

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Ngoro yang beralamat di Jl. Raya Jasem No. 3 Ngoro, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini dipilih karena memiliki jumlah siswi yang sesuai dengan kebutuhan sampel penelitian. Selain itu, lokasi sekolah berada di tepi jalan raya sehingga mudah dijangkau. Sekolah juga memiliki kantin yang menjual berbagai macam makanan dan minuman, dan pada saat jam pulang sekolah terdapat pedagang yang berjualan di depan sekolah. Hal ini membuat siswa lebih mudah mendapatkan makanan dan jajanan yang dapat memengaruhi status gizi. Pihak sekolah juga memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian sehingga seluruh proses penelitian dapat berjalan dengan baik.

4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Putri SMPN 1 Ngoro

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
12 Tahun	6	5%
13 Tahun	108	95%
Total	114	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa dari total 114 responden remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro, hampir seluruhnya responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 108 responden (95%), sedangkan sebagian kecil responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 6 responden (5%).

4.1.3 Data Khusus

1. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Picky Eating

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Picky Eating Remaja Putri SMPN 1 Ngoro

Perilaku Picky Eating	Frekuensi	Presentase (%)
Picky Eating	37	32%
Tidak Picky Eating	77	68%
Total	114	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa dari total 114 responden remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro, sebagian besar responden tidak memiliki perilaku picky eating yaitu sebanyak 77 responden (68%). Sementara itu, hampir setengahnya responden memiliki perilaku picky eating yaitu sebanyak 37 responden (32%).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri SMPN 1 Ngoro

Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Tidak Normal	48	42.1%
Gizi Normal	66	57.9%
Total	114	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.3, distribusi frekuensi status gizi dari 114 responden remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 66 responden (57,9%), sedangkan hampir setengahnya responden memiliki status gizi tidak normal, yaitu sebanyak 48 responden (42,1%).

4.1.4 Tabulasi Silang antara Perilaku *Picky Eating* dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 1 Ngoro

Status Gizi Remaja Putri						Total
Perilaku Picky Eating	Gizi					
	Tidak Normal		Gizi Normal			
	N	%	N	%	N	%
Picky Eating	27	73	10	27	37	100
Tidak Picky Eating	21	27.3	56	72.7	77	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa dari 37 responden dengan perilaku *picky eating*, sebagian besar yaitu 27 responden (73,0%) memiliki status gizi tidak normal, sedangkan 10 responden (27,0%) memiliki status gizi normal. Sementara itu, dari 77 responden yang tidak mengalami *picky eating*, sebagian besar yaitu 56 responden (72,7%) memiliki status gizi normal, sedangkan 21 responden (27,3%) memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan data tersebut, responden dengan perilaku *picky eating* lebih banyak mengalami status gizi tidak normal dibandingkan responden yang tidak mengalami *picky eating*.

4.1.5 Analisa Hasil Penelitian

Hubungan antara perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro diuji menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasilnya disajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Hasil uji statistik Chi-Square Hubungan Perilaku memilih makanan (Picky Eating) dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Ngoro

<i>Chi-Square Tests</i>			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	21.412 ^a	1	.000
Continuity Correction ^b	19.578	1	.000
Likelihood Ratio	21.766	1	.000
Linear-by-Linear Association	21.224	1	.000
N of Valid Cases	114		

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 21,412 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 1 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro. Hasil uji Phi diperoleh sebesar 0,433, sehingga kekuatan hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi termasuk dalam kategori sedang.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Perilaku Memilih Makanan (*Picky Eating*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Ngoro

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 diketahui bahwa dari 114 responden remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro, sebagian besar responden tidak mengalami perilaku *picky eating* yaitu sebanyak 77 responden (68%),

sedangkan hampir setengahnya responden mengalami perilaku *picky eating* yaitu sebanyak 37 responden (32%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro tidak mengalami perilaku *picky eating*, sehingga memiliki kecenderungan untuk menerima dan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang beragam.

