

PENGARUH KONSUMSI MONOSODIUM GLUTAMATE (MSG) TERHADAP PERILAKU PICKY EATER PADA ANAK USIA PRASEKOLAH

Ari Kusuma Sulyandari¹, Mutiara Sari Dewi², Tesneem Ditta³

^{1,2} Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

³ General Pharmaceutical Council of Great Britain, London, Inggris

¹ ari.kusuma@unisma.ac.id ² mutiara.sari@unisma.ac.id ³ tess.dawoud@gmail.com

Informasi artikel

Received :
26 Januari 2026
Revised :
13 Februari 2026
Publish :
15 Maret 2026

Kata kunci:
MSG;
Picky Eater;
Anak Prasekolah;
Perilaku Makan;
Kebiasaan Makan

Keywords:
MSG;
Picky Eating;
Preschool Children;
Eating Behavior;
Dietary Habits

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi *Monosodium Glutamate* (MSG) terhadap perilaku *picky eater* pada anak usia 3–6 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan mengombinasikan data kuantitatif melalui survei dan data kualitatif melalui wawancara. Sebanyak 204 responden orang tua anak usia 3–6 tahun terlibat dalam penelitian ini, dengan 54 anak teridentifikasi mengalami *picky eater* berdasarkan indikator *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami *picky eater* pada kategori *food approach*, terutama pada indikator *enjoyment of food*. Analisis statistik menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,087 dengan nilai signifikansi 0,266 (>0,05), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan MSG dan perilaku *picky eater*. Temuan kualitatif juga menunjukkan bahwa *picky eater* dapat terjadi pada anak yang tidak mengonsumsi MSG. Faktor lain seperti kebiasaan konsumsi jajanan, minuman manis, serta pola makan keluarga turut mempengaruhi perilaku makan anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa *picky eater* pada anak prasekolah merupakan fenomena multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan MSG.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of *monosodium glutamate* (MSG) consumption on *picky eating behavior* among children aged 3–6 years. The study employed a *mixed-methods approach* by combining quantitative data obtained through surveys and qualitative data collected through interviews. A total of 204 parents of children aged 3–6 years participated in this study, with 54 children identified as *picky eaters* based on the *Child Eating Behavior Questionnaire* (CEBQ) indicators. The results showed that most children exhibited *picky eating behavior* in the *food approach* category, particularly in the *enjoyment of food* indicator. Statistical analysis indicated a correlation coefficient of 0.087 with a significance value of 0.266 (>0.05), suggesting that there is no significant relationship between MSG consumption and *picky eating behavior*. Qualitative findings also revealed that *picky eating behavior* can occur in children who do not consume MSG. Other factors such as *snack consumption habits*, *sweetened beverages*, and *family eating patterns* also influence children's eating behavior. This study indicates that *picky eating* in preschool children is a multifactorial phenomenon that is not solely influenced by MSG consumption.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose.

PENDAHULUAN

MSG singkatan dari *monosodium glutamate* adalah penyedap rasa yang sering dijumpai karena mudah didapat dan dapat menambah cita rasa makanan (Baradaran et al., 2023). MSG sering digunakan untuk masakan dan kue, karena banyak orang yang menyukai bumbu dan MSG yang lebih banyak (Jung et al., 2022). Banyak orang Asia menggunakan MSG dan menonjolkan rasa daging “umami” (Mukherjee et al., 2023). MSG sering juga disebut dengan vitsin (Idawati Karjadidjaja, 2009).

Penggunaan MSG sangat bermanfaat untuk menguatkan rasa dan menambah aroma, sehingga jika kita tidak menggunakannya, maka masakan dirasa kurang sedap (Miyaki et al., 2016). Makanan ringan yang dikonsumsi anak-anak juga sering mengandung MSG. Bahan tersebut ada pada tambahan makanan yang umum digunakan dalam banyak makanan olahan dan hidangan restoran (Deboraj Baruati, 2023). Negara pertama yang menemukan MSG adalah Jepang. Hingga kini banyak negara yang menggunakannya termasuk di Indonesia. Konsumsi MSG memenuhi kebutuhan garam 20-30% (Jangga et al., 2022).

Bahan-bahan MSG dapat diperoleh dari rumput laut bernama *laminaria japonica* dan makanan protein tinggi seperti produk susu, daging, ikan, dan sayuran. Dari bahan-bahan tersebut, dapat diketahui bahwa MSG sebenarnya aman untuk dikonsumsi walaupun masih ada perdebatan dalam penelitian tentang bahaya konsumsi MSG secara berlebih (Yonata & Iswara, 2016). Konsumsi MSG memiliki manfaat, yakni membantu percepatan sinyal pada neurotransmitter. Rasa yang diantarkan akan menimbulkan rasa kenyang (Theodorus, 2018), dibuktikan dengan reseptor rasa umami dan molekul pemberi sinyal diekspresikan dalam sel mukosa gastrointestinal, yang melepaskan hormon terkait rasa kenyang (Baj. et al., 2019), namun jika dikonsumsi berlebih, akan membahayakan tubuh (Yonata & Iswara, 2016).

Usia prasekolah merupakan fase yang membutuhkan status gizi baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, kecerdasan, dan emosional (Hardianti et al., 2018). Anak-anak masa kini sangat aktif, hal tersebut karena beberapa faktor, yakni sempitnya lahan publik sehingga ia mencari kepuasan kinestetik. Anak-anak akan merasa terbatas jika ia tidak bergerak bebas, karena anak-anak memang membutuhkan pelepasan energi (Sulyandari, 2020). Dari hal tersebut tentunya membuat anak-anak membutuhkan asupan energi berupa gizi seimbang. Asupan

makanan anak-anak zaman sekarang sangat beragam mulai dari junk food atau makanan siap saji sampai makanan olahan sendiri. Makanan ringan anak-anak masa kini juga lebih beragam dan enak, tidak jarang menggunakan perisa makanan dan MSG (Mukaromah & Anggraeni, 2020).

