



## PENGARUH POLA MAKAN GIZI SEIMBANG TERHADAP KEJADIAN STUNTING PADA BALITA : LITERATUR REVIEW

Daratullaila<sup>1</sup>, Agrina<sup>2</sup>, Erika<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Riau

<sup>2,3</sup> Dosen Magister Keperawatan Universitas Riau

[daratullaila8858@grad.unri.ac.id](mailto:daratullaila8858@grad.unri.ac.id), [agrina@lecturer.unri.ac.id](mailto:agrina@lecturer.unri.ac.id), [rika\\_hardi@yahoo.com](mailto:rika_hardi@yahoo.com)

### Abstrak

Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Menurut data WHO 2022, Indonesia menempati urutan kelima sebagai negara dengan kasus stunting tertinggi di dunia. Faktor sosial, ekonomi, dan pola asuh pemberian makan menjadi penyebab utama terjadinya stunting pada balita. Tujuan Literatur review ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pola makan gizi seimbang terhadap kejadian stunting pada balita. Metode Basis data yang digunakan Google Scholar, PubMed, Science Direct, Researchgate,. Kata kunci yang digunakan adalah stunting, toddler, dietary pattern. Hasil penelusuran literatur yang diperoleh sebanyak 7 artikel. Hasil pencarian melewati proses penyaringan dengan elemen PICO dan metode CRAAP pola pemberian makan yang tidak tepat berhubungan signifikan dengan kejadian stunting. Faktor-faktor seperti jenis makanan, frekuensi makan, serta peran orang tua dalam pemberian makanan turut mempengaruhi status pertumbuhan anak. Selain itu, faktor usia ibu yang lebih muda, status sosial ekonomi rendah, dan tidak memenuhi asupan gizi yang dianjurkan juga berkontribusi pada peningkatan risiko stunting. Pencegahan stunting harus fokus pada pola makan sehat, jadwal makan yang tepat, dan asupan gizi yang cukup bagi balita. Edukasi orang tua dan kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan sektor kesehatan penting untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang dan menurunkan prevalensi stunting.

**Kata Kunci:** *Gizi Seimbang, Pola Makan, Stunting*

### Abstract

*Stunting is a growth disorder in toddlers caused by chronic malnutrition and recurrent infections. According to WHO data from 2022, Indonesia ranks fifth among countries with the highest number of stunting cases in the world. Social and economic factors, as well as feeding practices, are the main causes of stunting in toddlers. Objective This literature review aims to examine the influence of balanced dietary patterns on the incidence of stunting in toddlers. Methods The databases used include Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and ResearchGate. The keywords used were stunting, toddler, and dietary pattern. A total of seven relevant articles were obtained through literature searching. The selection process involved screening based on the PICO elements and the CRAAP method. Results inappropriate feeding practices were significantly associated with the incidence of stunting. Factors such as food type, feeding frequency, and parental involvement in feeding contributed to children's growth status. Additionally, younger maternal age, low socioeconomic status, and failure to meet recommended nutritional intake were also found to increase the risk of stunting. Stunting prevention should focus on healthy eating patterns, appropriate meal schedules, and adequate nutritional intake for toddlers. Parental education and collaboration between the government, community, and health sectors are essential to improve understanding of balanced nutrition and reduce stunting prevalence*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Dietary Patterns, Stunting*

## PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita (di bawah usia lima tahun) yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Berdasarkan data WHO tahun 2022, sekitar 150,8 juta balita atau 22,2% di dunia mengalami stunting, dengan Indonesia menempati urutan kelima sebagai negara dengan kasus stunting tertinggi, yaitu sebanyak 23 juta balita atau 27,7%<sup>1</sup>. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia saat ini mencapai 21,5 persen. Angka ini hanya mengalami penurunan sebesar 0,1 persen dibandingkan dengan data Survei Status Gizi Balita Indonesia 2022 yang sebesar 21,6 persen<sup>2</sup>. Penurunan prevalensi stunting ini masih jauh dari target yang ditetapkan, yaitu 14 persen pada tahun 2024. Prevalensi stunting pada balita di Indonesia masih cukup tinggi, meskipun berbagai program dan intervensi telah dilakukan untuk mengurangi prevalensinya<sup>3</sup>.

