

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA

Risa Nurhayati^{1*}, Rovi Sri Hartatik²

STIKes Satria Bhakti Nganjuk^{1,2}

*Corresponding Author : ners.risa@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah perkembangan pada balita yang menyebabkan gangguan pertumbuhan. Balita merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap kekurangan gizi. Asupan makanan yang tepat sangat penting bagi balita untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Untuk mempertahankan asupan gizi, seseorang dapat meningkatkan pola makan mereka. Prevalensi gizi dan stunting diteliti dalam penelitian ini. Desain penelitian ini adalah korelasional retrospektif. Ibu dan balita yang mengalami stunting termasuk di antara 24 peserta penelitian. Pengambilan sampel lengkap dengan 24 responden digunakan. Pola makan adalah variabel independen, diukur dengan kuesioner CFQ, sedangkan stunting diukur dengan tinggi badan anak. Analisis data menggunakan korelasi peringkat Spearman dengan ambang signifikansi $\alpha = 0,05$. Survei mengungkapkan bahwa di antara 24 responden, 12 (50%) menunjukkan kebiasaan makan yang buruk, sedangkan mayoritas, 19 responden (79%), termasuk dalam kategori tinggi badan pendek. Uji korelasi menghasilkan nilai p sebesar $0,012 \leq \alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima. Terdapat korelasi antara makanan dan prevalensi stunting pada balita, dengan koefisien korelasi $r = 0,503$, yang menunjukkan hubungan yang substansial. Penelitian ini mengidentifikasi gizi sebagai prediktor signifikan stunting; meskipun demikian, diharapkan penelitian mendatang akan memasukkan lebih banyak variabel yang terkait dengan terjadinya stunting.

Kata kunci : balita, pola makan, stunting

ABSTRACT

Stunting is a developmental problem in toddlers that causes growth disorders. Toddlers are at a developmental stage that is vulnerable to malnutrition. Proper food intake is very important for toddlers to facilitate their growth and development. To maintain nutritional intake, one can improve their diet. Nutrition and stunting prevalence are examined in this study. The research design is retrospective correlational. Stunting mothers and toddlers were among the 24 study participants. Complete sampling with 24 respondents was used. Diet is the independent variable, measured by the CFQ questionnaire, while stunting is measured by child height. Data analysis utilised Spearman's rank correlation with $\alpha = 0.05$ significance threshold. The survey revealed that among the 24 respondents, 12 (50%) showed poor eating habits, while the majority, 19 respondents (79%), were included in the short height category. The correlation test produced a p value of $0.012 \leq \alpha = 0.05$, so H_a was accepted. There is a correlation between food and the prevalence of stunting in toddlers, with a correlation coefficient of $r = 0.503$, indicating a substantial relationship. This study identified nutrition as a significant predictor of stunting; however, future studies are expected to include more variables related to the occurrence of stunting.

Keywords : toddler, dietary habit, stunting

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki masalah gizi yang serius dengan banyaknya balita laki-laki dan perempuan yang kekurangan gizi. Malnutrisi memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Balita yang mengalami stunting akan menurunkan kecerdasan dan pertumbuhan (Nurdin et al., 2024). Masalah perkembangan awal dan pertumbuhan yang buruk menyebabkan berkurangnya pencapaian pendidikan. Akibat malnutrisi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, balita di bawah usia lima tahun mengalami stunting (Nurhayati et al., 2020). Malnutrisi ini terjadi selama kehamilan dan anak usia dini, tetapi dampaknya baru terlihat saat anak berusia 2 tahun (Black et al., 2017). Investigasi awal pada tanggal 15 Januari

2024, dengan menggunakan wawancara bidan, menemukan 18 balita pendek dan 6 balita sangat pendek di 4 posyandu. WHO memperkirakan prevalensi global stunting (balita kerdil) sebesar 22% atau 149,2 juta pada tahun 2020.

