

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI BALITA DI DESA SUKAJADI KECAMATAN LIRIK

Izzawati Arlis^{1*}, Fitriyani Bahriyah², Restianingsih Putri Rahayu³,
Anjeli Ratih Syamlingga Putri⁴

^{1,2,3,4}Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri

Email: izzawaty.arlis@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi pada balita merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Faktor terjadinya permasalahan gizi salah satunya disebabkan oleh kurang memadainya pola asuh anak yang salah satu di dalamnya adalah pola pemberian makan serta asupan makan inadekuat. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 62 balita usia 12-60 bulan di Desa Sukajadi Kecamatan Lirik. Data diambil dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada ibu yang memiliki balita. Data dianalisa menggunakan *uji chi-square* dengan tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** pola makan didapatkan mayoritas Seimbang berjumlah 47 responden (75,8%) dan status gizi didapatkan mayoritas Normal berjumlah 50 responden (80,6%). Hasil analisis menggunakan *uji chi-square* didapatkan $p 0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi balita Di Desa Sukajadi Kecamatan Lirik. Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kunjungan posyandu sehingga mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pola makan dengan gizi seimbang dan status gizi menjadi lebih baik.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi, Balita

Background: Nutritional status in toddlers is a measure of the fulfillment of nutritional needs obtained from the intake and use of nutrients by the body. One of the factors causing nutritional problems is inadequate parenting patterns, one of which is inadequate feeding patterns and food intake. **Method:** Quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample in this study consisted of 62 toddlers aged 12-60 months in Sukajadi Village, Lirik District. Data was taken using a questionnaire distributed to mothers of toddlers. Data were analyzed using the chi-square test with a significant level ($\alpha = 0.05$). **Results:** The majority found the diet to be Balanced, amounting to 47 respondents (75.8%) and the nutritional status obtained as the majority Normal, amounting to 50 respondents (80.6%). The results of the analysis using the chi-square test showed $p 0.000 < 0.05$, which means H_a was accepted. **Conclusion:** There is a relationship between eating patterns and the nutritional status of toddlers in Sukajadi Village, Lirik District. Pregnant women are expected to increase posyandu visits so that they can increase the knowledge of mothers under five about a diet with balanced nutrition and a better nutritional status.

Keywords: eating patterns, nutritional status, toddlers

*corresponding author: Izzawati Arlis(izzawaty.arlis@gmail.com)

PENDAHULUAN

Status gizi pada balita merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi berkembang sebagai akibat adanya keseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan jumlah zat gizi yang digunakan untuk metabolisme tubuh (Leviana & Agustina, 2023).

Status gizi dibedakan antara status gizi kurang, baik dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat dalam jumlah berlebihan (Fatikasari et al., 2022).

Kelompok usia yang menjadi perhatian terhadap keadaan gizi selain ibu hamil, ibu menyusui dan lanjut usia adalah balita (Nugroho et al., 2021). Balita adalah usia anak di bawah lima tahun. Masa ini juga dapat dikelompokkan dalam dua kelompok besar yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak usia 3-5 tahun (pra sekolah) (Hariani, 2023).

Angka kematian balita di seluruh dunia menurun sebesar 59% selama periode ini, dari 93 kematian per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 1990 menjadi 38 pada tahun 2021 (Dhage & Nagtode, 2024). Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) Indonesia berada pada peringkat kelima didunia dengan jumlah anak yang terhambat pertumbuhannya paling besar dengan perkiraan sebanyak 7,7 juta Balita (Febriani et al., 2019).

Di Indonesia Prevalensi balita berstatus gizi kurang mengalami peningkatan, menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) dari 7,1% pada Tahun 2020 menjadi 7,7% pada Tahun 2021 (Purba et al., 2024). Data status gizi di Provinsi Riau berdasarkan kriteria tinggi badan mengalami penurunan dari 22,3 % menjadi 17%. Sedangkan data status gizi berdasarkan tinggi badan menurut umur di Kabupaten Indragiri hulu prevalensi berkisar 16,7% (Atan, 2023).

Faktor terjadinya permasalahan gizi salah satunya disebabkan oleh kurang memadainya pola asuh anak yang salah satu di dalamnya adalah pola pemberian makan serta asupan makan inadekuat (Wiyono, 2016). Perilaku makan balita akan mempengaruhi asupan energi melalui pilihan tentang kapan dan di mana untuk makan, jenis dan jumlah makanan yang dipilih (Yumni, 2017).