Salah satu masalah makan pada anak-anak adalah *picky eater*. *Picky eater* adalah masalah makan bagi anak dan sangat mempengaruhi status gizi anak (Hardianti et al., 2018; Putri & Muniroh, 2019). Gejala ini sangat mudah untuk diamati. Mulai dari menutup mulut saat disuap makanan, tidak mau berganti menu makanan, dan tidak mau makan sayur. Anak-anak cenderung pilih-pilih makanan juga bisa dikategorikan *picky eater* (Cerdasari et al., 2017).

Masyarakat Indonesia sangat awam dengan *picky eater*. Gejala *picky eater* ini bahkan dianggap biasa oleh sebagian masyarakat, karena yang terpenting adalah anak mau makan. Berdasarkan observasi yang dilakukan selama pra riset, orang tua menggunakan gadget selama makan, agar ia tak rewel padahal hal tersebut tidak baik. Perilaku pilih-pilih makan anak, waktu penggunaan layar, dan asupan makanan penutup sangat erat kaitannya dengan lingkungan hidup yang disediakan oleh orang tuanya (Lloyd et al., 2014). Banyak orang tua menuruti keinginan makan anaknya yang tidak mau berganti menu. Orang tua juga beranggapan bahwa sehat adalah gemuk, terlepas dari apa yang telah dikonsumsi anak. Padahal hal tersebut termasuk *picky eater* dengan jenis *food approach* (Herawati et al., 2016). *Food approach* adalah *overeating* yakni selalu makan tanpa melihat jam, *enjoyment of food* atau menikmati makanan, yakni jika menu anak cocok di lidah akan langsung habis, dan *desire to drink* yakni tertarik pada minuman yang manis-manis.

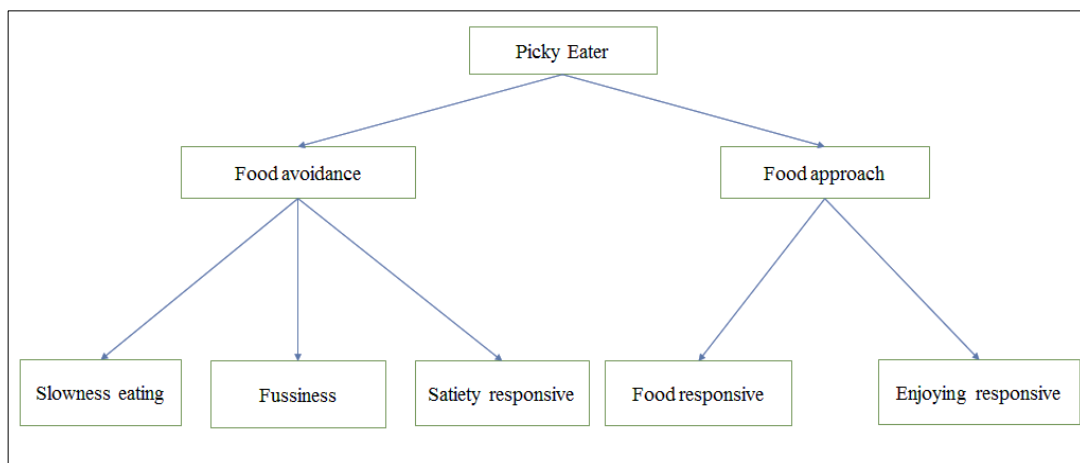
Asupan gizi anak memang harus seimbang, tidak melulu daging dan nasi saja, namun harus seimbang dengan sayuran. Jenis makanan yang disukai oleh anak gemuk dan berstatus gizi normal hampir sama yaitu menyukai makanan manis, asin dan gurih, yang umumnya merupakan makanan tinggi kalori dan lemak (Herawati et al., 2016), sedangkan berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan, diperoleh temuan bahwa 90% anak mengonsumsi makanan ringan yang gurih, sehingga dapat disimpulkan bahwa makanan ringan yang dikonsumsi anak mengandung MSG. Padahal, kebiasaan makan makanan sehat harus dimulai sejak pendidikan prasekolah (Wijayanti et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh MSG

terhadap status *picky eater* anak usia 3-6 tahun. Fokus penelitian ini adalah menyoroti pemberian MSG pada makanan rumahan (*homemade*) yang bersifat *real food* dan bukan *fast food* atau makanan olahan (instan).

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan jenis *mixed methods*, yakni menggabungkan penelitian kualitatif dengan kuantitatif. Data yang dikumpulkan secara kuantitatif akan diangkakan dan dideskripsikan dengan narasi agar mudah dipahami, dan dikuatkan dengan data kualitatif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh MSG terhadap status *picky eater* pada anak. Indikator *picky eater* menggunakan CEBQ (*child eating behavior questionnaire*) yakni kebiasaan makan. Dalam CEBQ terdapat lima kategori *picky eater*, terbagi dalam 2 kelompok yaitu *food avoidance* dan *food approach*. *Food avoidance* meliputi *Satiety Responsiveness* (SR); *Slowness in Eating* (SE); dan *Fussiness* (FF), sedangkan *Food Approach* meliputi *Food Responsiveness* (FR); dan *Enjoyment of Food* (EF).



