

Hubungan Perilaku *Picky Eating* dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet Mahasiswa IPB University

(*The Correlation between Picky Eating Behavior and Nutritional Knowledge with Diet Quality among IPB University Students*)

Pradjna Fitria Adzariiffa Intani dan Reisi Nurdiani*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

The implementation of an inappropriate diet in early adulthood is generally due to the preferences and strengths formed in determining food choices related to various factors that may cause the risk of imbalance nutritional intake in accordance with recommendations. This study aims to analyze the correlation between picky eating behavior and nutritional knowledge with diet quality among IPB University students. Diet quality is measured using the Indonesian Healthy Eating Index (I-HEI), picky eating behavior is measured with the Adult Picky Eating Questionnaire (APEQ), and nutritional knowledge was measured with a structured questionnaire. The cross-sectional study design is conducted with 70 subjects of IPB University's undergraduate students in Dramaga Campus, Bogor Regency. Data collection is conducted through interviews, and self-administered questionnaire. The average I-HEI score of the subjects was 51.4 ± 12.3 which was categorized as need improvement. Most of the subjects has picky eater behavior (54%). The majority of subjects has low nutritional knowledge (57%). The results showed that there was a significant correlation between picky eating behavior and nutritional knowledge with the diet quality among IPB University students ($p < 0.05$).

Keywords: diet quality, I-HEI, nutritional knowledge, picky eating

ABSTRAK

Penerapan pola makan yang kurang tepat pada kelompok dewasa awal umumnya disebabkan karena adanya preferensi dan kekuatan yang terbentuk dalam menentukan pilihan makanan berkaitan dengan berbagai faktor yang dapat berakibat pada risiko ketidakseimbangan asupan sesuai dengan rekomendasi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara perilaku *picky eating* dan pengetahuan gizi dengan kualitas diet mahasiswa IPB University. Kualitas diet diukur menggunakan *Indonesian Healthy Eating Index* (I-HEI), perilaku *picky eating* diukur dengan *Adult Picky Eating Questionnaire* (APEQ), dan pengetahuan gizi diukur dengan kuesioner terstruktur. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* yang melibatkan 70 subjek mahasiswa sarjana IPB University Kampus Dramaga, Kabupaten Bogor. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, dan pengisian kuesioner secara langsung. Rata-rata skor I-HEI subjek adalah $51,4 \pm 12,3$ yang termasuk kategori *need improvement*. Sebagian besar subjek memiliki perilaku *picky eater* (54%). Mayoritas subjek memiliki pengetahuan gizi yang tergolong rendah (57%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara perilaku *picky eating* dan pengetahuan gizi dengan kualitas diet mahasiswa IPB University ($p < 0,05$).

Kata kunci: I-HEI, kualitas diet, pengetahuan gizi, *picky eating*

*Korespondensi:

reisi2013@apps.ipb.ac.id

Reisi Nurdiani

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang dihadapi di Indonesia saat ini mencakup masalah gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (berat badan berlebih dan obesitas). Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi dewasa usia 18 tahun ke atas dengan status gizi kurang mencapai 8,5%, gizi lebih 15,4%, dan obesitas 23,4% (Kemenkes RI 2018). Peningkatan risiko terjadinya permasalahan gizi salah satunya dipengaruhi oleh kesalahan pola kebiasaan makan yang seringkali terjadi pada dewasa awal, dimana pada masa ini terjadi periode transisi dari remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*) yang ditandai oleh banyaknya pengalaman yang mengubah hidup, termasuk salah satunya yaitu perubahan kebiasaan makan (Matud *et al.* 2020). Kebiasaan makan yang berkembang antara lain seringkali seseorang tidak memerhatikan kesesuaian pola konsumsi menurut pedoman gizi seimbang.