Picky eating merupakan perilaku memilih makanan yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk menolak atau membatasi konsumsi jenis makanan tertentu sehingga variasi makanan yang dikonsumsi menjadi terbatas (Pesch et al., 2019). Perilaku ini dapat ditunjukkan melalui penolakan terhadap makanan baru maupun penolakan terhadap makanan yang telah dikenal sebelumnya berdasarkan warna, rasa, aroma, atau tekstur tertentu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* dapat berdampak pada terbatasnya keberagaman pangan dan penurunan kualitas pola makan (Białek-Dratwa et al., 2024).

Berdasarkan teori tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro tidak memiliki perilaku *picky eating*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku memilih makanan bukan merupakan karakteristik yang dominan pada responden penelitian. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori *picky eater* yaitu sebesar 62,1%. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nababan et al. (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami perilaku *picky eating* yaitu sebesar 59,6%. Berbeda dengan

penelitian tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami perilaku picky eating yaitu sebesar 68%.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian Novita et al. (2025) dan Nababan et al. (2025) dapat terjadi karena adanya perbedaan karakteristik responden, usia, serta kondisi lingkungan penelitian yang dapat memengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Selain itu, setiap remaja memiliki pengalaman dan kebiasaan dalam memilih makanan yang berbeda, sehingga perilaku picky eating yang ditemukan pada setiap penelitian juga dapat berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro tidak mengalami perilaku picky eating. Menurut peneliti, hal ini dapat menggambarkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan memilih makanan secara berlebihan. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, sebagian besar responden masih menunjukkan perilaku makan yang tidak mengarah pada picky eating. Meskipun demikian, perilaku picky eating masih ditemukan pada sebagian responden. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat remaja putri yang memiliki kecenderungan dalam memilih makanan tertentu, sehingga perhatian terhadap kebiasaan makan remaja tetap diperlukan agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi dengan baik

4.2.2 Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Ngoro

Berdasarkan Tabel 4.3, distribusi frekuensi status gizi dari 114 responden remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 66 responden (57,9%), sedangkan responden dengan status gizi tidak normal sebanyak 48 responden

(42,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro memiliki status gizi normal berdasarkan indikator IMT/U yang digunakan dalam penelitian ini.

Menurut Par'i & Wiyono (2017) status gizi merupakan kondisi tubuh yang terjadi sebagai hasil keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi tubuh untuk menunjang proses kerja tubuh. Status gizi menjadi indikator terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang dapat dinilai melalui pengukuran antropometri, seperti berat badan dan tinggi badan. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi cenderung meningkat karena remaja masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat gizi yang adekuat sangat penting untuk mendukung kesehatan serta aktivitas fisik remaja (Hartanti et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro memiliki status gizi normal. Menurut peneliti, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi gizi yang baik berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan. Namun, masih terdapat responden yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi gizi pada setiap remaja dapat berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh masing-masing remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk tetap memperhatikan pola makan yang seimbang agar kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan dapat tercukupi.

4.2.3 Hubungan Perilaku Memilih Makanan (*Picky Eating*) dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 1 Ngoro

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa dari 37 responden yang memiliki perilaku *picky eating*, sebagian besar responden yaitu sebanyak 27 responden (73,0%) memiliki status gizi tidak normal, sedangkan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 10 responden (27,0%) memiliki status gizi normal. Sementara itu, dari 77 responden yang tidak memiliki perilaku *picky eating*, sebagian besar responden yaitu sebanyak 56 responden (72,7%) memiliki status gizi normal, sedangkan sebagian kecil responden yaitu sebanyak 21 responden (27,3%) memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan data tersebut, responden yang memiliki perilaku *picky eating* lebih banyak memiliki status gizi tidak normal dibandingkan responden yang tidak memiliki perilaku *picky eating*.