Gambar 1. Indikator Picky Eater Diadaptasi dan Dimodifikasi dari Cerdasari et al., 2017, 2019; Shettiwar & Wade, 2019.

Adapun deskripsi dari setiap komponen dalam indikator tersebut sebagai berikut:

Jenis <i>picky eater</i>	Indikator	Deskripsi
<i>Food avoidance</i>	<i>Slowness eating</i>	Makan dengan pelan

Jenis <i>picky eater</i>	Indikator	Deskripsi
	<i>Fussiness</i>	Rewel saat makan
	<i>Satiety responsive</i>	Cepat kenyang
<i>Food approach</i>	<i>Food responsive</i>	Daya tanggap terhadap makanan
	<i>Enjoying responsive</i>	Daya tanggap menikmati makanan

Tabel 1. Deskripsi Indikator Picky Eater

Subyek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 204 responden yang terdiri dari orang tua anak usia 0 – 6 tahun. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik sampel acak proporsional (*proportional random sampling*). Pengambilan sampel didasarkan pada karakteristik sampel penelitian yang terdiri dari orang tua yang memiliki anak usia 3–6 tahun serta memenuhi indikator *picky eater*. Sebanyak 54 responden memenuhi indikator tersebut, sehingga dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini. Sampel penelitian diambil di Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang karena daerah tersebut memiliki angka tinggi untuk stunting.

Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini akan digunakan instrumen penelitian dengan menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti. Metode pengumpulan data dalam penelitian terdiri dari 2 yaitu: survey dan wawancara. Keterbatasan penelitian ini adalah pengambilan data penggunaan MSG terhadap masakan yang dikonsumsi sehari-hari, dengan kata lain, masakan untuk sarapan, makan siang dan malam menggunakan MSG yang dicampur dengan bumbu lain, bukan konsumsi MSG secara langsung seperti jajanan kering yang ditaburi MSG atau cemilan buah atau asinan yang dikonsumsi dengan dibumbui MSG. Hal ini sesuai dengan temuan pra riset bahwa ada beberapa anak yang mengonsumsi MSG bersama camilan dan atau buah segar seperti asinan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk analisis data kuantitatif terkait

analisis pengaruh konsumsi MSG terhadap status *picky eater* menggunakan uji regresi linier sederhana berbantuan SPSS 24 (Bzovsky et al., 2022). Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana memerlukan uji prasyarat analisis, meliputi uji multikolinieritas dan uji linieritas (Baran et al., 2019). Analisis data kualitatif melalui 4 tahapan, yaitu: kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan, dan tahap terakhir verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Picky Eater pada Anak

Picky eater adalah hal yang tabu bagi orang tua di Indonesia, sering kali mereka menganggap bahwa *picky eater* bukan masalah yang harus diatasi dengan baik. Terlebih pada anak *toddler*, walaupun status *picky eater* tidak bermasalah dengan status berat badan dan nutrisi, namun perilaku mengonsumsi gizi seimbang sangat dianjurkan untuk anak guna menunjang masa pertumbuhan (Samuel et al., 2018). *Picky eater* seringkali ditandai dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah terbatas, menolak beberapa sub kelompok makanan tertentu, tidak mau mencoba makanan baru, dan memiliki preferensi yang kuat terhadap metode memasak tertentu terkait bau dan rasa makanan (Dovey et al., 2008).

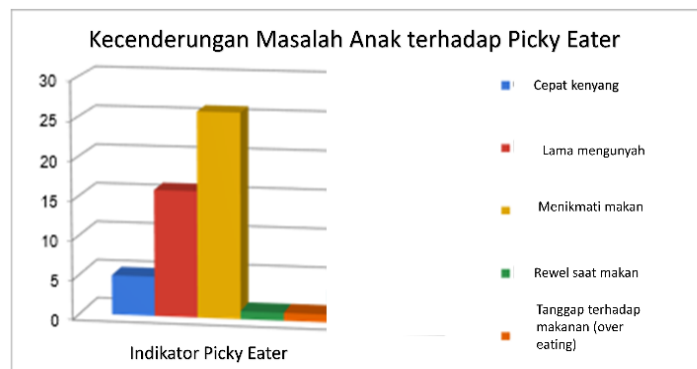
Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi status *picky eater* anak. Salah satu parameter yang menentukan status gizi anak adalah perilaku makannya. Pola makan anak ini dipengaruhi oleh fase perkembangan anak (Arisandi, 2019), jika perilaku makan anak adalah pasif, maka makanan yang disuguhkan oleh orang tua akan dimakan oleh anak. Hal tersebut membuat asupan gizi anak terbatas oleh masakan orang tua pula (Astuti & Ayuningtyas, 2018), karena menu ditentukan oleh pola makan keluarga dan dapat pula menimbulkan perilaku *picky eater*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, *picky eater* terjadi pada demografi orang tua yang memiliki pendidikan tingkat SMA sederajat, hal ini diperkuat oleh data riset di Tiongkok bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, maka semakin mereka memperhatikan keragaman pola makan yang meminimalisir terjadinya *picky eater* (Xue et al., 2015). 54 responden menyatakan anak-anaknya sering mengalami *picky eater* sebanyak 47,6% dan 34,9% memberikan jawaban kadang-kadang mengalami *picky eater*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ekstein (Samuel, et al., 2018), yang berfokus pada balita dengan masalah makan, menemukan bahwa anak yang makan bermasalah memiliki masalah jangka panjang yang terkait dengan kegagalan tumbuh kembang. *Picky eater* sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak salah satunya terhadap perkembangan kognitif (Ari Kusuma Sulyandari, Salimatul Ummah, 2022). Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Anak membutuhkan gizi yang baik selama proses tumbuh kembangnya seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air (Rohima, et al., 2023). Anak-anak prasekolah yang memilih-milih makanan sejak usia dini mungkin mengalami perkembangan kognitif yang buruk, namun, belum ada kesimpulan jelas apakah kebiasaan makan tidak sehat dalam jangka panjang, seperti memilih-milih makan, berdampak negatif pada perkembangan kognitif anak (Hardianti, Dieny, & Wijayanti, 2022).