Kesesuaian pola konsumsi seseorang dapat dilihat melalui tingkat kualitas diet yang diukur dengan membandingkan asupan makan dan perilaku makan dengan pedoman atau rekomendasi yang telah ditetapkan dengan menggunakan instrumen penilaian indeks kualitas diet (Thorpe *et al.* 2014). Kualitas diet pada umumnya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, namun penurunan kualitas diet sering diamati dan terjadi selama masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa (Mohimani *et al.* 2017). Hasil penelitian terbaru menunjukkan kualitas diet pada kategori usia dewasa awal tergolong rendah (Restutiwati *et al.* 2019), dimana sebanyak 97,1% mahasiswa memiliki kualitas diet buruk (Maretha *et al.* 2020). Tingkat kualitas diet dapat dilakukan dengan mengidentifikasi perilaku dan karakteristik yang dapat memengaruhi kepatuhan seseorang terhadap rekomendasi dan pedoman diet.

Salah satu perilaku yang potensial adalah makan secara selektif atau *picky eating*. Istilah *picky eating* merujuk pada salah satu kondisi dari masalah kebiasaan makan yang digunakan untuk menggambarkan perilaku seseorang yang cenderung membatasi pilihan makanan dan menolak makanan tertentu yang berkaitan dengan kualitas sensorik makanan, cara penyajian makanan, atau berkaitan dengan kondisi psikologis, termasuk *food neophobia* yaitu penolakan terhadap makanan yang dianggap

asing atau baru oleh seseorang (Pesch *et al.* 2020). Hasil penelitian oleh (Kauer *et al.* 2015) pada populasi orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi *picky eating* pada orang dewasa mencapai 35,5%.

Sementara itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang gizi menyebabkan banyak perilaku makan yang tidak tepat pada orang dewasa (Sogari *et al.* 2018). Masih terbatasnya penelitian yang membahas hubungan antara perilaku *picky eating* dan pengetahuan gizi terhadap kualitas diet pada usia dewasa awal di Indonesia menjadi latar belakang yang menarik bagi peneliti untuk mengkaji hubungan terkait perilaku *picky eating*, pengetahuan gizi dan kualitas diet di kalangan mahasiswa IPB University.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* yang dilaksanakan di IPB University, Kampus Dramaga, Kabupaten Bogor. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Jumlah subjek minimal yang diperoleh berdasarkan perhitungan Lemeshow *et al.* (1997), dengan mempertimbangkan *dropout* sebanyak $\pm 10\%$ diperoleh jumlah subjek yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 orang mahasiswa. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *stratified proportionate random sampling* dimana semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel sesuai dengan proporsinya. Kriteria inklusi subjek antara lain terdaftar sebagai mahasiswa aktif semester 4 S1 IPB University Kampus Dramaga, dalam keadaan sehat secara jasmani dan rohani, tidak tinggal bersama orang tua selama menjalani perkuliahan, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu merupakan mahasiswa Ilmu Gizi, sedang menjalani diet khusus, sedang menderita penyakit kronis, memiliki alergi terhadap bahan atau jenis makanan tertentu. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik dengan nomor: 1279/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2024.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan adalah berupa data primer. Data didapatkan melalui pengisian kuesioner melalui wawancara secara langsung. Pengisian kuesioner meliputi karakteristik subjek (jenis kelamin, usia, uang saku/bulan dan pengeluaran untuk pangan/bulan), perilaku *Adult Picky Eating* (APEQ) dengan 4 sub-skala penilaian, pengetahuan gizi, dan data konsumsi pangan selama dua hari melalui pengisian formulir *food recall* 2x24 jam. Nilai *Cronbach's alpha* untuk kuesioner APEQ yaitu sebesar 0,823 ($p > 0,70$), sementara nilai *Cronbach's alpha* untuk kuesioner pengetahuan gizi yaitu sebesar 0,724 ($p > 0,70$).