Faktor sosial, ekonomi, serta pengetahuan orang tua mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, menjadi penyebab utama terjadinya stunting pada balita. Selain faktor sosial ekonomi, salah satu determinan terjadinya stunting adalah pola asuh dalam praktik pemberian makan pada balita. Praktik pemberian makan yang baik terlihat dari cara orang tua menerapkan pola makan pada balita. Pola makan adalah cara mengatur jenis atau jumlah makanan sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebutuhan gizi serta mencegah stunting<sup>4</sup>. Pola makan berpengaruh terhadap angka stunting pada anak, yang disebabkan oleh jarangya pemberian makan, rendahnya kualitas gizi, pemberian makanan utuh yang tidak sesuai, serta praktik pemberian makan yang tidak tepat<sup>5</sup>. Praktik pemberian makan yang kurang baik menyebabkan rendahnya asupan energi dan nutrisi, yang berdampak pada pertumbuhan linier anak. Akibatnya, anak tidak menerima pasokan energi dan nutrisi yang seimbang, sehingga menghambat pertumbuhannya<sup>6</sup>. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji pengaruh pola makan gizi seimbang terhadap kejadian stunting pada balita, dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam upaya penanggulangan masalah kesehatan ini di Indonesia.

Penelitian oleh Ekawati dan Rokhaidah (2022)<sup>7</sup> juga mengungkapkan bahwa pola pemberian makan, pola kebersihan, pola pencarian

pelayanan kesehatan dan pola stimulasi psikososial turut memperburuk kondisi stunting di kalangan balita. Dengan demikian, penting untuk mengetahui bagaimana pola makan gizi seimbang dapat mencegah stunting, serta peran yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mendukung penerapan pola makan yang sehat bagi balita. Meskipun banyak penelitian yang membahas tentang penyebab stunting pada balita, belum banyak penelitian yang secara mendalam mengkaji pengaruh langsung dari pola makan gizi seimbang terhadap kejadian stunting di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada faktor-faktor eksternal seperti pendidikan orang tua, sanitasi, dan kondisi sosial ekonomi, sementara hubungan spesifik antara pola makan yang seimbang dengan kejadian stunting belum banyak dibahas. Oleh karena itu, literatur review ini akan mengkaji lebih dalam bagaimana pola makan yang bergizi seimbang dapat mempengaruhi status gizi balita dan kejadian stunting di Indonesia<sup>7</sup>.