Kuesioner awal menilai lima jenis *picky eater* yakni makan dengan pelan, rewel saat makan, cepat kenyang, daya tanggap terhadap makanan dan menikmati makanan. Orang tua yang memiliki anak dengan rentang usia 3 sampai 6 tahun diminta untuk mengisi kuesioner tentang gaya makan anak-anak. Dari sampel 204 hanya 54 anak yang mengalami *picky eater* dengan rentang usia 3-6 tahun.

Hasil kuesioner tersebut diperoleh data bahwa anak-anak yang mengalami *picky eater* jenis *food approach* lebih banyak dibandingkan dengan *food avoidance*. *Food approach* dengan jenis daya tanggap menikmati makanan memiliki jumlah respon lebih banyak dari pada yang lainnya. Total responden adalah 54 anak. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini:



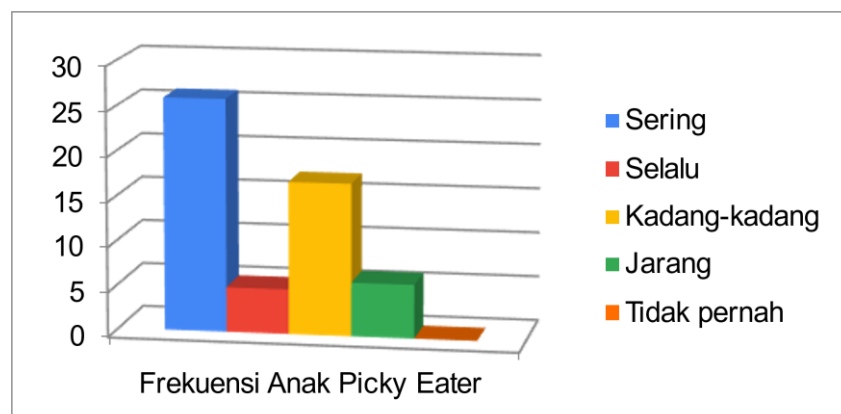
Grafik 1. *Picky Eater*

Data di atas, diperjelas kembali dengan melakukan wawancara terhadap orang tua, sehingga diperoleh data tambahan tentang gaya makan anak-anak yang mengalami status *picky eater*. Data yang diperoleh yakni anak-anak yang mengalami cepat kenyang sebanyak 5 anak, lama mengunyah sebanyak 16 anak, daya tanggap menikmati makan sebanyak 27 anak, rewel saat makan sebanyak 2 anak, daya tanggap terhadap makan (*overeating*) sebanyak 4 anak. Total responden sebanyak 54 anak. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Indikator Picky Eater	Jumlah
Cepat kenyang	5
Lama mengunyah	16
Rewel saat makan	2
Daya tanggap terhadap makanan (makan tidak mengenal waktu/ <i>overeating</i>)	4
Daya tanggap menikmati makan (langsung habis jika makanan cocok)	27
Total responden	54

Tabel 1. Kecenderungan Problem Picky Eater Anak

Orang tua juga mengisi kuesioner yang berisi tentang frekuensi status terjadinya *picky eater* pada anak. Pengisian kuesioner memiliki 5 jenis jawaban yakni sering, selalu, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Kuesioner tersebut menggunakan skala likert agar memudahkan untuk mengetahui frekuensi status *picky eater* pada anak. Dari hal tersebut diperoleh data sebagai berikut:



Grafik 2. Frekuensi Anak Picky Eater

Grafik tersebut di atas menunjukkan bahwa frekuensi status *picky eater* yang paling tinggi adalah anak “sering” mengalami gejala *picky eater*, kemudian frekuensi kadang-kadang, frekuensi berikutnya adalah jarang, dan frekuensi paling rendah adalah “selalu”. Guna mengetahui seberapa banyak anak yang mengalami frekuensi *picky eater* dengan kategori di atas dapat dilihat pada tabel berikut:

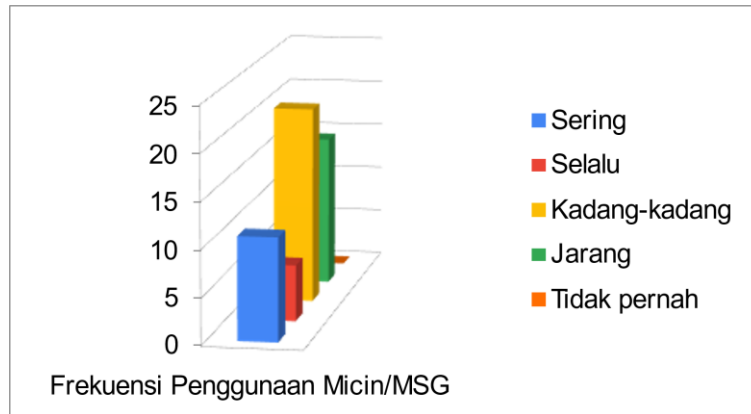
Kriteria Frekuensi Picky Eater	Jumlah Anak
Sering	26
Selalu	5
Kadang-kadang	17
Jarang	6
Tidak Pernah	0
Total	54

Tabel 2. Frekuensi Picky Eater

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi sering pada status *picky eater* sebanyak 26 anak, kadang-kadang sebanyak 17 anak, jarang sebanyak 6 anak, selalu sebanyak 5 anak. Total responden sebanyak 54 anak.

