

# Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting pada Balita Di Desa Tanjung Harapan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lipat Kain Tahun 2023

## Description of Mother's Knowledge About Balanced Nutrition in Preventing Stunting in Toddlers in Tanjung Harapan Village, Working Area of UPT Puskesmas Fold Kain in 2023

Alia Lestari<sup>1\*</sup>, Dewi Anggriani Harahap<sup>2</sup>, Dhini Anggraini Dhilon<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2,3</sup> Program Studi Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

### ABSTRACT

National nutritional problems among children under five can be seen from data from Riau Province in 2021, the prevalence of stunting was 27.4% in 2019, 22.3% in 2021 and decreased to 17% in 2022, while in Kampar district it was 25.7% in 2021, one of which is in the region. The work of the UPT Puskesmas folding cloth includes 98 toddlers. As such, moms need to be aware of and comprehend the dietary requirements of their toddlers. The purpose of this study is to examine how women in Tanjung Harapan village, the UPT Puskesmas Fold Kain's operational region in 2023, describe their understanding of the importance of a balanced diet in preventing toddler stunting. This study employed a quantitative descriptive research design. 49 respondents made up the entire sample for this study, which was selected using the total sampling technique. A questionnaire with univariate analysis displayed in a frequency distribution is used as the data gathering instrument. According to the research's findings, mothers' understanding of the benefits of toddlers' nutritional needs is in the good category for 49 (100%) respondents, and mothers' understanding of the concept of balanced nutrition is in the good category for 41 (83.67%) respondents. 32 (65.31%) of the respondents who are under five fall into the good category. Similarly, 47 (95.92%) of the respondents describe their mothers' knowledge of food processing; 48 (97.95%) describe mothers' knowledge of factors that influence toddlers' nutritional status; and 30 (61.22%) describe mothers' knowledge of balanced nutrition. It is hoped that mothers in the UPT Puskesmas Folding Cloth work area can apply knowledge about balanced nutrition in order to prevent stunting

**Keywords :** maternal knowledge, balanced nutrition, stunting prevention

### ABSTRAK

Permasalahan gizi secara nasional pada balita terlihat dari data Provinsi Riau tahun 2021 prevalensi *stunting* sebesar 27,4% tahun 2019 22,3% tahun 2021 dan menurun menjadi 17% pada tahun 2022 sedangkan di kabupaten Kampar 25,7% tahun 2021 salah satunya di wilayah kerja UPT Puskesmas Lipat kain terdapat 98 balita. Oleh karena itu, para ibu perlu mewaspadai dan memahami kebutuhan gizi balitanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pemahaman ibu-ibu di Desa Tanjung Harapan wilayah operasional UPT Puskesmas Lipat Kain tahun 2023 tentang pentingnya pola makan seimbang dalam mencegah balita stunting. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Seluruh sampel penelitian ini berjumlah 49 responden, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data digunakan kuesioner dengan analisis univariat yang ditampilkan dalam distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman ibu terhadap manfaat kebutuhan gizi balita berada pada kategori baik sebanyak 49 (100%) responden, dan pemahaman ibu terhadap konsep gizi seimbang berada pada kategori baik sebanyak 41 (83,67%). ) responden. Sebanyak 32 (65,31%) responden balita masuk dalam kategori baik. Demikian pula 47 (95,92%) responden menggambarkan pengetahuan ibu mereka tentang pengolahan makanan; 48 (97,95%) mendeskripsikan pengetahuan ibu tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita; dan 30 (61,22%) menggambarkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Diharapkan ibu-ibu di wilayah kerja UPT Puskesmas Lipat kain bisa menerapkan ilmu pengetahuan tentang gizi seimbang agar dapat melakukan pencegahan