Pengolahan dan analisis data

Data diolah dan dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan *Microsoft Excel* 2013, *Nutrisurvey ver.25* dan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 16.0 for windows. Analisis yang pertama dilakukan yaitu analisis univariat, dimana hasil analisis berupa distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti seperti jenis kelamin, usia, uang saku/bulan, pengeluaran untuk pangan/bulan, perilaku *picky eating*, pengetahuan gizi, dan konsumsi pangan selama dua hari yang didapatkan jumlah dan kandungan gizinya berdasarkan acuan dari buku foto makanan, DKBM, *Nutrisurvey*, dan *Fatsecret*, serta nilai rata-rata dan standar deviasi dari setiap data. Kemudian, setiap variabel dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* dan uji korelasi *Chi-square* untuk data kategorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program sarjana IPB University kampus Dramaga dengan total subjek sebanyak 70 orang. Karakteristik subjek yang diamati antara lain jenis kelamin, usia, besar uang saku per bulan, dan besar pengeluaran untuk pangan per bulan. Sebaran subjek berdasarkan masing-masing karakteristik disajikan pada Tabel 1.

Karakteristik Keluarga. Karakteristik keluarga merupakan data terkait tingkat

pendidikan orang tua. Sebagian besar (60%) ayah subjek memiliki tingkat pendidikan tamat diploma/ perguruan tinggi. Serupa dengan tingkat pendidikan ayah, sebagian besar (52,9%) ibu subjek memiliki tingkat pendidikan tamat diploma/ perguruan tinggi.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan karakteristik

Karakteristik subjek	n	%
Usia		
- 19 tahun	19	27,1
- 20 tahun	45	64,3
- 21 tahun	6	8,6
- Rata-rata \pm SD	19,8 \pm 0,5	
Jenis kelamin		
- Laki-laki	24	34,3
- Perempuan	46	65,7
- Total	70	100
Uang saku/bulan		
- <Rp1.000.000,00	17	24,3
- Rp 1.000.000,00- Rp 2.000.000,00	42	60,0
- >Rp2.000.000,00	11	15,7
Rata-rata \pm SD	Rp 1.579.571,00 \pm Rp 714.636,70	
Pengeluaran untuk pangan/bulan		
- <Rp 625.000,00	18	25,7
- Rp 625.000,00- Rp 1.200.000,00	35	50,0
- >Rp1.200.000,00	17	24,3
Rata-rata \pm SD	Rp 1.020.285,00 \pm Rp 503.071,64	

Perilaku Picky Eating. Perilaku *picky eating* umumnya didefinisikan sebagai keengganan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang sudah dikenal maupun makanan yang belum atau tidak dikenal (Taylor *et al.* 2015). Perilaku *picky eating* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala likert sebanyak 5 poin yaitu 1 berarti selalu (*always*) dan 5 berarti tidak pernah (*never*). Berdasarkan Ellis *et al.* (2017), pengategorian perilaku *picky eating* dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) karena data *picky eating* dalam penelitian ini terdistribusi normal berdasarkan nilai hasil uji normalitas $p=0,200$ ($p > 0,05$). Sebaran skor perilaku *picky eating* pada mahasiswa sarjana IPB University Kampus Dramaga disajikan pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan perilaku *picky eating*

Perilaku	n	%
<i>Picky eater</i> (skor ≤ 44)	38	54,3
Tidak <i>Picky eater</i> (skor > 44)	32	45,7
Total	70	100
Rata-rata \pm SD	3,4 \pm 0,5	

sebanyak 38 subjek (54,3%) dalam penelitian ini dikategorikan sebagai *picky eater* dan sebanyak 32 subjek (45,7%) dikategorikan sebagai tidak *picky eater*. Perilaku *picky eating* pada orang dewasa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, praktik pemberian makan oleh orang tua, sensitivitas indra sensorik, trauma masa lalu berkaitan dengan makanan, status sosial ekonomi, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan (Ellis *et al.* 2017). Identifikasi perilaku *picky eating* pada *Adult*