Pola makan sehat dalam penelitian ini menekankan pada konsep gizi seimbang

dengan pengaturan jumlah dan jenis makan seimbang dengan harapan dapat mempertahankan kesehatan, status gizi sesuai dengan kebutuhan, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Hal ini berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi.

Pola makan erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, faktor sosiobudaya, agama, Pendidikan (Sulistyoningsih, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Sukajadi tahun 2024 yang merupakan lokasi fokus stunting dengan jumlah 14 kasus dengan masih terdapat 1 balita dengan status gizi buruk. Hal ini yang menjadi dasar peneliti menggali lebih dalam hubungan pola makan dengan status gizi pada balita yang ada di Desa Sukajadi

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan variable dependen pola makan dan variable independent status gizi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 62 balita usia 12-60 bulan di Desa Sukajadi

Kecamatan Lirik. Data diambil dengan menggunakan kuesioner yang disebarikan kepada ibu yang memiliki balita. Data dianalisa menggunakan *uji chi-square* dengan tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan

Pola Makan	f	%
Tidak Seimbang	15	24,2
Seimbang	47	75,8
Total	62	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan didapatkan mayoritas Seimbang berjumlah 47 responden (75,8%) dan minoritas tidak seimbang berjumlah 15 responden (24,2%). Hal ini dikarenakan responden telah terpapar informasi mengenai makan dengan prinsip gizi seimbang saat posyandu.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Orang tua bertanggung jawab terhadap situasi saat makan dirumah baik dari jenis ataupun jumlah yang disajikan serta jadwal makan.

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat dengan status gizi yang normal. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi.

Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah (Sulistyoningsih, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Petralina (2020) mengenai pola konsumsi berhubungan dengan status gizi balita di Puskesmas Jatinegara didapatkan hasil pola makan baik sebanyak 44 balita atau (75.9 %) (Petralina, 2020). Hal ini disebabkan oleh jumlah dan frekuensi makan yang lebih sering yaitu makanan pokok sebanyak >1 x/ hari, sayuran antara 2 – 5 x/ minggu dan buah-buahan antara 2 -5 x/ minggu. Selain itu juga di sebabkan oleh jenis makanan atau bahan makanan yang di konsumsi beragam, seperti sayuran yang lebih banyak macamnya dan buah – buahan yang jenisnya lebih banyak.

Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung zat gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila mengalami kekurangan gizi maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk atau kurang pada balita (Mouliza & Darmawi, 2022)

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Status Gizi	f	%
Tidak Normal	12	19,4
Normal	50	80,6
Total	62	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi didapatkan mayoritas Normal berjumlah 50 responden (80,6%) dan minoritas tidak normal berjumlah 12 responden (19,4%). Hal ini dikarenakan sebagian besar responden telah menerapkan pola makan seimbang sehingga status gizi menjadi normal.

Pola makan dapat memberikan gambaran asupan gizi mencakup jenis, jumlah, dan jadwal dalam pemenuhan nutrisi. Pola pemberian makan harus berpedoman pada gizi seimbang mencakup asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan dan mengkonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal (Yuliarsih et al., 2020).

Status gizi merupakan hasil masukan antara zat gizi dan penggunaanya dalam tubuh. Untuk memperoleh status gizi yang baik diperlukan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup (Permatasari et al., 2023).

Hasil penelitian Anggraeni et al. (2021) mengenai analisis asupan zat gizi terhadap status gizi balita di Puskesmas Pembantu Oebufo dapat disimpulkan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi

diantaranya pendidikan ibu, pengetahuan ibu dan asupan makanan. Keterlibatan pengasuhan orang tua khususnya ibu berkaitan erat dengan status gizi anak. Ibu hendaknya memiliki pengetahuan yang baik

mengenai asupan gizi bagi balita agar status gizi balita tetap terjaga sehingga terhindar dari masalah-masalah kesehatan di masa yang akan datang.

Tabel 3 Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Balita Di Desa Sukajadi Kecamatan Lirik

Pola Makan	Status Gizi				Total	%	P
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	f	%			
Tidak Seimbang	9	75,0	6	12,0	15	24,2	0,00
Seimbang	3	25,0	44	88,0	47	75,8	
Total	12	19,4	50	80,6	62	100	

Berdasarkan tabel 3 dari 62 responden diketahui pola makan seimbang berjumlah 47 responden (75,8%) dan status gizi normal berjumlah 50 responden (80,6). Hasil analisa menggunakan uji *chi square* didapatkan $p 0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi balita di Desa Sukajadi Kecamatan Lirik. Hal ini dikarenakan responden mampu menerapkan pola makan yang baik sehingga dapat mengatasi masalah gizi dengan status gizi responden rata-rata normal.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh (Damaiyanti et al., 2016) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada balita di posyandu desa manuggal wilayah kerja puskesmas batulicin 1 Kecamatan Karang Bintang dengan hasil uji statistik *chiss quare* di dapatkan nilai $P = 0,017$ (α terdapat adanya

hubungan antara pola makan dengan status gizi pada balita.