**Kata Kunci :** pengetahuan ibu, gizi seimbang, pencegahan stunting

**Correspondence :** Alia Lestari

Email : [lestarialia70@gmail.com](mailto:lestarialia70@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Masalah gizi jangka panjang yang disebut stunting disebabkan oleh kurangnya asupan makanan akibat ketersediaan pangan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. (Desriani et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stunting sebagai suatu kondisi perawakan sangat pendek yang melampaui defisit 2 SD di bawah median panjang atau tinggi badan populasi, yang merupakan standar pengukuran yang digunakan secara global. Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah kekurangan gizi yang berkepanjangan sejak anak dalam kandungan hingga lahir hingga anak berusia lima tahun (Asriani & Ode Salma, 2022).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia tahun 2022, terdapat 149,2 jt anak dibawah usia lima tahun yang mengalami stunting di dunia, 45,4 juta anak dengan berat badan kurang, dan 38,9 juta anak dengan berat badan berlebih (World Health Organization, 2022). Setelah Timor Leste (548,8%), Indonesia mempunyai prevalensi stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara; pada tahun 2020, prevalensinya sebesar 31,8% (Mutia, 2021). Tingkat stunting di negara ini turun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021, penurunan tahunan sebesar 1,6%. Hanya lima provinsi JaTeng, JaBar, JaTim, SumUt, dan Banten yang menunjukkan peningkatan pada tahun 2021 dibandingkan tahun 2019. Mayoritas dari 34 provinsi menunjukkan penurunan pada tahun 2019. Di Kabupaten Kampar, prevalensi stunting sebesar 25,7 % pada tahun 2021, sedangkan di seluruh Provinsi Riau sebesar 27,4% pada tahun 2021, 22,3% pada tahun 2021, dan 17,0% pada tahun 2022 (Alw, 2023). Berikut data jumlah *stunting* di Kabupaten Kampar tahun 2022.

Berdasarkan data yang didapat di Kabupaten Kampar, kasus *Stunting* tertinggi terjadi di desa Tanjung Harapan sebanyak 6 orang balita *stunting* dengan persentase 11,32% dan kasus stunting terendah terjadi di desa Tanjung Mas dengan persentase 0% atau tidak adanya terjadi *stunting*. Melihat tingginya kasus *Stunting* di desa Tanjung Harapan pada tahun 2023 maka peneliti mengambil penelitian di desa Tanjung Harapan tersebut. Gizi yang menjadi masalah antara lain karena penyebab secara langsung dan secara tidak langsung. Malnutrisi dan infeksi menular pada balita merupakan penyebab langsungnya, sedangkan kesadaran ibu, ketersediaan makanan, pola asuh, akses terhadap layanan kesehatan, dan faktor lainnya merupakan faktor tidak langsung. Penyakit menular, pendidikan, keuangan keluarga, dan status imunisasi merupakan penyebab utama permasalahan ini, dan elemen-elemen tidak langsung ini terkait dan berasal dari faktor-faktor tersebut (Arnita et al., 2020).

Balita masih memerlukan perawatan khusus dalam perkembangannya, peran orang tua sangat penting dalam memastikan balita mendapatkan nutrisi yang dibutuhkannya. Para ibu khususnya memainkan tugas ini karena merekalah yang paling banyak menghabiskan waktu bersama anak-anaknya. Pemahaman seorang ibu tentunya akan mempengaruhi sikapnya dalam memberikan makanan bergizi bagi anaknya. Memiliki keahlian ibu yang kuat diperkirakan akan membantu aktivitas sehari-hari termasuk memberi makan, memilih makanan, dan gaya pengasuhan, yang semuanya berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan balita. Ibu yang tidak menerapkannya secara rutin, hal tersebut dapat menghambat tumbuh kembang balita (Arnita et al., 2020).

Anak-anak yang mengalami kesulitan perkembangan otak ketika tumbuh dewasa akan terkena dampak masalah stunting. Sejalan temuan Yadika et al (2019) yang menunjukkan gangguan pada pematangan neuron otak dan kelainan struktural dan fungsional pada kondisi stunting dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada perkembangan kognitif (Yadika et al., 2019) Anak-anak dengan penyakit ini mengalami kesulitan berpikir dan belajar, sehingga menurunkan tingkat kehadiran dan keberhasilan akademis mereka. Balita yang kekurangan gizi berdampak pada risiko kesakitan bahkan risiko meninggal dunia. Akibat melemahnya daya tahan tubuh, balita yang kekurangan gizi lebih besar kemungkinannya tertular infeksi menular. Kondisi fisik dan kesehatan di kemudian hari mungkin akan terkena dampaknya jika gizi buruk pada usia lima tahun terus berlanjut (Putri & Wahyono, 2013).