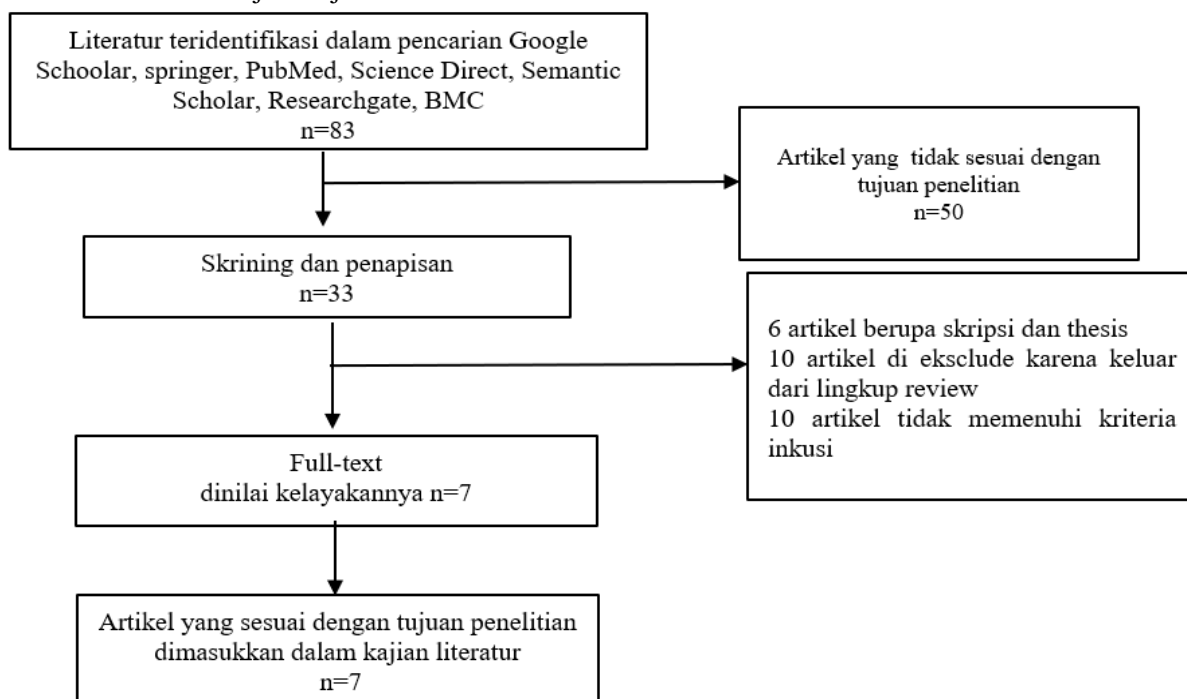
Motivasi utama dari literatur review ini adalah tingginya angka kejadian stunting di Indonesia meskipun sudah ada berbagai upaya yang dilakukan untuk menguranginya. Salah satu upaya yang perlu diperkuat adalah pemahaman dan penerapan pola makan gizi seimbang pada keluarga, terutama pada balita yang merupakan kelompok yang rentan terhadap stunting. Literatur review ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana pola makan gizi seimbang dapat mempengaruhi kejadian stunting, serta untuk memberikan wawasan yang lebih dalam bagi kebijakan dan intervensi di masa depan. Dengan hasil literatur review ini, diharapkan dapat membantu pemerintah dan lembaga terkait dalam merumuskan kebijakan yang lebih efektif untuk menanggulangi stunting di Indonesia.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah literatur review yang dilakukan melalui penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi. Database yang peneliti gunakan untuk mencari jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian yaitu antara lain Google Scholar, Springer, PubMed, Science Direct, Semantic Scholar, Researchgate, BMC. Artikel penelitian yang dicari dan dipilih adalah jurnal yang diterbitkan pada tahun 2020 sampai 2024. Strategi pencarian pada literatur penelitian ini menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris dengan menggunakan kombinasi boolean dari setiap elemen PICOS yaitu ("*stunting*"), ("*toddler*") and ("*dietary pattern*" OR "*dietary*").

*habit*”OR “*eating pattern*” ). kriteria inklusi didasarkan pada elemen PICOS. Fokus utama literatur review ini adalah artikel yang membahas untuk melihat pengaruh pola makan gizi seimbang terhadap kejadian stunting pada balita. Hasil yang dilaporkan harus berkaitan dengan pola makan gizi seimbang dan kejadian stunting balita. *Study type* yang digunakan terdiri dari bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, pembatasan tahun publikasi yaitu lima tahun terakhir dan jenis penelitian yaitu studi kuantitatif dengan desain cross sectional, Studi kualitatif Action research, systematic literature survey. Artikel yang dipilih telah disaring berdasarkan metode kriteria evaluasi CRAAP (*Currency, Relevance, Authority, Accuracy, dan Purpose*) yaitu telah ditemukan banyak literatur dari jurnal-jurnal berbahasa