Picky Eating Questionnaire (APEQ) dilakukan berdasarkan empat sub-skala penilaian yaitu *meal presentation*, *food variety*, *meal disengagement*, dan *taste aversion*. Sebaran subjek dan rata-rata skor pada masing masing pernyataan sub-skala APEQ disajikan pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3. diketahui rata-rata skor terendah subjek dalam kuesioner *adult picky eating* berada pada sub-skala *food variety* (3,0). Semakin rendah rata-rata skor menandakan semakin sering subjek melakukan perilaku yang berkaitan dengan sub-skala ini. Berdasarkan pertanyaan dalam sub-skala *food variety*, sebagian besar subjek *picky eater* cenderung mengulang jenis makanan yang sama dalam kesehariannya (85,7%), mengonsumsi bagian tertentu saja dalam sebuah menu yang tersaji (62,9%), dan beberapa subjek *picky eater* tidak suka atau tidak mau mencoba makanan baru (24,2%).

Sementara itu, rata-rata skor tertinggi

Tabel 3. Sebaran subjek dan rata-rata skor berdasarkan pernyataan pada sub-skala APEQ

Sub-skala	Picky eater		Tidak picky eater		Rata-rata skor±SD	
	n	%	n	%		
Meal presentation						
1. Menyukai makanan dengan warna tertentu	22	31,4	48	68,6	4,0	1,1
2. Jijik bahkan muntah setelah melihat atau mengonsumsi makanan tertentu	18	25,7	52	74,3	3,9	1,1
3. Sedih atau kecewa jika makanan tidak dimasak sesuai dengan preferensi	40	57,1	30	42,9	3,1	1,1
4. Mencurigai makanan yang disajikan	41	58,6	29	41,4	3,1	1,2
5. Makan dengan urutan tertentu	38	54,3	32	45,7	3,2	1,1
6. Tidak memakan makanan jika melihat orang lain menyentuh atau mencicipi lebih dulu	28	40,0	42	60,0	3,6	1,2
Rata-rata skor±SD			3,5±0,7			
Food variety						
1. Mengonsumsi bagian tertentu dalam sebuah menu	44	62,9	26	37,1	2,8	1,4
2. Tidak suka mencoba makanan baru	17	24,2	53	75,7	4,1	1,0
3. Mengulang jenis/menu makanan yang sama dalam keseharian	60	85,7	10	14,3	2,3	1,0
Rata-rata±SD			3,0±0,7			
Meal disengagement						
1. Tidak ikut berinteraksi dengan orang lain di meja makan	27	38,6	43	61,4	3,7	1,0
2. Menghindari waktu makan	32	45,7	38	54,3	3,6	1,2
Rata-rata±SD			3,7±0,8			
Taste aversion						
1. Menolak makanan dengan rasa pahit	44	62,9	26	37,1	3,0	1,3
2. Menolak makanan dengan rasa asam	28	40,0	42	60,0	3,5	1,2
Rata-rata±SD			3,3±1,0			

berada pada sub-skala *meal disengagement* (3,7). Berdasarkan pertanyaan dalam sub-skala *meal disengagement*, beberapa subjek *picky eater* cenderung menghindari waktu makan (45,7%) dan tidak ikut berinteraksi dengan orang lain pada saat berada dimeja makan (38,6%). Studi Ellis *et al.* (2017) menyatakan sub-skala *meal disengagement* dapat menjadi salah satu indikator seseorang mengalami gangguan kecemasan sosial dan depresi. Seseorang yang memiliki perilaku dalam sub-skala ini diasumsikan memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau sedang dalam kondisi depresi sehingga cenderung kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari termasuk kehilangan nafsu makan (Szakály *et al.* 2018).