Masalah *stunting* pada balita meningkatkan kemungkinan terkena diabetes pada saat balita itu dewasa. Hal ini disebabkan oleh keadaan tubuh yang kurang gizi sehingga sistem *hormon insulin* dan *glukagon* pada organ pankreas terganggu. Akibatnya, tubuh akan kesulitan menjaga keseimbangan gula darah yang sehat dan kemungkinan besar akan mengembangkan jaringan lemak (Helmyati, S., et al, 2020). *Stunting* mempunyai dampak jangka panjang pada balita, termasuk kesulitan berbicara, kemampuan belajar yang buruk, dan keterbelakangan mental. Perkembangan otak yang didasarkan pada dampak terhadap kesehatan psikis dan mental belum ideal pada masa kanak-kanak. Akibat dari *stunting* ini menghambat tindakan sumber daya manusia (Arini, et al., 2019).

Balita terkena *stunting* antara lain dari faktor tingkat pengetahuan dan sikap keluarga terhadap pola makan, latar belakang pendidikan orang tua, dan bagaimana hal tersebut membentuk cara pandang mereka (Sari et al., 2021). Pengetahuan dan tindakan ibu akan mempengaruhi konsumsi pangan keluarga, khususnya pada remaja. Berdasarkan penelitian Olsa (2017) menunjukkan Ibu memastikan anak-anaknya menerima nutrisi yang anak tersebut butuhkan karena anak memerlukan perawatan orang tua ketika mereka menghadapi tantangan pertumbuhan. Untuk mendorong pola makan sehat dan memberikan pilihan makanan seimbang, orang tua harus memiliki pengetahuan. Saat menentukan pilihan nutrisi, sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat informasinya. Pendidikan gizi bagi orang tua atau keluarga mempunyai kekuatan untuk mengubah dinamika keluarga, khususnya dalam hal pemberian makan.

Untuk menjamin bahwa anak-anak menerima nutrisi yang mereka butuhkan, kebiasaan makan orang tua sangatlah penting. Selain menyediakan nutrisi untuk tumbuh kembang anak yang sehat sangat dibutuhkan, orang tua terutama ibu juga mempunyai kewajiban untuk menjaga anak. Kebiasaan makan, seperti halnya perilaku lain dalam keluarga atau kelompok seseorang, dipengaruhi oleh pengetahuan terhadap aspek yang berkaitan aktivitas yang pantas. Selain itu, pemahaman atau pandangan seseorang terhadap masalah gizi juga bisa berdampak pada kebiasaan makannya. Perilaku memberi makan anak serupa dengan perilaku individu, keluarga, atau komunitas, yang dipengaruhi oleh sifat pekerjaan mereka, latar belakang pendidikan mereka, kesadaran mereka terhadap keadaan lain yang relevan, dan pendapat mereka tentang cara terbaik untuk melanjutkan. Nilai perhatian terhadap anak seolah semakin berkurang akibat keasyikan orang tua mencari nafkah. Oleh karena itu, para ibu harus menyadari komponen kunci atau dasar dari berbagai pengetahuan dan kemampuan yang dibutuhkan, salah satunya adalah perlunya pola makan seimbang pada anak (Nikmah et al., 2021).

Balita masih memerlukan perawatan khusus saat waktu berkembangnya, dalam memastikan bahwa mereka menerima nutrisi yang mereka butuhkan merupakan peran seorang ibu. Ibu khususnya memainkan peran ini karena merekalah yang paling banyak menghabiskan waktu bersama balita. Pemahaman seorang ibu tentunya akan mempengaruhi sikapnya dalam memberikan makanan bergizi bagi anaknya (Olsa, 2017). Ibu yang baik dituntut untuk menggunakan keahliannya dalam mengasuh anak sehari-hari, pemilihan makanan, dan praktik pemberian makan, yang semuanya dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita. Namun, jika ibu tidak mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut mungkin akan berdampak buruk pada tumbuh kembang balita, termasuk *stunting*.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis melakukan penelitian "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dalam Pencegahan *Stunting* Pada Balita di desa Tanjung Harapan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lipat Kain".