Indonesia dan Inggris yakni sebanyak 83. Setelah dilakukan duplikasi dan penapisan, ditemukan sebanyak 50 artikel yang tidak memiliki teks lengkap karena berupa repository atau digital library dan tidak dapat diakses, ada 15 artikel berupa skripsi dan thesis, kemudian beberapa artikel di eksclude karena keluar dari lingkup review seperti 10 artikel memiliki tema pola asuh orang tua. Kemudian ada 15 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi seperti sample bukan balita stunting, hasil penelitian tidak mengukur pada pola makan dan kejadian balita stunting. Sehingga setelah ditinjau menggunakan metode kriteria evaluasi CRRAP maka tersisa 7 artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat menjawab pertanyaan penelitian.



Gambar 1. Alur Pemilihan Literatur

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian studi atau artikel, ditemukan 7 studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, satu studi dengan pendekatan *case control*. Secara keseluruhan, desain yang paling banyak digunakan yaitu studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.

Desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang diambil yaitu jurnal yang menjelaskan hubungan pola makan dengan kejadian stunting pada balita. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 1 daftar artikel hasil pencarian.

Tabel 1. Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author, Title, Journal	Method Design	Results	Database
1	Mouliza, & Darmawi. (2022). Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross</i>	Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis makanan (p-value: 0,682) dan	Google Scholar

	usia 12-59 bulan di Desa Arongan. <i>Jurnal Biology Education</i> , 10(1), 91 <sup>8</sup> .	<i>sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	jumlah makanan (p-value: 0,990) dengan kejadian stunting. Namun, ada hubungan antara jadwal makan dengan kejadian stunting (p-value: 0,015) pada balita usia 12-59 bulan di Desa Arongan.	
2	Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Putri, M. R. (2024). Pengaruh pola makan terhadap kejadian stunting. <i>Indonesia Berdaya</i> , 5(2), 497-502 <sup>9</sup> .	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	Ada hubungan yang signifikan pola makan dan kejadian stunting (p-value: 0,000)	Reseach Gate
3	Syuaib, A. A., Yati, S., & Marsaoly, R. R. (2024). Hubungan pola makan dengan stunting pada balita di Puskesmas Jambula. <i>Sari Pediatri</i> , 26(2), 97-101 <sup>10</sup> .	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	Syuaib, A. A., Yati, S., & Marsaoly, R. R. (2024). Hubungan pola makan dengan stunting pada balita di Puskesmas Jambula. <i>Sari Pediatri</i> , 26(2), 97-101.	Google Scholar
4	Budiarti, K. D., Suliyawati, E., & Nuria. (2022). Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. <i>Jurnal Medika Cendikia</i> , 9(2), 105-116 <sup>11</sup> .	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	terdapat hubungan bermakna antara pola pemberian makan dengan kejadian <i>stunting</i> pada balita di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. Dengan P value (0,012).	Reseach Gate
5	Maemunah, S., & Mariyani. (2023). Hubungan pola asuh pemberian makan dengan status pertumbuhan pada balita di Puskesmas Kutabumi. <i>Manuju: Malahayati Nursing Journal</i> , 5(10), 3361-3371 <sup>12</sup> .	Pendekatan penelitian ini adalah survey analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>case control</i> .	Adanya hubungan perilaku orang tua dan praktik pemberian makan bayi dengan status tumbuh kembang balita didapatkan p-value sebesar 0,000. dan Hasil perhitungan OR menunjukkan pola asuh pemberian makan baik 61,174 kali mengalami pertumbuhan normal di banding dengan pertumbuhan tidak normal ( 95% CI 7,417 – 513,535) yang artinya adanya hubungan perilaku orang tua dan praktik pemberian makan bayi dengan status tumbuh kembang balita di Puskesmas Kutabumi Tahun 2022.	Google Scholar
6	Tirtana, M. A., Kustin, K., & Nafista, U. F. (2024). The relationship between feeding patterns and stunting incidents in toddlers aged 12-59 months in the working	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak tepat yaitu sebanyak 61 (64,2%) responden	PubMed