Penggunaan MSG pada Makanan

Pengambilan data penggunaan MSG guna mengetahui seberapa sering orang tua menggunakan MSG untuk memasak sehari-hari, yang memungkinkan akan berpengaruh pada status *picky eater* pada anak. pengambilan data menggunakan skala *likert* dengan 5 kriteria yakni sering, selalu, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Hasil responden menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan MSG adalah paling tinggi adalah “kadang-kadang”, dan yang paling rendah adalah “tidak pernah”. Hasil tersebut dapat dilihat dari bagan di bawah ini:



Grafik 3. Frekuensi Penggunaan Micin/MSG

Kriteria Frekuensi Penggunaan Micin / MSG	Jumlah
Sering	11
Selalu	6
Kadang-kadang	21
Jarang	15
Tidak pernah	1
Total	54

Tabel 3. Frekuensi Penggunaan Micin/MSG

Dari hasil penelitian diperoleh temuan bahwa, Ibu memasak di rumah dan 33% dari responden 204 sering menggunakan MSG, sehingga mempengaruhi rasa yang dikonsumsi oleh anak-anak. MSG adalah penyedap rasa yang digunakan untuk memperkuat rasa selain bumbu dapur pada masakan (Moldovan et al., 2023). Garam natrium dari asam glutamat, atau monosodium glutamat (MSG), memiliki dua efek pada makanan: pertama menimbulkan rasa unik yang disebut umami, yang merupakan salah satu dari lima rasa dasar, dan yang lainnya membuat makanan enak (yaitu, efek penambah rasa atau bumbu) (Yamamoto & Inui-Yamamoto, 2023). Menurut aturan, batas konsumsi MSG di Uni Eropa diperbolehkan dalam sehari adalah tidak lebih dari 10 mg (Liu et al., 2019). Penggunaan MSG berlebihan dapat mengakibatkan rasa pusing dan mual. Gejala itu disebut *Chinese Restaurant Syndrome* (Yonata & Iswara, 2016). Hal tersebut perlu dipertimbangkan secara benar, karena konsumsi MSG di Indonesia hanya sekedar membantu menguatkan rasa selain ketersediaan bumbu dapur yang sudah memiliki rasa kuat, serta konsumsi anak pada makanan siap santap yang mengandung MSG juga terbatas. Menurut Bölükbaş rata-rata konsumsi tersebut hanya sampai 0,6%, prosentase ini didasarkan dari penelitian industri yang telah dilakukan

(Ferhan Bölükba, Yasemin Öznurlu, 2023). Maka dari itu, perlu adanya pengkajian ulang tentang rata-rata konsumsi MSG anak-anak, sehingga dari penelitian yang telah dilakukan MSG tidak berpengaruh pada status *picky eater*.

Penjelasan tersebut di atas, dikuatkan oleh temuan penelitian dan dikaji secara kualitatif karena terdapat 1 responden yang tidak menggunakan MSG dalam masakan mengalami *picky eater*. Sesuai dengan tabel korelasi yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan MSG pada masakan dengan status *picky eater* anak. Guna mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi selain MSG, peneliti mengkaji secara kualitatif dan diperoleh data sebagai berikut:

No	Inisial	Indikator <i>Picky Eater</i>	Menggunakan MSG/Tidak	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	BR	Tidak mengalami	Menggunakan MSG	Apakah mengalami status <i>picky eater</i> ?	Tidak mengalami status <i>picky eater</i> , berat badan normal pada garis hijau tua (KMS), gizi terpenuhi, makan teratur, asupan sangat dikontrol oleh Ibu termasuk konsumsi susu dan makanan tambahan.
2	RR	Cepat kenyang	Tidak menggunakan MSG	Bagaimana pola makan anak?	Pola makan anak teratur, pagi, siang, malam, namun hanya sedikit sekali mengonsumsi nasi. Anak mengonsumsi susu kotak sehari 3-5 kali. Berat badan normal pada hijau tua (KMS)
3	AL	Lama mengunyah	Tidak menggunakan MSG	Bagaimana pola makan anak?	Anak makan teratur, pagi, siang, sore, namun saat makan bisa sampai 2 jam karena lama mengunyah. Anak mengonsumsi jajanan asin dan manis, berat badan normal pada hijau muda (KMS)
4	WF	Tanggap terhadap makan	Menggunakan MSG	Bagaimana pola makan anak?	anak makan tanpa ada jam, tiap lapar anak akan makan, anak suka susu, jajanan ringan, minuman manis, berat badan normal, pada garis hijau muda (KMS)
5	DR	Menikmati makan	Tidak menggunakan MSG	Bagaimana pola makan anak?	Apapun jika cocok anak langsung menghabiskan makanan, makan saat lapar dan jika mau. Anak mengonsumsi

No	Inisial	Indikator <i>Picky Eater</i>	Menggunakan MSG/Tidak	Pertanyaan	Hasil wawancara
					susu dan jajanan ringan lain, dan suka manis. Berat badan pada garis merah (KMS)
6	AM	Rewel saat makan	Tidak menggunakan MSG	Bagaimana pola makan anak?	Anak hanya ingin makan tahu putih dan kuah gurih namun tanpa MSG, anak suka jajanan ringan serta keju. Anak mengonsumsi susu namun tidak sering. Berat badan normal pada hijau tua (KMS).