Pengetahuan Gizi. Pengetahuan terkait gizi dan makanan merupakan salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi konsumsi seseorang sehingga dapat menentukan seberapa baik kualitas konsumsinya (Jezewska-Zychowicz & Plichta 2022). Skor pengetahuan gizi yang diperoleh dikategorikan berdasarkan 3 kategori, yaitu pengetahuan gizi rendah (<60%), sedang (60-80%), dan baik (>80%) (Khomsan 2001). Sebaran subjek berdasarkan skor pengetahuan gizi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Sebaran subjek berdasarkan skor pengetahuan gizi

Skor pengetahuan gizi	n	%
Rendah (skor <60)	40	57,1
Sedang (skor 60-80)	24	34,3
Baik (skor >80)	6	8,6
Total	70	100
Rata-rata±SD	55,3±17,3	

Berdasarkan Tabel 4. mayoritas subjek (57,1%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tergolong rendah. Pengetahuan gizi sebagian besar subjek yang tergolong rendah dalam penelitian ini salah satunya disebabkan karena sebagian besar subjek merupakan mahasiswa tingkat dua dan berasal dari departemen non-gizi atau kesehatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek sebelumnya tidak pernah mendapatkan mata kuliah atau informasi lain terkait gizi, khususnya selama menjalani perkuliahan (Ningrum *et al.* 2023).

Kualitas Diet. Kualitas diet merupakan indikator dalam mengukur asupan makan dan pola makan seseorang berdasarkan rekomendasi yang

sesuai (Alkerwi *et al.* 2015). Salah satu metode untuk mengukur kualitas diet di Indonesia yaitu menggunakan instrumen *Indonesian Healthy Eating Index* (I-HEI) yang telah dimodifikasi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014. Rata-rata konsumsi dan rata-rata skor berdasarkan komponen I-HEI subjek disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Rata-rata konsumsi/hari dan skor I-HEI subjek

Komponen	Rata-rata konsumsi/hari	Rata-rata skor I-HEI
Sumber		
karbohidrat (porsi)	4,7±1,8	8,7±2,8
Sayuran (porsi)	0,3±0,3	3,7±2,2
Buah-buahan (porsi)	0,3±0,7	1,6±2,6
Protein hewani (porsi)	2,9±1,8	6,6±3,9
Protein nabati (porsi)	0,5±0,6	3,2±2,7
Total lemak (%)	21,7±10,5	5,6±4,7
Total garam (sdt)	0,7±0,3	8,4±3,7
Total gula (sdm)	3,0±1,9	7,0±4,6
Keragaman (jenis)*	5,3±1,4	6,6±3,0

*Keragaman berdasarkan IDDS

Berdasarkan Tabel 5 diketahui subjek memiliki nilai rata-rata konsumsi pangan sumber karbohidrat sebesar 4,7±1,8 porsi/hari dan rata-rata skor sebesar 8,7±2,8. Rata-rata konsumsi subjek telah memenuhi porsi yang dianjurkan yaitu sebanyak 3-8 porsi/hari. Pangan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi oleh subjek meliputi nasi, mie, tepung terigu, tepung tapioka dan roti. Kelompok sayuran merupakan komponen dalam I-HEI yang termasuk rendah dikonsumsi dengan rata-rata konsumsi subjek sebesar 0,3±0,3 porsi/hari dan rata-rata skor sebesar 3,7±2,2. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata konsumsi subjek belum memenuhi porsi yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi/hari. Komponen HEI dengan rata-rata konsumsi terendah adalah buah-buahan dengan nilai rata-rata konsumsi subjek sebesar 0,3±0,7 porsi/hari dan rata-rata skor sebesar 1,6±2,6. Nilai tersebut menunjukkan

rata-rata konsumsi subjek belum memenuhi porsi yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi/hari. Buah yang paling sering dikonsumsi subjek adalah pisang dan jeruk.

Protein pada komponen I-HEI terbagi menjadi hewani dan nabati. Rata-rata konsumsi protein hewani subjek sebesar $2,9 \pm 1,8$ porsi/hari dengan rata-rata skor sebesar $6,6 \pm 3,9$. Sementara itu, rata-rata konsumsi protein nabati subjek sebesar $0,5 \pm 0,6$ porsi/hari dengan rata-rata skor sebesar $3,2 \pm 2,7$. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata konsumsi subjek pada komponen protein hewani telah memenuhi jumlah porsi yang dianjurkan yaitu 2-4 porsi/hari. Sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi subjek meliputi ayam, telur ayam, daging sapi, sosis, dan bakso. Sedangkan rata-rata konsumsi subjek pada komponen protein nabati belum memenuhi jumlah porsi yang dianjurkan yaitu 2-4 porsi/hari. Sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi subjek antara lain tahu, tempe, dan kacang tanah dalam bentuk bumbu (giling).