Laporan Gizi Global 2022 mencantumkan Indonesia sebagai salah satu dari 17 negara dengan balita yang mengalami stunting, wasting, dan overweight. Sekitar 56% anak yang mengalami stunting berasal dari Asia dan 36% dari Afrika. Indonesia memiliki lebih banyak balita yang mengalami stunting dibandingkan Myanmar (35%), Vietnam (23%), Malaysia (17%), Thailand (16%), dan Singapura (4%). Riskesdas 2018 menemukan 29,9% balita Indonesia mengalami stunting. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 melaporkan 19,2% balita mengalami stunting di Jawa Timur. Kabupaten Madiun menempati peringkat ke-23 dari 38 kabupaten dan kota dalam stunting sebesar 17,6%. Desember 2023 melihat 2.740 balita kerdil di Kabupaten Madiun. Bahasa Indonesia: Pada tahun 2022, Kecamatan Kare menempati urutan ke-4 dari 15 kabupaten, dengan 98 (6%) balita dalam kategori pendek 79, sangat pendek 19. Hingga Desember 2023, Kecamatan Kare menempati urutan ke-4 untuk stunting, dengan 107 (6,2%) dari 1718 balita dalam kategori pendek 84, sangat pendek 23 di antara 8 desa. Desa Morang 24 balita dengan kategori 18 pendek, 6 sangat pendek; Desa Kare 22 balita dengan kategori pendek 18, sangat pendek 4; Desa Randualas 18 balita dengan kategori 11 pendek, 7 balita sangat pendek; Desa Bodag 10 balita dengan kategori pendek 8, sangat pendek 2; Desa Kepel 9 balita dengan kategori pendek; Desa Cermo 9 balita dengan kategori pendek 7, sangat pendek 2; Desa Bolo 7 balita dengan kategori pendek; Desa Kuwiran 7 balita dengan kategori 5 pendek, 2 sangat pendek. Gizi buruk yang kronis menyebabkan stunting pada bayi baru lahir (0-11 bulan) dan balita (12-59 bulan) (PERSAGI, 2018).

Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, pola asuh yang tidak tepat, pola makan, kurangnya perawatan pascanatal, penyakit mental dan hipertensi pada ibu, infeksi infeksi berulang, dan faktor sanitasi (RSUD Blora, 2022). Stunting berkaitan dengan ibu yang memberikan makanan kepada anaknya (Niga, 2016). Pola makan balita sangat penting bagi pertumbuhannya karena mengandung beberapa zat gizi. Gizi sangat penting bagi pertumbuhan. Gizi memengaruhi kesehatan dan kecerdasan. Kekurangan gizi membuat anak rentan terhadap penyakit. Agar tidak kekurangan gizi, makanan balita harus baik (Mariyam, 2019). Jika tidak, tubuhnya akan kurus, kurang gizi, dan bahkan stunting. UNICEF mengatakan stunting menurunkan IQ, kerentanan penyakit, produktivitas, pertumbuhan ekonomi, kemiskinan, dan kesenjangan. Kekurangan gizi pada masa ini akan merusak kehidupan di masa mendatang (Niga dan Purnomo, 2016). Stunting menghambat perkembangan otak dan menurunkan kekebalan tubuh terhadap penyakit menular (Damayanti, 2018).

Pola makan yang tidak seimbang dan terbatasnya ketersediaan makanan bergizi dapat menghambat pertumbuhan anak (RSUD Blora, 2022). Pola makan memengaruhi stunting. Pola makan mengatur frekuensi, jumlah, dan jenis makanan untuk menjaga kesehatan, status gizi, serta mencegah atau mengobati penyakit (Kementerian Kesehatan, 2019). Sebagian besar balita hanya menyukai satu jenis makanan. Kelalaian keluarga terhadap pola makan balita menyebabkan gizi buruk dan pertumbuhan terhambat (Friyayi & Asthiningsih, 2021). Ketidakamanan pangan dan kurangnya variasi berkontribusi terhadap stunting. Vida (2018) mengklaim bahwa peningkatan gizi masyarakat dapat dilakukan dengan beberapa cara, termasuk memberikan balita pola makan dari piringku. Secara umum, "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 % buah dan sayur, dan 50 % sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein (Kemenkes, 2022).