## METODE

Deskriptif kuantitatif merupakan metodologi yang digunakan pada penelitian. Menemukan masalah, mengajukan proposal, melakukan kerja lapangan untuk menyelesaikan proposal, melakukan penelitian, mengumpulkan data, dan terakhir menulis laporan temuan merupakan langkah awal dalam proses penelitian. Desa Tanjung Harapan, wilayah operasional UPT Puskesmas Lipat Kain, dijadikan sebagai lokasi kajian penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan 49 responden ibu yang merupakan IRT dan pekerja yang memiliki anak balita, serta ibu yang bersedia mengikuti survei sebagai responden. Para ibu tersebut tinggal di lingkungan UPT Puskesmas Lipat Kain. Teknik yang digunakan adalah total sampling, artinya setiap anggota populasi dijadikan sampel.

Data dikumpulkan melalui tabulasi, revisi, coding, dan scoring. Analisis univariat digunakan dalam analisis data sementara. Variabel ordinal digunakan dalam analisis univariat, dan setiap variabel menghasilkan persentase. Kesadaran ibu terhadap pola makan seimbang pada balita merupakan salah satu variabel yang dianalisis. temuan masing-masing variabel yang diperiksa.

## HASIL

### Hasil Univariat

**Tabel 1. Dstribusi balita stunting**

Responden	Umur	Jenis Kelamin	Tinggi Badan
An.1	52 bulan	Perempuan	85 cm
An.2	50 bulan	Perempuan	88,1 cm
An.3	47 bulan	Laki-laki	89,9 cm
An.4	33 bulan	Perempuan	79,5 cm
An.5	33 bulan	Laki-laki	82,4 cm
An.6	19 bulan	Perempuan	67,4 cm

Dari tabel 1 terlihat bahwa dari 49 responden terdapat 6 orang anak yang mengalami *stunting* atau sekitar 12,24%.

Penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Lipat Kain dengan 49 responden terdapat 25 ibu balita (51,0%) berusia antara 26-35 tahun, 17 ibu balita (34,7%) berpendidikan SD, 30 ibu balita (61,2%) berstatus sebagai ibu rumah tangga. Selain itu terdapat 14 ibu (28,6%) memiliki balita berusia 25-36 bulan, 26 ibu (53,1%) memiliki balita berjenis kelamin laki-laki, dan 21 ibu (42,9%) memiliki balita dengan tinggi badan 81-90 cm.

Pemahaman ibu mengenai pola makan seimbang termasuk dalam kelompok “baik” sebanyak 49 responden (100%). Berdasarkan pemahaman mengenai manfaat pola makan seimbang, terdapat 41 (83,67%) responden yang masuk dalam kategori “baik”. Berdasarkan pemahaman ibu terhadap kebutuhan gizi balita, terdapat 32 (65,31%) responden yang masuk dalam kategori “baik”. Berdasarkan pengetahuan ibu dalam mengolah makanan, terdapat 47 (95,92%) responden yang termasuk dalam kelompok “baik”. Berdasarkan kesadaran ibu terhadap variabel yang mempengaruhi kesehatan gizi balita, sebanyak 48 (97,96%) responden masuk dalam kategori “baik”. Berdasarkan pemahaman ibu tentang cara mencegah *stunting* pada balita dengan variabel yang diberikan melalui pola makan seimbang, sebanyak 30 (61,22%) responden masuk dalam kategori baik.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Ibu tentang Konsep Gizi Seimbang

Temuan analisis menunjukkan bahwa, di antara 49 responden, 49 (100%) memiliki kesadaran yang kuat atau sangat baik terhadap gagasan gizi seimbang. Meskipun ada alternatif lain yang menggembirakan, seperti makanan lezat, beberapa ibu ragu untuk menjawab pertanyaan yang sangat sederhana ini. Para ibu pada umumnya memiliki pemahaman yang kuat tentang pengertian pemberian makanan seimbang. Hasil teori Darmini (2022) bahwa balita mendapat gizi atau zat makanan yang lebih besar bila ibunya lebih mempunyai pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dari panca Indera yaitu mata dan telinga yang menyediakan sebagian besar pengetahuan yang diperoleh setelah suatu objek dirasakan Notoadmojo (2014).