Tabel 4. Data Kualitatif tentang Status *Picky Eater* Anak

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa memang penggunaan MSG tidak berpengaruh pada status *picky eater* anak. Kasus di atas dapat dipengaruhi oleh makanan lain seperti jajanan manis atau asin, konsumsi susu serta minuman manis. Menurut (Li et al., 2022) minuman manis-manis berpengaruh pada status *picky eater*. Hal-hal tersebut adalah faktor eksternal yang mempengaruhi status *picky eater* pada anak, maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang hubungan status *picky eater* anak dengan berat badan anak.

Pengaruh Penggunaan MSG terhadap *Picky Eater*

Data diambil untuk mengetahui apakah MSG berpengaruh pada status *picky eater* anak. Sebanyak 54 responden yang memiliki anak dengan status *picky eater* menggunakan MSG pada dengan frekuensi kadang-kadang. Bahkan ada 1 responden yang tidak menggunakan MSG namun anak mengalami *picky eater*, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki anak dengan status *picky eater* rata-rata menggunakan MSG untuk masakan yang dikonsumsi anak.

Correlations

		<i>picky_eater</i>	penggunaan_msg
Pearson Correlation	<i>picky_eater</i>	1.000	.087
	penggunaan_msg	.087	1.000
Sig. (1-tailed)	<i>picky_eater</i>	.	.266
	penggunaan_msg	.266	.
N	<i>picky_eater</i>	54	54
	penggunaan_msg	54	54

Tabel 5. Tabel Korelasi Penggunaan MSG dengan *Picky Eater*

Tabel korelasi menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0.087. Hal ini dapat dimaknai tingkat kekuatan hubungan *picky eater* dengan penggunaan MSG sebesar 0.087 atau sangat lemah. Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.266. Nilai Sig. (2-tailed) 0.266 > dari 0.05 maka dapat diartikan tidak ada hubungan yang signifikan (berarti) antara *picky eater* dengan penggunaan MSG.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *picky eater* anak adalah faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik adalah efek neurobiologi dan psikologis (Arisandi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Kutbi, 2021) menjelaskan bahwa, ibu yang mengalami obesitas, maka akan berdampak pada status *picky eater* anak. Data menunjukkan bahwa anak-anak yang *picky eater*, cenderung mengonsumsi lemak trans dalam jumlah lebih besar. Tingginya konsumsi asam lemak trans mungkin merupakan indikasi tingginya asupan makanan yang digoreng atau cepat saji, makanan yang dipanggang seperti kue, cookies, cracker, dan/atau margarin. Makanan tersebut mengandung kalori tinggi yang diubah menjadi gula dalam tubuh. Tingkat konsumsi anak kecil di negara berkembang juga telah mencapai tingkat yang tinggi, 60,0% anak usia 24–35 bulan di Indonesia mengonsumsi makanan ringan tiga kali atau lebih dalam sehari (Domingues-Montanari, 2017).

Aspek psikologi juga berdampak (Arisandi, 2019). Seperti tekanan makan yang dilakukan oleh orang tua. Semakin ditekan, anak-anak akan semakin mengalami *picky eater*, sehingga para orang tua hendaknya tidak menekan anak-anaknya seperti memaksa makan sayur (Cerdasari et al., 2017), sedangkan faktor lingkungan adalah prenatal pengalaman sensorik, gizi ibu, pengalaman awal postnatal seperti pemberian susu formula, praktik penyapihan, pola makanan keluarga, lingkungan keluarga seperti sosial, ekonomi, jumlah saudara kandung (Arisandi, 2019). Pemberian susu formula sangat berpengaruh pada *picky eater*, karena anak-anak yang mengonsumsi ASI jarang mengalami *picky eater* (Cerdasari et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Taylor & Emmett, 2019) menyebutkan bahwa anak dengan status *picky eater* adalah anak yang kelebihan konsumsi susu formula.

Tak hanya itu Taylor juga menyebutkan bahwa, *picky eater* juga dapat disebabkan oleh fase pemberian makan awal (pertama). Tahun pertama pada pertumbuhan anak merupakan cerminan praktik pemberian makan sejak dini. Baik sayur, daging bahkan

makanan siap saji. Pada tahun kedua kehidupan mencerminkan gaya pemberian makan orang tua sebagai respons terhadap keinginan anak, keinginan anak disebabkan oleh gaya makan yang selama ini dirasakan. Pengenalan sayur lebih awal pada pola makan, meminimalisir perilaku *picky eater* pada anak. (Taylor & Emmett, 2019) Tabel 1 yang menjelaskan tentang kecenderungan *problem picky eater* anak, menjelaskan bahwa, jenis *picky eater* yang banyak adalah tanggap menikmati makan (27 responden), dan jenis *picky eater* yang terendah adalah rewel saat makan (2 responden). Tanggap menikmati makan adalah anak-anak akan menghabiskan makanan jika menyanya dirasa cocok, namun akan menjadi pemilih makanan jika rasanya tidak cocok di lidah (Saati & Adly, 2023).