METODE

Penelitian korelasi retrospektif ini meneliti hubungan antara peristiwa saat ini dan data masa lalu. Penelitian ini bersifat kuantitatif karena analisis data. Variabel penelitian cross-

sectional diukur pada satu momen atau periode dalam investigasi berbasis waktu ini. Dalam penelitian ini, 24 ibu dan balita yang mengalami stunting berpartisipasi. Variabel independen penelitian ini adalah pola makan. Variabel dependen penelitian ini mengukur kejadian stunting. Pengumpulan data dengan kuisioner *Child Feeding Questionnaire (CFQ)*. Uji statistic menggunakan Uji statistik *spearman rank* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$

HASIL

Penelitian ini melibatkan 24 responden dengan karakteristik demografi antara lain hampir setengahnya yaitu 11 responden (46%) ibu berusia 26-35 tahun, seluruhnya berpendidikan terakhir SMP sejumlah 24 responden (100%), hampir seluruhnya yaitu 19 responden (83%) pekerjaan ibu sebagai tidak bekerja/ibu rumah tangga, hampir seluruhnya yaitu 22 responden (92%) sudah mendapat informasi pola makan, sebagian besar yaitu 18 responden (75%) sumber informasi pola makan dari tenaga Kesehatan, sebagian besar yaitu 15 responden (63%) berjenis kelamin Perempuan, sebagian besar yaitu 10 responden (60%) anak lahir diurutan ke 1, setengahnya yaitu 12 responden (50%) jumlah anak 2, sebagian besar yaitu 15 responden (63%) berat lahir lebih 2500 gram, sebagian besar yaitu 15 responden (63%) usia persalinan cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Balita

Pola makan	Frekuensi	Percentase (%)
Baik	1	4,2
Cukup	11	45,8
Kurang	12	50
Jumlah	24	100,0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari 24 responden di dapatkan setengahnya (50%) memberikan pola makan kurang pada anaknya

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kejadian Stunting Pada Balita

Kejadian Stunting	Frekuensi	Percentase (%)
Tinggi badan Sangat Pendek	5	20,8
Tinggi badan Pendek	9	79,2
Jumlah	24	100,0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 24 responden di dapatkan hampir seluruhnya (79,2%) memiliki tinggi badan pendek yang tidak sesuai dengan usianya

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita

Pola Makan	Kejadian Stunting					
	Tinggi Badan Pendek		Tinggi Badan Pendek		Sangat Pendek	
	f	%	F	%	F	%
Baik	1	4,2	0	0	1	4,2
Cukup	10	41,7	1	4,2	11	45,8
Kurang	8	33,3	4	16,6	12	50
Total	19	79,2	5	20,8	24	100
<i>p</i> -value		<i>r=0,503</i>				

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa dari 24 responden didapatkan hampir setengahnya yaitu 10 Responen (41.7%) memiliki pola makan pada kategori cukup, dengan kejadian

stunting berupa tinggi badan pendek. Berdasarkan uji *rank-spearman* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,012$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima atau H_0 ditolak dan dengan nilai $r = 0,503$, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian *stunting* pada balita dengan keeratan hubungan sedang.

PEMBAHASAN

Pola Makan pada Balita Stunting

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1, menunjukan bahwa dari 24 responden, didapatkan hasil hampir setengahnya ibu, memberikan pola makan dengan kategori kurang pada usia balita yaitu sebanyak 12 responden (50%). Dari 12 responden tersebut sebanyak 12 responden seluruhnya (100%) mempunyai pendidikan SMP, sedangkan hasil uji statistik koefisien kontingensi didapatkan hasil $p\text{-value}=0,049$, yang berarti ada hubungan antara pemberian pola makan dengan pendidikan ibu. Soetjiningsih (2014) mengemukakan bahwa pendidikan orangtua memengaruhi gizi. Orangtua dapat belajar cara memberi makan, merawat, dan mendidik anak-anak mereka dengan pendidikan yang baik. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, pola makan melibatkan sikap, keyakinan, dan pilihan makanan. Orangtua memberi makan anak-anak mereka untuk bertahan hidup, tumbuh, dan berkembang. Orangtua memutuskan jenis, jumlah, dan jadwal makanan di rumah. Orangtua harus mendorong perkembangan anak-anak mereka.