Nilai rata-rata konsumsi total lemak subjek yaitu $21,7 \pm 10,5$ % dari total kebutuhan energi dengan rata-rata skor sebesar $5,6 \pm 4,7$. Nilai rata-rata subjek sudah memenuhi porsi yang dianjurkan untuk komponen total lemak yang dianjurkan yaitu 15-25% dari total kebutuhan energi yang sebagian besar berasal dari minyak kelapa sawit. Selain itu, nilai rata-rata asupan garam sebanyak $0,7 \pm 0,3$ sdt/hari dengan rata-rata skor sebesar $8,4 \pm 3,7$. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata subjek telah memenuhi batasan asupan garam/hari yaitu ≤ 1 sdt/hari atau 5 gram/hari. Jenis camilan yang paling sering dikonsumsi oleh subjek adalah tahu bakso, bakso, Cireng, naget, dan makanan ringan kemasan. Beberapa subjek juga mengonsumsi makanan tinggi natrium lainnya seperti penggunaan kecap sebagai bumbu tambahan pada makanan dan penggunaan bumbu pada mie instan.

Rata-rata konsumsi gula subjek diketahui sebesar $3,0 \pm 1,9$ sdm/hari dengan rata-rata skor sebesar $7,0 \pm 4,6$. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata subjek telah memenuhi batasan konsumsi gula yaitu ≤ 4 sdm/hari atau 50 gram/hari. Minuman manis diketahui paling banyak menyumbang asupan gula subjek. Komponen terakhir yaitu keragaman. Nilai rata-rata keragaman konsumsi pangan subjek berdasarkan pengelompokan *Individual Dietary Diversity* (IDDS) yaitu $5,3 \pm 1,4$ jenis pangan dengan rata-rata skor

sebesar $6,6 \pm 3,0$. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata subjek memiliki keragaman konsumsi pangan yang belum sesuai dengan anjuran yaitu ≥ 8 jenis/hari. Beberapa faktor yang memengaruhi pola konsumsi diantaranya tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan, kebiasaan makan, preferensi makanan, dan alokasi pengeluaran untuk pangan (Taenasah *et al.* 2024). Sebaran tingkat kualitas diet berdasarkan rata-rata konsumsi subjek disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Sebaran skor kualitas diet subjek

Kualitas diet	n	%
Buruk (<i>Poor</i>)	31	44,4
Perlu perbaikan (<i>Need improvement</i>)	39	55,7
Baik (<i>Good</i>)	0	0
Total	70	100
Rata-rata \pm SD	$51,4 \pm 12,3$	

Berdasarkan Tabel 6 diketahui sebagian besar subjek (55,7%) tergolong kategori *need improvement*. Rata-rata skor I-HEI subjek sebesar $51,4 \pm 12,3$. Hal tersebut disebabkan oleh rendahnya skor pada komponen sayuran, buah-buahan, protein nabati, dan keragaman. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas diet seperti usia, jenis kelamin, budaya dan lingkungan makanan, status sosial ekonomi, dan preferensi makanan (Anindya & Ekayanti 2023).

Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Perilaku Picky Eating. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa jenis kelamin, usia, uang saku/bulan, pengeluaran untuk pangan/bulan, tingkat pendidikan orang tua tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *picky eating* ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan antara karakteristik subjek dan perilaku *picky eating* disebabkan karena terdapat faktor lain yang dapat berhubungan secara langsung terhadap perilaku *picky eating* seperti faktor psikologis, tingkat sensitivitas sensorik yang berkaitan dengan genetik, serta riwayat pengasuhan di lingkungan keluarga (Kauer *et al.* 2015).