	area of the Jelbuk Jember Community Health Center. Journal of Nursing Periodic, 1(2), 40-48 <sup>13</sup> .		dan sebagian besar responden mengalami stunting yaitu sebanyak 65 (68,4%) responden. Hasil uji statistik Chi Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan pada balita usia 12-59 bulan dengan kejadian stunting.	
7	Mahfouz, E. M., Mohammed, E. S., Alkilany, S. F., & Abdel Rahman, T. A. (2022). The relationship between dietary intake and stunting among pre-school children in Upper Egypt. Public Health Nutrition, 25(8), 2179–2187 <sup>14</sup> .	Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> . analisis data menggunakan SPSS	Anak-anak yang mengalami stunting cenderung mengonsumsi unggas, telur, dan buah lebih sedikit dibandingkan dengan anak-anak yang tidak stunting. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin laki-laki (rasio odds yang disesuaikan (aOR) = 1,91), usia ibu yang lebih muda (0,93), status sosial ekonomi yang rendah, dan tidak memenuhi kebutuhan protein yang dianjurkan (aOR = 2,26) berhubungan dengan terjadinya stunting pada anak.	Semantic Scholar

## Pembahasan

Berdasarkan tinjauan literatur yang terdiri dari tujuh jurnal mengenai hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita menunjukkan temuan yang konsisten namun juga memberikan wawasan yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Mouliza & Darmawi (2022)<sup>8</sup> di Desa Arongan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis dan jumlah makanan yang diberikan kepada anak dengan kejadian stunting, namun terdapat hubungan signifikan antara jadwal makan dan kejadian stunting pada balita. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaturan waktu makan lebih berpengaruh daripada jenis atau jumlah makanan dalam mencegah stunting<sup>8</sup>.

Hasil penelitian Handayani, Sari, & Putri (2024) menemukan hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dan kejadian stunting, yang mempertegas pentingnya pola makan yang tepat dalam pencegahan stunting pada balita<sup>9</sup>. Penelitian lain oleh Syuaib, Yati, & Marsaoly (2024) di Puskesmas Jambula juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan stunting, sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menunjukkan peran pola makan yang seimbang dalam pencegahan stunting<sup>10</sup>.

Selanjutnya, penelitian oleh Budiarti, Suliyawati, & Nuria (2022) di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pola pemberian makan dengan kejadian stunting, dengan p-value yang signifikan (0,012). Temuan ini semakin memperkuat bukti bahwa pola makan yang tepat berperan penting dalam mencegah stunting pada balita<sup>11</sup>. Penelitian Maemunah & Mariyani (2023) yang menggunakan pendekatan case-control menemukan bahwa perilaku orang tua dalam memberikan makanan pada bayi berhubungan erat dengan status tumbuh kembang balita, di mana pola asuh pemberian makan yang baik meningkatkan kemungkinan pertumbuhan normal pada balita<sup>12</sup>. Tirtana, Kustin, & Nafista (2024) juga menemukan bahwa mayoritas responden dengan pola makan yang tidak tepat mengalami stunting, dengan analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan yang salah dan kejadian stunting pada balita<sup>13</sup>.

Terakhir, Mahfouz et al. (2022) dalam penelitiannya di Mesir menemukan bahwa anak-



anak yang mengalami stunting mengkonsumsi unggas, telur, dan buah lebih sedikit dibandingkan dengan anak-anak yang tidak stunting. Faktor seperti jenis kelamin laki-laki, usia ibu yang lebih muda, status sosial ekonomi rendah, dan tidak memenuhi kebutuhan protein yang dianjurkan ditemukan berhubungan dengan stunting<sup>14</sup>.

