualitas artikel yang dianalisis. Artikel yang dimasukkan adalah penelitian kuantitatif atau mixed methods yang membahas perilaku *picky eating*, praktik pemberian makan, atau stunting pada anak usia *toddler*, dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025, tersedia dalam bentuk *full text*, serta menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris. Sementara itu, artikel yang dikeluarkan adalah artikel berupa opini atau editorial, artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, serta artikel yang tidak tersedia dalam bentuk *full text*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil seleksi literatur, diperoleh 11 artikel penelitian yang terdiri dari studi nasional dan internasional. Sebagian besar penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, sementara beberapa lainnya menggunakan pendekatan *mixed method*, *longitudinal*, dan *pre eksperimental*. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya asosiasi yang konsisten antara perilaku *picky eating* dan peningkatan risiko stunting pada anak. Anak dengan *picky eating* cenderung memiliki variasi konsumsi makanan yang terbatas sehingga berisiko mengalami ketidakcukupan zat gizi. Selain itu, ditemukan bahwa faktor eksternal seperti praktik pemberian makan, pengetahuan ibu, pola asuh, serta lingkungan keluarga turut berperan dalam terbentuknya perilaku *picky eating* dan memengaruhi status gizi anak.

Copyright©2026: Erin Nurhaliza

Hasil kajian menunjukkan bahwa:

1) Mayoritas penelitian menemukan hubungan signifikan antara *picky eating* dan stunting ($p < 0,05$)
2) Anak dengan *picky eating* memiliki variasi konsumsi makanan yang terbatas
3) Risiko kekurangan zat gizi lebih tinggi pada anak dengan perilaku *picky eating* Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan sintesis naratif (*narrative synthesis*) dengan mengelompokkan dan membandingkan hasil dari berbagai penelitian yang telah dipilih.

Analisis difokuskan pada pemetaan hubungan antara perilaku picky eating, variasi konsumsi makanan, asupan zat gizi, praktik pemberian makan oleh orang tua, pola asuh, serta lingkungan keluarga dengan kejadian stunting pada anak. Hasil penelitian kemudian disusun secara tematik untuk mengidentifikasi pola hubungan, kesamaan, dan perbedaan temuan antar studi, serta menjelaskan mekanisme yang mendasari hubungan antara *picky eating* dan stunting.

Pembahasan

a) Hubungan *Picky Eating* dengan Stunting

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stunting pada balita. Anak yang memiliki perilaku makan selektif cenderung mengalami keterbatasan variasi makanan, sehingga berisiko mengalami ketidakcukupan asupan zat gizi penting.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pebruanti dan Rokhaidah (2022) yang menemukan bahwa lebih dari setengah anak mengalami *picky eating*, dan kondisi tersebut berkorelasi dengan meningkatnya kejadian stunting. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Trisdeaty et al. (2024) yang menunjukkan bahwa balita dengan perilaku *picky eating* memiliki risiko lebih besar mengalami stunting dibandingkan dengan balita yang tidak mengalami *picky eating*. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan selektif merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap gangguan pertumbuhan linear pada anak.

b) Peran Praktik Pemberian Makan dan Pola Asuh

Penelitian oleh Hijja et al. (2022) menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang tidak tepat secara signifikan berkaitan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia *toddler*. Orang tua yang cenderung memberikan makanan sesuai preferensi anak tanpa memperkenalkan variasi makanan baru dapat memperkuat perilaku memilih-milih makanan. Temuan penelitian Trisdeaty et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan stunting berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. Ibu dengan tingkat pengetahuan yang rendah memiliki risiko lebih besar memiliki anak yang mengalami stunting. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua berperan dalam menentukan praktik pemberian makan dan kualitas asupan gizi anak.

Selain berdampak pada pertumbuhan fisik, perilaku *picky eating* juga dapat memengaruhi aspek perkembangan anak lainnya. Selain itu, penelitian Wati et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap feeding rules dan perilaku makan balita. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu serta memperbaiki pola pemberian makan. Dengan demikian, intervensi berbasis edukasi menjadi strategi penting dalam memperbaiki perilaku makan anak

c) Dampak *Picky Eating* terhadap Perkembangan Anak

Perilaku *picky eating* tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif anak. Penelitian oleh Madu et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara picky eating dan status gizi dengan kemampuan *short-term memory* pada anak prasekolah. Anak yang mengalami *picky eating* dan memiliki status gizi kurang cenderung memiliki kemampuan memori jangka pendek yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan asupan gizi akibat perilaku makan selektif dapat berdampak lebih luas terhadap perkembangan anak, tidak hanya pada pertumbuhan tinggi badan, tetapi juga pada fungsi kognitif.

d) Mekanisme Fisiologis

Secara fisiologis, keterbatasan asupan makanan akibat *picky eating* dapat menyebabkan defisiensi zat gizi penting seperti protein, zat besi, zinc, dan vitamin A. Kekurangan zat gizi tersebut dapat menghambat produksi *insulin-like growth factor-1* (IGF-1) yang berperan dalam proses pertumbuhan tulang. Selain itu, defisiensi zat gizi juga dapat menurunkan fungsi sistem imun sehingga meningkatkan kerentanan anak terhadap penyakit infeksi yang dapat memperburuk status gizi.