Temuan penelitian sejalan dengan temuan Purwitasari (2012) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar ( $p = 0.037$ ) dan Desi (2013) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara status gizi dan pengetahuan tentang gizi ( $p = 0.034$ ). Kesimpulannya para ibu berpengalaman dalam topik pola makan sehat. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Isnain Agung Legowo yang menemukan bahwa 22 responden atau 76,5% sampel memiliki pemahaman yang baik. Pengetahuan dipengaruhi juga oleh faktor internal dan eksternal (Mery, 2021), sedangkan variabel luar meliputi pengalaman, pendidikan, paparan media, ekonomi, dan ikatan sosial.

### **Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Kebutuhan Gizi Seimbang**

Sebanyak 41 ibu atau 83,67% masuk dalam kategori pengetahuan baik pada analisis univariat kesadaran ibu terhadap manfaat memanfaatkan tuntutan gizi seimbang. Pada pertanyaan nomor 3 yang menanyakan manfaat makanan bagi anak, jawaban responden kurang tepat karena ibu cenderung ragu menjawab. Mengonsumsi makanan yang cukup kuantitas, kualitas, dan menyediakan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh disebut gizi seimbang. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan tubuh, mencapai pertumbuhan ideal (pada usia muda), menyimpan nutrisi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan sebaik-baiknya.

Untuk mencegah kelebihan atau kekurangan gizi, pemenuhan kebutuhan gizi dapat dilakukan dengan memperhatikan variasi pola makan dan menu, melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, dan menstabilkan berat badan sesuai dengan usia dan tinggi badan. Mengonsumsi makanan seimbang yang tinggi nutrisi akan membantu Anda mencapai berat badan normal dan sehat. Selain itu, hal ini menurunkan kerentanan tubuh terhadap penyakit menular, meningkatkan produktivitas kerja, dan melindungi terhadap penyakit kronis dan kematian dini.

Mencegah berbagai penyakit kronis atau tidak menular yang berkaitan dengan gizi merupakan cara dalam menjaga Kesehatan pada tubuh, pola makan masyarakat perlu diperbaiki dengan menerapkan pola makan seimbang. Individu dan masyarakat dapat memperoleh manfaat dari pola makan bergizi. Sebagaimana disebutkan dalam (Menteri Kesehatan RI 2014)“ Kesehatan yang buruk seperti gizi yang pemenuhannya tidak optimal, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia”.

Menurut Hardiansyah (2017), pemberian makanan sehat kepada anak sangat penting bagi perkembangan fisik dan mentalnya karena mengandung cukup zat gizi untuk mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Sumber nutrisi utama secara maksimal dibutuhkan oleh tubuh seorang anak serta mencapai kesehatan menyeluruh adalah makanan. Wyse dkk. (2011) menyatakan bahwa pola makan anak sangat bergantung pada apa yang diberikan orang tuanya. Jenis dan jumlah buah dan sayur yang ada di rumah seseorang merupakan faktor ketersediaan pangan yang menyehatkan. Untuk itu manfaat atas kebutuhan gizi seimbang sangat banyak dan harus dipenuhi oleh orang tua khususnya ibu dalam meningkatkan kesehatan balita dan merupakan upaya dalam mencegah kejadian stunting pada balita dengan asupan gizi seimbang mulai dari kandungan hingga balita. Hal ini didukung oleh penelitian Daniati (2022) bahwa manfaat kebutuhan gizi seimbang baik sebanyak 22 (30,6%) responden ibu memiliki pengetahuan yang cukup dalam memenuhi kebutuhan gizi anak secara seimbang untuk mencegah stunting.

### **Pengetahuan Ibu tentang Kebutuhan Gizi Balita**

Sebanyak 32 responden atau 65,31 persen masuk dalam kategori pengetahuan baik pada analisis univariat pengetahuan ibu tentang perlunya gizi seimbang. Pada pertanyaan 5 dan 6, sebanyak 17 (34,69%) responden memberikan jawaban yang salah, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang perlunya gizi seimbang masih kurang. Ibu-ibu ini cenderung memiliki pengetahuan umum tentang makanan balitanya dibandingkan pengetahuan khusus, serta kurang memahami konsep pembuktian kecukupan makanan untuk anak. Bagi ibu yang anaknya sehat, hal tersebut sudah cukup. Hipotesis yang menyatakan bahwa pola makan

seimbang menjamin tubuh mendapat cukup makanan dan semua nutrisi yang dibutuhkannya, konsisten dengan temuan ini. Balita yang memiliki pola makan seimbang akan sehat, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan kecil kemungkinannya untuk sering sakit (Pujiastuti Nurul et al, 2013).