Secara keseluruhan, temuan-temuan dari tujuh jurnal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak tepat, kurangnya asupan gizi yang diperlukan, serta faktor sosial ekonomi rendah dan usia ibu yang lebih muda, berkontribusi signifikan terhadap kejadian stunting pada balita. Penekanan pada pentingnya pola makan yang baik, serta edukasi kepada orang tua mengenai pemberian makanan yang sehat, menjadi kunci dalam upaya pencegahan stunting pada balita.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa pola pemberian makan yang tidak tepat memiliki hubungan signifikan dengan kejadian stunting pada balita. Berbagai faktor, seperti jenis makanan, frekuensi makan, dan peran orang tua dalam pemberian makanan, terbukti berpengaruh terhadap status pertumbuhan anak. Penelitian juga mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti usia ibu yang lebih muda, status sosial ekonomi rendah, dan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang dianjurkan, turut berkontribusi pada peningkatan risiko stunting. Pola makan yang kurang seimbang, termasuk kurangnya asupan protein, energi, dan mikronutrien, menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi gizi pada anak.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar upaya pencegahan stunting difokuskan pada peningkatan pola makan yang sehat dan bergizi bagi balita, terutama dengan memperhatikan jadwal makan yang tepat dan memastikan asupan protein serta energi yang cukup. Program edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola asuh pemberian makan yang baik perlu diperkuat, dengan memperhatikan faktor-faktor sosial ekonomi dan mendukung peran ibu dalam pengasuhan anak. Selain itu, perlu ada kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan sektor kesehatan untuk meningkatkan akses dan pemahaman tentang gizi seimbang, guna menurunkan prevalensi stunting di kalangan balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- WHO. Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates). <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>.
- SKI. *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. Kemenkes RI; 2023.
- Kemenkes RI. Mediakom Membentengi Anak dari Stunting. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://link.kemkes.go.id/mediakom>.
- Adriani. *Stunting Pada Anak*. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
- Kemenkes RI. *Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia (Pusdatin)*. Kemenkes RI; 2018.
- Samosir OB, Radjiman DS, Aninditya F. Food consumption diversity and nutritional status among children aged 6–23 months in Indonesia: The analysis of the results of the 2018 Basic Health Research. *PLoS One*. 2023;18(3):e0281426. doi:10.1371/journal.pone.0281426
- Ekawati, Rokhaidah. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Malinau Hilir Kabupaten Malinau Kalimantan. *Media Informasi*. 2022;18(2):52-59.
- R M, Darmawi D. Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita usia 12-59 bulan di Desa Arongan. *Jurnal Biology Education*. 2022;10(1):91-104. doi:10.32672/jbe.v10i1.4120
- Handayani, Sari, Putri. Pengaruh pola makan terhadap kejadian stunting. *Indonesia Berdaya*. 2024;5(2):497-502.
- Syuaib, Yati, Marsaoly. Hubungan pola makan dengan stunting pada balita di Puskesmas Jambula. *Sari Pediatri*. 2024;26(2):97-101.
- Budiarti KD, Suliyawati E, Nuria N. Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut. *Jurnal Medika Cendikia*. 2022;9(02):105-116. doi:10.33482/medika.v9i02.196
- Maemunah S, Mariyani M. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan dengan Status Pertumbuhan pada Balita di Puskesmas Kutabumi. *Malahayati Nursing Journal*. 2023;5(10):3361-3371. doi:10.33024/mnj.v5i10.9335

Tirtana MA, Kustin, Nafista UF. The Relationship Between Feeding Patterns and Stunting Incidents in Toddlers Aged 12-59 Months in the Working Area of the Jelbuk Jember Community Health Center. *Journal of Nursing Periodic*. 2024;1(2). doi:10.36858/jnp.v1i2.24

Egypt. *Public Health Nutr*. 2022;25(8):2179-2187. doi:10.1017/S136898002100389X

Mahfouz EM, Sameh Mohammed E, Alkilany SF, Abdel Rahman TA. The relationship between dietary intake and stunting among pre-school children in Upper