Selain itu menurut peneliti pemberian pola makan yang kurang disebabkan ibu kurang sabar dan telaten dalam menerapkan pola makan yang tepat. Karena berdasarkan fakta dilapangan rata rata anak tidak nafsu makan, tidak suka pada makanan jenis makanan tertentu, tidak mau makan tepat waktu, selain itu ibu setiap hari hanya memberikan makanan yang disukai dan diberikan pada waktu anak mau makan saja, sedangkan di setiap kegiatan posyandu petugas kesehatan dari Puskesmas, baik bidan atau perawat sudah memberikan penyuluhan tentang isi piringku sebagai penunjang gizi di masyarakat

Kejadian Stunting pada Balita

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, dapat diketahui bahwa kejadian stunting seluruhnya 24 responden (100%) mengalami stunting. Dari 24 responden tersebut, hampir seluruhnya yaitu 19 responden (79,2%) mempunyai tinggi badan pendek. Dari 19 responden yang memiliki tinggi badan dengan kategori pendek, 14 responden sebagian besar (58.3%) ibu tidak bekerja, namun dari data demografi responden yang meliputi usia ibu, pendidikan, pekerjaan, informasi, sumber informasi,jenis kelamin balita, urutan lahir, jumlah saudara, berat lahir, usia persalinan tidak ada yang mempengaruhi kejadian stunting pada balita.

Willyanto dan Ramadhani (2023) mengemukakan meskipun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian stunting, namun hal tersebut tidak berarti bahwa ibu memiliki pengetahuan gizi yang baik sehingga tidak menjamin anaknya terhindar dari gizi buruk. Pendidikan tinggi juga tidak menjamin status ekonomi. Ibu yang berpendidikan tinggi lebih cenderung bekerja sebagai wanita karier daripada ibu rumah tangga, sehingga pengasuhan anak diserahkan kepada pengasuh yang tidak terlatih. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pendidikan ibu yang rendah tidak meningkatkan risiko stunting. Ibu yang berpendidikan SMP dianggap memiliki pengetahuan yang cukup tentang pola makan balita untuk berpikir secara wajar dan terbuka terhadap informasi yang sah. Pengetahuan gizi yang baik oleh ibu akan memenuhi kebutuhan gizi anak.

Hubungan Pola Makan dengan Angka Kejadian Stunting pada Balita

Studi ini menunjukkan bahwa 41,7% dari 24 responden memiliki pola makan yang baik, dengan stunting sebagai tinggi badan rendah (tabel 3). Uji korelasi peringkat Spearman

menunjukkan hubungan positif sedang antara makanan dan stunting pada balita, dengan nilai $\rho 0,012 \leq (0,05)$. Hal ini menggambarkan bahwa pola makan yang sehat mendorong pertumbuhan dan perkembangan dan sebaliknya. Malnutrisi pada ibu dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak secara permanen, sehingga memerlukan nutrisi yang tepat (Friyayi & Asthiningsih, 2021).

Terpenuhinya kebutuhan kesehatan dan gizi pada awal masa bayi membantu anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan kelompok usianya. Sejak awal masa kehamilan hingga usia 2 tahun yang merupakan masa emas anak, saat tumbuh kembang anak berlangsung pesat, kebutuhan gizi anak harus terpenuhi. Karena balita rentan terhadap penyakit dan masalah gizi, maka asupan gizi harus diperiksa setelah usia 2 tahun (Nugroho et al., 2021). Pola makan menjadi salah satu penyebab balita pendek karena pola asuh ibu mempengaruhi tumbuh kembang balita. Gizi buruk pada masa balita tidak dapat disembuhkan, sehingga balita membutuhkan makanan yang berkualitas. Pendidikan yang rendah dapat menyebabkan ibu memberikan makanan pada anak stunting tanpa memperhatikan kebutuhan gizi, frekuensi pemberian makanan, atau makanan yang sesuai dengan tumbuh kembangnya. Variasi dan jenis makanan yang diberikan bergantung pada ketersediaan pangan rumah tangga (Nurhayati et al., 2024).