Disarankan agar orangtua memperhatikan pola makan anak dengan memberikan variasi makanan bergizi seimbang yang berdampak pada pola pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah (Madu et. al., 2025). Anak-anak yang mengalami status *picky eater* tanggap menikmati makan, sedikit kemungkinan untuk mencoba menu baru. Hasil wawancara didapati temuan bahwa anak yang mengalami status *picky eater* dengan jenis tanggap menikmati makan, mengalami fenomena makan yang berbalik. Usia 0-2 tahun, anak-anak akan menyukai buah-buahan dan tidak begitu suka dengan jenis makanan tambahan seperti biskuit, sereal dan makanan tambahan lain, namun saat usia 2 tahun lebih, sangat menyukai makanan tambahan dan cenderung tidak mau makan buah. Hal ini sesuai dengan pendapat Guzek yang menyatakan bahwa kenikmatan makan berhubungan positif dengan preferensi terhadap sayuran, buah, susu, daging, dan sereal, namun berhubungan negatif dengan preferensi terhadap makanan tambahan. (Dominika et al., 2021)

Jenis *picky eater* yang paling rendah adalah rewel saat makan. Dari 54 responden hanya ada 2 anak yang mengalami. Dari tabel 4.1 tentang data kualitatif tentang status *picky eater* anak, terdapat anak yang mengalami rewel saat makan. Perlu dikaji secara mendalam apakah anak tersebut termasuk *picky eater* atau *selective eater*. Kerewelan saat makan secara kualitatif berbeda, karena mencerminkan selektivitas pilihan makanan. Rewel memilih makanan sangat berbeda dengan anak yang memiliki nafsu makan normal, kemudian mengalami rewel, karena sifat penghindaran

makanan lainnya mencerminkan penurunan nafsu makan dan peningkatan kepekaan terhadap isyarat kenyang (Dominika et al., 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada anak-anak juga menegaskan bahwa kerewelan terhadap makanan berhubungan negatif dengan preferensi makanan. Maksud dari pendapat tersebut adalah, anak pada rentang usia 2 tahun sangat menyukai buah, daging dan makanan pokok sehari-hari, namun seiring dengan berjalannya waktu, makanan yang disukai bukan lagi makanan pokok, namun makanan ringan yang padat energi namun kosong nutrisi seperti jajanan ringan. Oleh sebab itu anak rewel karena berubahnya nafsu makan dalam kesehariannya (Dominika et al., 2021).

Hasil penelitian di atas tidak sejalan dengan studi tentang MSG dapat memengaruhi keterampilan kognitif dan kesulitan belajar pada anak-anak (Shabbir et al., 2014). Penelitian lain menemukan bahwa tubuh manusia tidak membedakan glutamat alami dalam makanan dengan glutamat tambahan seperti MSG, sehingga penggunaannya sebagai penambah rasa pada makanan umumnya tidak menimbulkan masalah kesehatan (Zanfirescu et. al., 2019). Selain itu, ada bukti bahwa MSG meningkatkan kelezatan, prekursor, dan rasa makanan (Henry-Unaeze, 2022). Oleh karena itu, meskipun ada kekhawatiran mengenai dampak MSG pada perilaku pilih-pilih makan anak-anak, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak sepenuhnya.

KESIMPULAN

MSG merupakan penyedap rasa yang umum digunakan dalam berbagai masakan dan makanan olahan. Artikel tersebut menggunakan metode penelitian *mix methods* yang menggabungkan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa penggunaan MSG umumnya tidak berpengaruh signifikan terhadap status *picky eater* anak. Meskipun sebagian responden menggunakan MSG dalam masakan sehari-hari, namun tidak ada korelasi yang signifikan antara penggunaan MSG dan kecenderungan anak mengalami *picky eater*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan anak cenderung mengalami *picky eater* pada jenis *food approach*, khususnya pada daya tanggap menikmati makanan. Faktor-faktor lain seperti aspek genetik, lingkungan, pola makan keluarga, dan tekanan makanan juga

mempengaruhi status *picky eater* anak. Meskipun demikian, penggunaan MSG dalam masakan belum terbukti menjadi faktor utama dalam kecenderungan anak mengalami *picky eater*. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status *picky eater* pada anak usia prasekolah, dan menunjukkan bahwa penggunaan MSG, meskipun umum, tidak secara langsung terkait dengan fenomena ini. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara mendalam tentang hubungan antara faktor-faktor tersebut dan perilaku makan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Good Village Project, Good Holiday, dan jurnal Jurnal ABATA atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mempublikasikan artikel ini.

REFERENSI

- Baradaran, R., Ghandy, N., Alipour, N., & Anbarkeh, F. R. (2023). Monosodium Glutamate Effect on The Expression of $\alpha 7n$ ACHR and $\alpha 4n$ ACHR Subunits in The Testicular Tissue. *International Journal of Fertility and Sterility*, 17 (4), 281–286. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2023.561854.1368>.
- Cerdasari, C., Helmyati, S., & Julia, M. (2017). Tekanan untuk makan dengan kejadian *picky eater* pada anak usia 2-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13 (4), 170. <https://doi.org/10.22146/ijcn.24169>.
- Deboraj Baruati. (2023, May 11). The most common flavour enhancer : Ajinomoto or. *Athena Information Solutions Pvt. Ltd.*, 1–3. <https://www.proquest.com/newspapers/most-common-flavour-enhancer-ajinomotomsg/%0Adocview/2811958527/se-2?accountid=215101>.
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6 (2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.123-130>.
- Herawati, H. D., Gamayanti, I. L., Tsani, A. F. A., & Gunawan, I. M. A. (2016). Perilaku ‘ Food Approach ’ pada Anak Prasekolah : Studi Kualitatif. *Jurnal Nutrisia*, 18 (1), 17–21. <https://doi.org/10.29238/JNUTRI.V18I1.74>.
- Heriyanti, H., Lindriani, L., & Apriani, I. (2022). Faktor yang berhubungan dengan perilaku sulit makan pada anak usia prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1 (1), 22-33.
- Idawati Karjadidjaja. (2009). Monosodium Glutamat dan Kesehatan. *Ebers Papyrus*, 15(1), 53–56. https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/703/595#.
- Jangga, J., Latu, S., Ningsih, N. A., & Rosdiana, R. (2022). Pemberdayaan Masyarakat