Untuk memastikan kebutuhan gizi anak memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, diperlukan pengetahuan gizi. Sejak dini, kebutuhan nutrisi anak sangatlah penting. Ada sejumlah faktor dalam kesehatan gizi balita yaitu langsung dan tidak langsung. Penyakit menular dan makanan anak merupakan variabel penyebab langsung; Faktor sosial ekonomi dan rendahnya kesadaran keluarga khususnya ibu mengenai kesehatan gizi balita merupakan penyebab tidak langsung.

Stunting pada balita dapat dicegah salah satunya melalui kesadaran ibu akan gizi seimbang. Anak-anak lebih mungkin menderita stunting jika kurangnya kesadaran tentang cara mencegahnya. Temuan Ramdaniati (2018) mengenai pengaruh sikap ibu terhadap gizi, tingkat pendidikan, dan tingkat pengetahuan terhadap prevalensi stunting pada anak usia 6-59 bulan di Desa Pandeglang tahun 2018. Sembilan ibu, atau 60% dari total, memiliki pengetahuan luas. Enam ibu (40%) memiliki pengetahuan kurang, tujuh ibu (46,7%) mempunyai sikap baik, dan delapan ibu (53,3%) mempunyai sikap negatif. Sejalan dengan itu, penelitian Puspitasari (2017) menunjukkan bahwa jika seorang perempuan memiliki pemahaman yang memadai tentang pemberian gizi seimbang pada anaknya, maka anak tersebut juga akan memiliki status gizi yang baik.

### **Pengetahuan Ibu tentang Pengolahan Bahan Makanan**

Hasil dari analisis univariat pengetahuan ibu tentang pengolahan bahan makanan berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 47 (95,92%) responden. Pengetahuan ibu dalam mengelola makanan yang baik sesuai kondisi balitanya, meskipun masih terdapat ibu yang kurang pengetahuannya mereka cenderung hanya memasak seperti biasanya tanpa memperhatikan kandungan dan proses pengolahan yang baik dan benar pada pertanyaan 10 terkait menghilangkan zat-zat yang merugikan yang cenderung menjawab hanya dicuci.

Kesehatan masa depan akan didasarkan pada kombinasi kebiasaan makan yang sehat dan gizi yang baik sepanjang masa balita. Kebutuhan gizi anak untuk pertumbuhan dan energi dipenuhi dengan pola makan seimbang. Selain meningkatkan pertumbuhan mental dan kapasitas belajar anak-anak, lingkungan makan yang sehat juga dapat melindungi anak-anak dari penyakit dan infeksi. Kebiasaan makan sehat balita berbeda dengan orang dewasa.

Kemampuan ibu dalam menyiapkan makanan untuk keluarga sangatlah penting karena banyak keluarga yang kurang memiliki pengetahuan mengenai hal ini, terutama dalam memilih bahan makanan yang sehat. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan akan unsur makanan padat gizi. Pertimbangan Anda terhadap jenis dan kualitas makanan yang Anda pilih meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan gizi Anda (Munawaroh, 2016). Orang-orang yang kurang memahami gizi akan memilih makanan yang menarik bagi indra mereka dibandingkan memikirkan nilai gizi makanan tersebut. Di sisi lain, orang yang memiliki pengetahuan tentang nutrisi membuat keputusan yang lebih logis berdasarkan nilai gizi makanan tersebut.

Pengolahan makanan yang buruk berpengaruh terhadap gizi buruk pada anak karena mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap kecukupan gizi anak. Ketika tubuh seseorang kekurangan satu atau lebih nutrisi penting, malnutrisi bisa terjadi. Hal ini berdampak pada fungsi tubuh yang bergantung pada malnutrisi secara keseluruhan karena makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi baik kuantitas maupun kualitasnya (Almatsier, 2019).

Penelitian Juliati (2017) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan gizi ibu akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan balita, mendukung temuan tersebut. Selain itu, hal ini akan berdampak pada status gizi anak. Balita yang diberi makanan sehat akan memiliki kesehatan yang lebih baik, sehingga penting bagi ibu untuk memahami cara menyiapkan makanan sehat.