Akibat asupan nutrisi yang tidak memadai secara terus-menerus, stunting menyebabkan ketidakteraturan pertumbuhan seperti tinggi badan yang tidak proporsional dengan usia. Pola makan yang tepat membantu menghindari stunting dan memenuhi kebutuhan nutrisi. Gizi balita yang buruk dapat menyebabkan stunting. Orang tua harus mengawasi kebiasaan makan anak-anak mereka, termasuk pola yang tepat.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting pada balita, dengan nilai ρ sebesar $0,012 < \alpha (0,05)$ dan tingkat keeratan ($r = 0,503$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan penyelesaian penelitian ini, terutama kepada para responden yang telah berpartisipasi secara aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, S. N., dan Setiyabudi, R. 2020. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan dan Status Ekonomi dengan Kejadian Balita Pendek. *Jurnal HumanCare*. 5(3), pp. 742-749
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... & Grantham-McGregor, S. (2017). *Early childhood development coming of age: science through the life course. The lancet*, 389(10064), 77-90.
- Candra, A., Puruhita, N., & Susanto, J. (2012). *Risk Factors of Stunting among 1-2 Years Old Children in Semarang City*. Media Medika Indonesian, 46(36), 6–11
- Damayanti dan Ibrahim, I. A .2018. ‘Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Di PosyanduAsoka II Wilayah Pesisir Kelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar’, *Public Health Science Journal.*, VI(2).
- Friyayi, A. (2021). Hubungan Pola Pemberian Makan Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting Pada Balita : *Literature Review*. Borneo Student Research, 03(01)
- Global Nutrition Report.2022.: *Actions and accountability to accelerate the world's progress on nutrition*. Washington, DC: International Food Policy Research Institute. Available at:

<https://globalnutritionreport.org/reports/2014-global-nutrition-report> diakses pada 1 juli 2023

Kemenkes .2022.Intervensi Spesifik Atasi Stunting.Jakarta:Kemenkes
Mariyam.2019.Gizi & Kesehatan Masyarakat Gizi dan Kesehatan Masyarakat.Jakarta:
Rajawali Pers.

Niga Ayu M, .2016. Gizi Penting Untuk Cegah Stunting. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
Nugroho, M. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak

Usia Dini Di Indonesia. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.

Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). cegah stunting itu penting sedari dini. *Public Health Journal*, 1(2).

Nurhayati, R., Indriani, D., & Utami, R. B. (2020). *Postnatal Factors Associated With The Risk Of Stunting In Toddlers*. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1121-1127.

Nurhayati, R., Rukmawati, S., Utami, R. B., Nurmala, D., & Rahma, P. A. (2024). *Parenting Style and Stimulation of Psychosocial Development on the Psychosocial Development of Pre-School Children with Stunting*. *Jurnal Kesehatan*, 15(3), 442-447.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (2018). Stop Stunting dengan Konseling Gizi. Jakarta: Penebar Plus.

Soetjiningsih.2014.Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC

Tim RSUD Blora,2022.Apa itu Stunting.Blora:RSUD Blora

Vida. R.B.2018. ‘Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita Stunting’, *The Indonesian Journal of Public Health*, 8(3), pp. 99–104.

WHO. (2020). *Levels and Trends in Child Malnutrition*. UNICEF/WHO/World Bank Group *Joint Child Malnutrition Estimates*.

Willyanto, R., & Ramadhani, M. (2023). Hubungan Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Bayi Lima Tahun; *Sistematik Review. Journal of Health Management, Administration and Public Health Policies (HealthMAPs)*, 1(1), 1-7.