Perilaku *picky eating* dapat memengaruhi status gizi remaja karena individu dengan perilaku tersebut cenderung memiliki pola makan yang terbatas dan kurang bervariasi. Remaja yang mengalami *picky eating* umumnya lebih sering menolak konsumsi sayuran, buah-buahan, maupun beberapa sumber protein tertentu sehingga variasi konsumsi pangannya menjadi lebih terbatas (Novita et al., 2025). Pada masa remaja, tubuh mengalami fase pertumbuhan yang berlangsung cepat (*growth spurt*) sehingga kebutuhan zat gizi meningkat dan pemenuhan gizi seimbang menjadi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan serta mempertahankan status gizi yang optimal (Andini et al., 2023). Selain itu, perilaku *picky eating* berkaitan dengan rendahnya konsumsi sayur, buah-

buahan, serta beberapa sumber protein yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi makro maupun mikro (Taylor et al., 2015). Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja serta berdampak pada status gizi (Hunot-Alexander et al., 2019).

Menurut peneliti, tingginya proporsi status gizi tidak normal pada responden yang mengalami *picky eating* kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan variasi makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan menolak kelompok makanan tertentu dapat mengurangi kecukupan zat gizi yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan remaja. Akibatnya, kebutuhan zat gizi harian tidak terpenuhi secara optimal sehingga dapat memengaruhi status gizi remaja putri. Selain itu, perilaku *picky eating* juga berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi tidak normal apabila berlangsung secara terus-menerus.

Meskipun demikian, pada penelitian ini masih terdapat 11 responden (29,7%) yang memiliki perilaku *picky eating* tetapi memiliki status gizi normal. Hal tersebut sesuai dengan teori pada Bab II yang menjelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor langsung maupun faktor tidak langsung. Oleh karena itu, perilaku *picky eating* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Namun, penelitian ini hanya meneliti hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi sehingga faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro. Hal ini terlihat dari nilai Pearson Chi-Square sebesar 21,412 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji Phi sebesar 0,433 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki kekuatan hubungan dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tabulasi silang, remaja putri yang memiliki perilaku *picky eating* lebih banyak ditemukan mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja putri yang tidak memiliki perilaku *picky eating*. Menurut peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku memilih makanan pada remaja dapat berkaitan dengan kondisi status gizi yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nababan et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi remaja dengan nilai $p = 0,031$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki perilaku *picky eating* cenderung mengalami keterbatasan variasi konsumsi makanan sehingga berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dapat memengaruhi status gizi (Nababan et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Novita et al. (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku *picky eater* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 20 Semarang dengan

nilai $p = 0,003$ dan koefisien korelasi $r = -0,183$. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa peningkatan perilaku memilih-milih makanan berkaitan dengan kecenderungan penurunan status gizi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perilaku *picky eater* tidak hanya berkontribusi terhadap risiko gizi kurang, tetapi juga berpotensi berhubungan dengan status gizi lebih melalui preferensi terhadap makanan tinggi energi dan rendah kualitas gizi (Novita et al., 2025).

Temuan penelitian ini didukung oleh Jani et al. (2024) yang melaporkan bahwa perilaku *picky eating* berhubungan dengan status berat badan (*weight status*) pada anak dan remaja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa individu dengan perilaku *picky eating* cenderung memiliki konsumsi buah dan sayur yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak mengalami *picky eating*.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian Nababan (2025), Novita et al. (2025), dan penelitian pendukung lainnya menunjukkan bahwa perilaku *picky eating* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan status gizi. Remaja yang memiliki perilaku *picky eating* cenderung memiliki pola konsumsi makanan yang kurang beragam sehingga berpotensi mengalami ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi status gizi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *picky eating* dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Ngoro. Menurut peneliti, hubungan tersebut terlihat dari responden yang mengalami

perilaku picky eating lebih banyak ditemukan memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami picky eating. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku memilih makanan tertentu pada remaja dapat berkaitan dengan kondisi status gizinya. Namun, status gizi remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor faktor lain selain perilaku picky eating.