Pola pemberian makan yang teratur akan mempengaruhi status gizi seorang balita sebagai upaya dan cara yang biasa dilakukan oleh ibu dalam memberikan makanan kepada anak balita mulai dari penyusunan menu, mengolah, menyajikan makanan serta cara pemberian makanan yang bertujuan memenuhi zat gizi yang dibutuhkan dalam proses tumbuh kembangnya pola makan pada balita memegang peranan penting dalam proses tumbuh kembang pada balita, karena makanan banyak mengandung zat gizi (Purwani, 2013).

Pada penelitian ini masih ada terdapat responden yang mengalami status gizi tidak normal dikarenakan pola makan yang tidak seimbang. Rata-rata yang mengalami status gizi tidak normal dikarenakan kurang aktifnya ibu balita dalam mengikuti kelas

balita sehingga informasi terkait gizi seimbang kurang terpapar. Kesalahan dalam memilih dan memberikan makanan pada anak akan berakibat buruk pada anak pada masa ini maupun masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi ibu balita di Desa Sukajadi Kecamatan Lirik. Pola makan dengan prinsip gizi seimbang yang diperoleh dari informasi saat posyandu sehingga status gizi normal. Saran yang diberikan yaitu dengan meningkatkan kunjungan posyandu sehingga meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pola makan dengan gizi seimbang dan status gizi menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis asupan zat gizi terhadap status gizi balita. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 92-101.
- Atan, A. (2023). Angka Stunting Riau di 9 Kabupaten dan Kota Turun. *mediacenter.riau.go.od*. <https://mediacenter.riau.go.id/read/78482/angka-stunting-riau-di-9-kabupaten-dan-kota-t.html>
- Damaiyanti, A., Widia, L., Ningsih, R., & Bumbu, K. K. B. K. T. (2016). Hubungan antara pola makan dengan status gizi pada balita di posyandu desa manunggal wilayah kerja puskesmas batulicin 1 kecamatan karang bintang. *Jurnal Darul Azhar*, 1(1), 63-68.
- Dhage, V., & Nagtode, N. (2024). Health Problems Among Under-Five Age Group Children in Developing Countries: A Narrative Review. *Cureus*, 16(2). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10973914/>
- Fatikasari, R., Wahyani, A., & Masrikhiyah, R. (2022). Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 59–65.
- Febriani, E., Wahyudi, A., & Haya, M. (2019). Pengetahuan Ibu dan Asupan Zat Gizi Makro Berhubungan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Anak Usia 12-24 Bulan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 7(1). <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/download/224/167/>
- Hariani, A. (2023). Hubungan Berat Badan Lahir Rendah dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Jorong. *Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 133–142.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2023). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin Xii Kota Bekasi. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Mouliza, R., & Darmawi. (2022). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-

- 59 Bulan Di Desa Arongan. *Jurnal Biology Education*, 10(1). <https://ojs.serambimekkah.ac.id/jurnal-biologi/article/download/4120/3033>
- Nugroho, M., Sasongko, R., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269–2276. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>
- Permatasari, I., Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1). <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/download/114/98>
- Petralina, B. (2020). Pola Konsumsi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kebidanan*, 6(2). <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/2451/pdf>
- Purba, A., Siregar, R., Simanjuntak, N., & Simbolon, H. (2024). Faktor Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Baduta (6 24 Bulan) di Puskesmas Buhit Samosir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/download/1393/910/3474>
- Purwani, E. (2013). Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Kabunan Taman Pemalang. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1(1).
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Graha Ilmu
- Yuliarsih, L., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2020). Pengaruh Pola Pemberian Makan Terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2019. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(44). <https://media.neliti.com/media/publications/330252-pengaruh-pola-pemberian-makan-terhadap-s-6d104845.pdf>
- Yumni, D. Z., & Wijayanti, H. S. (2017). Perbedaan perilaku makan dan pola asuh pemberian makan antara balita gemuk dan non gemuk di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 43-51. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16892>.