Tingkat pendidikan orang tua yang tinggi dianggap dapat memperluas pengetahuan orang tua yang akan berpengaruh dalam pembentukan pola asuh makan terhadap anak. Akan tetapi, tingkat pendidikan yang tinggi tidak menjamin seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi pula (Agustina & Ati 2024). Penelitian oleh Pademme (2020) menjelaskan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi belum tentu dapat

menerapkan praktik pemberian makan yang tepat bagi anaknya berkaitan dengan tidak memiliki pengetahuan yang spesifik terkait gizi seimbang. Terdapat faktor lain dari lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi perilaku *picky eating*, diantaranya kebiasaan makan ibu, riwayat ASI eksklusif, dan riwayat MP-ASI (Mahmudah 2019).

Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Kualitas Diet. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan kualitas diet subjek ($p=0,024$, $r=0,269$) dengan arah korelasi bersifat positif. Semakin tinggi skor perilaku *picky eating*, maka semakin tinggi pula skor I-HEI. Hal ini bermakna, semakin tinggi skor perilaku *picky eating* menunjukkan seseorang semakin tidak memiliki kecenderungan *picky eating* yang diikuti dengan peningkatan skor kualitas dietnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pesch *et al.* (2020), dimana seseorang yang *picky eater* berkaitan erat dengan indikator kualitas diet yang lebih buruk dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak *picky eater*.

Subjek dengan perilaku *picky eater* lebih sering mengonsumsi makanan dengan tingkat kualitas yang rendah yang dibuktikan dengan sebanyak 28,6% subjek *picky eater* memiliki kategori kualitas diet *poor* (buruk). Pola makan yang didapati pada orang dewasa awal dengan perilaku *picky eating* menunjukkan rendahnya asupan buah, sayur, dan biji-bijian, yang disertai dengan tingginya asupan makanan cepat saji, minuman berpemanis tambahan, serta makanan olahan (*ultra-process food*).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet ($p=0,023$, $r=0,271$). Hasil ini sejalan dengan penelitian *cross-sectional* yang dilakukan pada orang dewasa di Kanada yang menyatakan bahwa pengetahuan terkait gizi memiliki hubungan positif dengan kualitas diet dan kepatuhan seseorang terhadap pedoman diet (Carbonneau *et al.* 2021).

Lebih dari setengah dari total subjek (57,1%) dalam penelitian ini memiliki pengetahuan gizi yang tergolong rendah dengan skor kualitas diet *poor* (30%) hingga *need improvement* (27,1%). Mayoritas subjek dengan pengetahuan gizi rendah cenderung lebih sering

membeli makanan olahan, serta mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh, garam, dan gula dalam jumlah besar (Habieb *et al.* 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengungkap bahwa perilaku *picky eating* pada dewasa muda seringkali berhubungan erat dengan kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil, pengaruh sosial, dan faktor psikologis selama masa dewasa. Sebagian besar subjek memiliki perilaku *picky eating* berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi yang diikuti oleh tidak terpenuhinya komponen keragaman berdasarkan rekomendasi yang ditandai oleh rendahnya rata-rata skor keragaman pada komponen kualitas diet. Lebih dari setengah subjek dalam penelitian ini memiliki pengetahuan gizi kurang yang diikuti dengan perolehan skor kualitas diet yang lebih buruk berkaitan dengan rendahnya rata-rata konsumsi sayur, buah, protein nabati, dan keragaman pangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina R, Ati EP. 2024. Pengaruh Karakteristik Ibu Terhadap Pola Asuh Makan Autoritatif Pada Balita. *Quality: Jurnal Kesehatan*. 18(1):13-18. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1572>
- Alkerwi A, Sauvageot N, Malan L, Shivappa N, Hébert JR. 2015. Association between nutritional awareness and diet quality: Evidence from the observation of cardiovascular risk factors in Luxembourg (ORISCAV-LUX) study. *Nutrients*. 7(4):2823-2838. <https://doi.org/10.3390/nu7042823>
- Anindya SP, Ekayanti I. 2023. Hubungan stres dan emotional eating dengan kualitas diet pada mahasiswa gizi IPB tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2(4):245-254. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.245-254>
- Carbonneau E, Lamarche B, Provencher V, Desroches S, Robitaille J, Vohl MC, Bégin C, Bélanger M, Couillard C, Pelletier L, et al. 2021. Associations between nutrition knowledge and overall diet quality: the moderating role of sociodemographic characteristics-results from the predise study. *American Journal*