- Tentang Cara Mendeteksi Monosodium Glutamat Pada Makanan Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6 (4), 1676. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.10989>.
- Jung, J., Widmar, N. O., Subramani, S., & Feng, Y. (2022). Online Media Attention Devoted to Flour and Flour-Related Food Safety in 2017 to 2020. *Journal of Food Protection*, 85 (1), 73–84. <https://doi.org/10.4315/JFP-21-085>.
- Lloyd, A. B., Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., Collins, C. E., & Morgan, P. J. (2014). Maternal and paternal parenting practices and their influence on children's adiposity, screen-time, diet and physical activity. *Appetite*, 79, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.010>.
- Madu YG, Sambo M, Ganut F, Saranga JL, Rahmawati ALD, Padang AD. The Relationship Between Picky Eating Behavior and Nutritional Status with Short Term Memory Ability in Preschool - Age Children. *J Keskom* [Internet]. 2025 Nov. 30 [cited 2026 Mar. 12]; 11 (3): 577-86. Available from: <https://jurnal.http.ac.id/index.php/keskom/article/view/2144>.
- Miyaki, T., Imada, T., Shuzhen Hao, S., & Kimura, E. (2016). Monosodium l-glutamate in soup reduces subsequent energy intake from high-fat savoury food in overweight and obese women. *British Journal of Nutrition*, 115 (1), 176–184. <https://doi.org/10.1017/S0007114515004031>.
- Mukaromah, I. H., & Anggraeni, E. (2020). Gambaran Pola Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Kelas Iv Di Sekolah Dasar Negeri (Sdn) Bendo 1. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 2 (2), 76–81. <https://doi.org/10.36441/jtepakes.v2i2.514>.
- Mukherjee, I., Biswas, S., Singh, S., Talukdar, J., Alqahtani, M. S., Abbas, M., Nag, T. C., Mridha, A. R., Gupta, S., Sharma, J. B., Kumari, S., Dhar, R., & Karmakar, S. (2023). Monosodium Glutamate Perturbs Human Trophoblast Invasion and Differentiation through a Reactive Oxygen Species-Mediated Pathway: An In-Vitro Assessment. *Antioxidants*, 12 (3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/antiox12030634>.
- Baj, A., Moro, E., Bistoletti, M., Orlandi, V., Crema, F., & Giaroni, C. (2019). Glutamatergic Signaling Along The Microbiota-Gut-Brain Axis. *International Journal of Molecular Sciences*, 20 (6), 1482. <https://doi.org/10.3390/ijms20061482>.
- Putri, A. N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Perilaku Picky eater dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Gayungsari. *Amerta Nutrition*, 3 (4), 232–238. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.232-238>.
- Rohima, D. A., Saripudin, A., Nurhayati, E., & Magasida, D. (2023). Pengaruh pemberian asupan gizi seimbang terhadap perkembangan kognitif anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 9 (1), 107-122. <https://doi.org/10.24235/awlad.v9i1.14037>.
- Sakinah, S., Achdiani, Y., & Nastia, G.I.P. (2025). Mengatasi Picky Eater pada Anak Usia Dini dengan Cerdas. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2 (3),

- 781-787. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/569>.
- Samuel, T. M., Musa-Veloso, K., Ho, M., Venditti, C., & Shahkhalili-Dulloo, Y. (2018). A Narrative Review of Childhood Picky Eating and Its Relationship to Food Intakes, Nutritional Status, and Growth. *Nutrients*, 10 (12), 1992. <https://doi.org/10.3390/nu10121992>.
- Sulyandari, A. K. (2020). Pengembangan sirkuit bongkar pasang untuk aktivitas fisik motorik kasar di lembaga prasekolah dengan lahan minimalis. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA ISSN*, 6 (Juli), 171–181. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/633>.
- Theodorus, E. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Rimpang Lengkuas (*Alpinia Galanga*) terhadap Gambaran Histopatologi Otak Mencit Jantan (*Mus musculus* L) yang Diinduksi Monosodium Glutamate (MSG).
- Wijayanti, I. B., Astuti, H. P., & Riawati, D. (2020). Gambaran Perilaku Picky Eater dan Faktor yang Melatar Belakanginya pada Anak Usia 2-4 Tahun di RW XII Kelompok Bermain dan Raudhatul Athfal Alam Terpadu Uwais Al Qorni Surakarta. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5 (1), 39. <https://doi.org/10.32807/jgp.v5i1.174>.
- Yonata, A., & Iswara, I. (2016). Efek Toksik Konsumsi Monosodium Glutamate. *Majority*, 5 (3), 100–104.
- Zanfirescu A, Ungurianu A, Tsatsakis AM, Nițulescu GM, Kouretas D, Veskoukis A, Tsoukalas D, Engin AB, Aschner M, Margină D. A review of the alleged health hazards of monosodium glutamate. (2019). *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2019 Jul;18 (4):1111-1134. doi: 10.1111/1541-4337.12448. Epub 2019 May 8. Erratum in: *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2020 Jul;19 (4): 2330. doi: 10.1111/1541-4337.12569. PMID: 31920467; PMCID: PMC6952072.