### **Pengetahuan Ibu tentang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita**

Berdasarkan hasil analisis univariat, terdapat 48 (97,95%) responden yang memiliki pemahaman tinggi terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi kesehatan gizi balitanya. Karena pola asuh orang tua dapat mempengaruhi cara makan anak dan cara makan keluarga, maka pola asuh orang tua juga dapat berdampak pada status gizi. Skor pengetahuan ditentukan sebesar 1 (2,04%), dengan jumlah kesalahan terbesar terjadi pada pertanyaan nomor 13, yang membahas penyebab malnutrisi di negara berkembang. Ibu balita sadar. Sejumlah penelitian telah dilakukan terhadap kedua faktor ini. (Fatimah et al, 2012) mengklaim bahwa terdapat korelasi substansial antara variabel-variabel ini dan status gizi anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan. Ketahanan pangan berpotensi meningkatkan status gizi masyarakat (Rusyantia et al., 2017). Praktik pola asuh orang tua berdampak terhadap status gizi anak menurut Handayani (2017). Di salah satu kabupaten di Aceh, (Aramicod et al., 2016) menyatakan bahwa praktik pengasuhan anak berdampak pada kesehatan gizi anak usia sekolah.

Status gizi lebih dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dibandingkan ketahanan pangan keluarga. Bahkan dalam keluarga dengan sumber pangan yang stabil, peningkatan status gizi tidak dapat dicapai jika orang tua atau pengasuh lainnya tidak memberikan pengasuhan yang memadai bagi anak-anak mereka. Di sini, mengasuh anak berarti menunjukkan kasih sayang dan perhatian kepada anak, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan rasa kemandirian pada anak balita, sehingga mendorong perkembangan mereka. Sementara itu, keluarga-keluarga yang menghadapi kerawanan pangan mungkin akan kesulitan memberikan makanan yang cukup kepada anak-anak mereka.

Kesehatan gizi bayi sangat ditentukan oleh asupan ibu dan tingkat keahlian dalam mengasuh dan menjaga anak kecilnya. Tentu saja, gaya pengasuhan yang sukses melibatkan pemahaman yang kuat tentang cara memberi anak makanan yang cukup. Untuk mempengaruhi perilaku seseorang, pemahaman sangatlah penting. Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman akan mendorong optimisme dalam upaya pencegahan stunting dengan bekerja sama dengan profesional medis untuk mengatasi intervensi pola makan tertentu untuk mengatasi masalah gizi pada anak usia 0 hingga 23 bulan. Untuk mendorong penyesuaian perilaku, konseling nutrisi dapat membantu mengidentifikasi masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan dan mendukung orang dan keluarga dalam menyelesaikan masalah tersebut, Ramayulis, et al (2018).

Nilai p-value sebesar 0,049 menunjukkan adanya korelasi yang baik antara pengetahuan tentang stunting dengan upaya meminimalisirnya, menurut penelitian Ayu Namirah yang berjudul Kaitan antara pengetahuan tentang stunting dan karakteristik siswa (2019).

### **Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dalam Pencegahan *Stunting* pada Balita**

Gambaran pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan perannya dalam menurunkan balita stunting berdasarkan karakteristik yang diberikan menunjukkan bahwa pengetahuan baik sebanyak 30 orang (61,22%) dan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (38,77%). Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga mempunyai tingkat pekerjaan yang rendah; Meski sebagian ibu yang memiliki anak kecil termasuk dalam kategori ini, ada pula ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai pola makan seimbang. Hal ini disebabkan oleh aktivitas ibu yang sebagian besar dilakukan di dalam ruangan, yang sangat membatasi aksesnya terhadap informasi dari luar. Namun dengan semakin canggihnya media informasi ponsel dan kepemilikan ponsel yang hampir universal, pengetahuan ibu tidak hanya terbatas pada rumahnya saja (Notoadmojo, 2012).