- Health Promotion. 35(1):38-47. <https://doi.org/10.1177/0890117120928877>
- Ellis JM, Galloway AT, Mary Webb R, Martz DM. 2017. Measuring adult picky eating: The development of a multidimensional self-report instrument. *Psychological Assessment*. 29(8):955-966. <https://doi.org/10.1037/pas0000387>
- Habieb SFN, Ilmi IMB, Nasrulloh N, Marjan AQ. 2024. Analysis of knowledge level, consumption habits, sugar and calories content in ice cream on the nutritional status of Depok students. *Amerta Nutr*. 8(1):82-88. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.82-88>
- Jezewska-Zychowicz M, Plichta M. 2022. Diet quality, dieting, attitudes and nutrition knowledge: their relationship in polish young adults-A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116533>
- Kauer J, Pelchat ML, Rozin P, Zickgraf HF. 2015. Adult picky eating: Phenomenology, taste sensitivity, and psychological correlates. *Appetite*. 90: 219-228. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.001>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Penerbit IPB Press.
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Mahmudah R. 2019. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan picky eating serta hubungannya terhadap status gizi anak usia pra-sekolah di Bimba Aiueo [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. 2020. Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. 9(3):160-168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Matud MP, A Díaz, Bethencourt JM, Ibáñez I. 2020. Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*. 9(9):1-11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mohimani H, Gurevich A, Mikheenko A, Garg N, Nothias LF, Ninomiya A, Kentaro Takada PCD, Pevzner PA. 2017. Trends and patterns of disparities in cancer mortality among US Counties. *Physiol Behav*. 176(3): 139-148. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.20324>
- Ningrum ST, Sinaga T, Nurdiani R. 2023. Pengetahuan gizi, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup, serta status gizi mahasiswa saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 1(3):156-164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>
- Pademme D. 2020. Gambaran kejadian stunting berdasarkan karakteristik ibu di puskesmas aifat Kabupaten Maybrat. *Global Health Science*. 5(2):69-72.
- Pesch MH, Bauer KW, Christoph MJ, Larson N, Neumark-Sztainer D. 2020. Young adult nutrition and weight correlates of picky eating during childhood. *Public Health Nutrition*. 23(6):987-995. <https://doi.org/10.1017/S136898001900346X>
- Restutiwati F, Murbawani EA, Rahadiyanti A. 2019. Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada perokok dewasa awal. *Journal of Nutrition College*. 8(3):156-163. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25805>
- Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. 2018. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 10(12):1-16. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Szakály Z, Kontor E, Kovács S, Popp J, Pető K, Polereczki Z. 2018. Adaptation of the food choice questionnaire: the case of Hungary. *British Food Journal*. 120(7):1474-1488. <https://doi.org/10.1108/BFJ-07-2017-0404>
- Taenasah E, Dasipah E, Gantini T. 2024. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan di Kabupaten Garut (suatu kasus pada rumah tangga peserta program pekarangan pangan lestari). *OrchidAgri*. 4(1):34-47. <https://doi.org/10.35138/orchidagri.v4i1.729>
- Taylor CM, Wernimont SM, Northstone K, Emmett PM. 2015. Picky/fussy eating

- in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*. 95:349-359. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.026>
- Thorpe MG, Kestin M, Riddell LJ, Keast RS, McNaughton SA. 2014. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*. 17(8):1767-1775. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001924>