e) Faktor Lingkungan, Sosial, dan Kesehatan Ibu

Penelitian internasional dalam kajian ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan, sosial, dan kesehatan ibu turut berperan dalam kejadian stunting. Penelitian Chui et al. (2024) di Kenya menunjukkan bahwa stunting dipengaruhi oleh berat lahir rendah, pendidikan ibu, status gizi ibu, pendapatan rumah tangga, serta akses sanitasi. Penelitian Habimana et al. (2023) di Rwanda menunjukkan bahwa faktor seperti usia anak, tidak adanya kebun sayur, kekerasan terhadap ibu, serta praktik kebersihan yang buruk meningkatkan risiko stunting. Sebaliknya, faktor seperti pekerjaan orang tua dan praktik cuci tangan yang baik bersifat protektif. Selain itu, penelitian Tello et al. (2022) menunjukkan bahwa frekuensi makan dan kualitas diet lebih berpengaruh terhadap stunting dibandingkan praktik menyusui. Penelitian Pohsnem dan George (2025) serta Wachifo et al. (2025) juga menegaskan bahwa faktor seperti praktik pemberian makan, penyakit pada anak, pendidikan ibu, serta kondisi sosial ekonomi memiliki kontribusi penting terhadap kejadian stunting.

f) Implikasi dalam Keperawatan

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada pemenuhan asupan gizi, tetapi juga perlu memperhatikan perilaku makan anak, praktik pemberian makan oleh orang tua, serta kualitas pengasuhan dalam keluarga. Dalam konteks keperawatan, temuan ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam melakukan edukasi kesehatan, konseling gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, serta pendampingan keluarga dalam menerapkan praktik pemberian makan yang responsif. Pendekatan keperawatan keluarga menjadi relevan untuk membantu orang tua memahami perilaku makan anak sekaligus mencegah dampak jangka panjang berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *longitudinal* atau *kohort* untuk mengidentifikasi hubungan sebab akibat secara lebih jelas. Selain itu, diperlukan analisis multivariat yang mempertimbangkan faktor perancu seperti status sosial ekonomi, pendidikan ibu, dan pola asuh keluarga.

Copyright©2026: Erin Nurhaliza

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap 11 artikel penelitian tahun 2021–2025, dapat disimpulkan bahwa perilaku *picky eating* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi anak, termasuk kejadian stunting. Anak dengan perilaku makan selektif cenderung memiliki keterbatasan variasi makanan, sehingga berisiko mengalami kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Selain itu, faktor lain seperti praktik pemberian makan, pengetahuan ibu, pola asuh, serta kondisi sosial ekonomi dan lingkungan juga berperan dalam kejadian stunting. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan yang mencakup perbaikan perilaku makan, edukasi orang tua, serta peningkatan kualitas pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

Chui, M. K., Osero, J. O., & Mugo, J. W. (2024). Predictors of stunting among children aged 6-59 months in Kitui County, Kenya. *African Health Sciences*, 24(4), 420–430. https://doi.org/10.4314/ahs.v24i4.52

Habimana, J. de D., Uwase, A., Korukire, N., Jewett, S., Umugwaneza, M., Rugema, L., & Munyanshongore, C. (2023). Prevalence and Correlates of Stunting among Children Aged 6 23 Months from Poor Households in Rwanda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). https://doi.org/10.3390/ijerph20054068

Hijja, N., Agrina, & Didi Kurniawan. (2022). Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Kejadian Picky Eater pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 85 92. https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24177

Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2018). *Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book*. Elsevier Health Sciences.

Madu, Y. G., Sambo, M., Ganut, F., Saranga, J. L., Rahmawati, A. L. D., & Padang, A. D. (2025).The Relathionship Between Picky Eating Behavior and Nutritional Status with Short Term Memory Ability in Preschool - Age Children. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 11(3), 577–586. https://doi.org/10.25311/keskom.vol11.iss3.2144

Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*, 60(1), 85–94. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.014

Nadia, F., Yesi Septina Wati, Ary Oktora Sri Rahayu, & Rika Mianna. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Feeding Rules dan Perilaku Makan pada Balita. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 13(2), 198–204. https://doi.org/10.36763/healthcare.v13i2.513

Pebruanti, P., & Rokhaidah. (2022). Hubungan Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 1–11.

Pohsnem, F., & George, M. (2025). Stunting and Its Determinants among Under-five Children in East Khasi Hills District, Meghalaya. *Indian Journal of Public Health*, 69(3), 303–308. https://doi.org/10.4103/ijph.ijph_386_23

Pratiwi, W & Yulianto, A & Widayati, W. (2021). *Pengetahuan orang tua dan perilaku picky eating*. 8, 389–397.

Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2019). Picky eating in children: Causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(2), 161–169. https://doi.org/10.1017/S0029665118002586

Tello, B., Rivadeneira, M. F., Moncayo, A. L., Buitrón, J., Astudillo, F., Estrella, A., & Torres, A. L. (2022). Breastfeeding, feeding practices, and stunting in indigenous Ecuadorians under 2 years of age. *International Breastfeeding Journal*, 17, 19. https://doi.org/10.1186/s13006-022-00461-0

Trisdeaty, M., Afrinis, N., & Apriyanti, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Perilaku Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Indonesian Journal of Science*, 1(3), 910 917

Wachifo, D. D., Debeko, D. D., & Asfaw, Z. G. (2025). Determinants of stunting among under five children in Amhara and Oromia regions, Ethiopia: the linear quantile regression analysis. *BMC Public Health*, 25(1). https://doi.org/10.1186/s12889-025-25347-8