Bagi balita, gizi seimbang mengacu pada komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Dengan memberikan makanan seimbang yang memenuhi kebutuhannya, status gizi balita dapat ditingkatkan. Status gizi yang sehat merupakan langkah awal yang diperlukan untuk mewujudkan SDM yang berkualitas, khususnya bagi anak balita (Junaidi, 2012). Rendahnya status gizi balita terutama disebabkan oleh pola makan atau kebiasaan makan yang tidak seimbang dalam keluarga. Akibatnya, anak kecil yaitu anak-anak di

bawah usia lima tahun lebih rentan terhadap masalah pola makan dan infeksi virus. Penting untuk memahami cara mengolah dan mengonsumsi makanan kaya nutrisi bagi balita, karena mereka rentan mengalami gizi buruk. Pentingnya mencapai tiga status gizi yang dapat diterima didasarkan pada hal-hal berikut: pertumbuhan jangka panjang yang sehat, baik secara kognitif maupun fisik, memerlukan nutrisi (Hasibuan, Batubara, & Suryani, 2019).

### SIMPULAN

Temuan penelitian yang dilakukan di Desa Tanjung Harapan wilayah operasional UPT Puskesmas Lipat Kain pada tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 49 responden tentang kesadaran ibu akan pola makan seimbang dalam menurunkan anak stunting dapat disimpulkan.

1. Pengetahuan dari ibu terkait konsep gizi seimbang berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 49 (100%) responden.
2. Sebanyak 41 responden (83,67%) mempunyai pemahaman yang cukup tentang manfaat kebutuhan gizi seimbang.
3. Dari 32 responden (65,31%), kesadaran ibu terhadap kebutuhan gizi balita masuk dalam kategori pengetahuan baik.
4. Dari responden yang diwawancarai, 47 orang (95,92%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pengolahan makanan dari ibu mereka.
5. Dari 48 (97,95%) responden, kesadaran ibu terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi kondisi gizi balita termasuk dalam kategori pengetahuan rendah.
6. Gambaran tentang pemahaman ibu tentang cara mencegah anak stunting dengan pola makan seimbang. Sebanyak 30 (61,22%) responden menyatakan bahwa pengetahuan ibu masuk dalam kategori baik jika memperhitungkan variabel-variabel yang ada.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak mengandung konflik kepentingan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dan dipublikasikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alw. (2023). *5 Daerah di Riau Berhasil Turunkan Prevalensi Stunting, Wagubri Beri Apresiasi*. Riau.Go.Id. <https://www.riau.go.id/home/content/2023/02/09/14715-5-daerah-di-riau-berhasil-turunkan-prevalensi-stunting-wagubri-beri>.
- Arini, D., Mayasari, A. C., & Rustam, M. Z. A. (2019). gangguan Perkembangan Motorik Dan Kognitif pada Anak Toodler yang Mengalami Stunting di Wilayah Pesisir Surabaya. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 122–128.
- Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.149>
- Asriani, R., & Ode Salma. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Baduta (6-24 bulan) Di Wilayah Kerja Puskesmas Mowila. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 13(3), 115–122. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Desriani, F., Syahda, S., & Lasepa, W. (2024). The Relationship between Maternal Knowledge and History of Exclusive Breastfeeding with the Incidence of Stunting in Children Aged 24-59 Months. *Evidence Midwifery Journal*, 3(1), 24–31.



- Helmyati, S., Atmaka, D. R., Wisnusanti, S. U., & Wigati, M. (2020). *Stunting: Permasalahan dan Penanganannya*. UGM PRESS.
- Mutia, A. (2021). *Prevalensi Penderita Stunting Anak Usia di Bawah Lima Tahun*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/25/prevalensi-stunting-balita-indonesia-tertinggi-ke-2-di-asia-tenggara>
- Nikmah, A., Pusari, R. W., & Kusumaningtyas, N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Makanan Gizi Seimbang Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 1-2 Tahun. *Wawasan Pendidikan, 1*(2), 264–271. <https://doi.org/10.26877/wp.v>
- Olsa, E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal FK UNAND: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang*.
- Sari, N. A. M. E., Mirayanti, N. A. K., & Adriana, K. R. F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Gizi Seimbang Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan, 14*, 27–38.
- Sisca Kumala Putri, D., & Yunis Miko Wahyono, T. (2013). Direct and Indirect Factors of Wasting in Children Aged 6-59 months in Indonesia. *Media Litbangkes, 23*(3), 110–121.
- World Health Organization. (2022). *Global nutrition targets 2025: stunting policy brief*. <https://www.who.int/publications/i/i%0Atem/WHO-NMH-NHD-14.3>
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority, 8*(2), 273–282.