

POLA KONSUMSI BALITA TERHADAP KEJADIAN STUNTING

Rofiqoh¹

¹Prodi D-IV Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari
rofiqohgizi@gmail.com

***Notesya Astri Amanupunnyo²**

²Program Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku
* anoesyaastri@gmail.com

Rina Anwar³

³Prodi S1 Gizi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya
rinanwar1005@gmail.com

Tutik Setyowati⁴

⁴Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang
setyowatititik@gmail.com

Coresspondence Author: Notesya Astri Amanupunnyo; anoesyaastri@gmail.com

Abstract: West Golewa sub-district is a sub-district included in the Mangulewa Health Center working area which is at risk of stunting compared to other health centers in Ngada Regency because stunting cases increase every year. The purpose of this study was to determine the consumption patterns of toddlers on the incidence of stunting. The research design used in this study was case control. The study was conducted in the work area of Mangulewa Health Center, West Golewa District. The research was conducted in November 2024. The population is all toddlers in West Golewa District as many as 788 children under five. The sample used a ratio of 1: 1 which amounted to 52 respondents. The sampling technique used in this study was Simple Random Sampling Technique. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between the number of meals (*p* value: 0.009) and the type of food (*p* value: 0.00) to the incidence of stunting. It is recommended that mothers of toddlers be more active in seeking information about balanced nutrition and be more creative in feeding.

Keywords: Toddlers, Food, Stunting

Abstrak: Kecamatan Golewa Barat merupakan kecamatan yang masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Mangulewa yang berisiko terhadap kejadian stunting dibandingkan dengan puskesmas-puskesmas lainnya di Kabupaten Ngada karena kasus stunting meningkat tiap tahunnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi balita terhadap kejadian stunting. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mangulewa Kecamatan Golewa Barat. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2024. Populasi merupakan seluruh balita yang ada di Kecamatan Golewa Barat sebanyak 788 anak balita. Sampel menggunakan perbandingan 1:1 yang berjumlah 52 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara jumlah makan (*p* value: 0,009) dan jenis pangan (*p* value: 0,00) terhadap kejadian stunting. Disarankan ibu balita lebih aktif lagi dalam mencari informasi tentang gizi seimbang dan lebih kreatif lagi dalam pemberian makanan.

Kata Kunci: Balita, Pangan, Stunting

A. Pendahuluan

Kondisi stunting ini merujuk pada kegagalan pertumbuhan pada anak-anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada rentang usia 0 hingga 59 bulan. Stunting dapat dikenali melalui indikator status gizi yang mengukur panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan Z-Score kurang dari -2 standar deviasi (SD). Akibatnya, anak yang mengalami stunting akan memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Masalah ini dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak, yang memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan (Sari et al., 2020).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, secara global, terdapat sekitar 22% atau setara dengan 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami stunting. Di kawasan Asia, angka stunting pada anak-anak di bawah usia 5 tahun mencapai 53%, sementara di Afrika, sekitar 41% anak mengalami kondisi serupa (UNICEF / WHO / World Bank Group, 2021). WHO juga mencatat bahwa Asia merupakan wilayah dengan tingkat kejadian stunting tertinggi di dunia, dengan Asia Tenggara menempati peringkat kedua. Di Asia Tenggara, tercatat sekitar 83,6 juta anak balita yang mengalami stunting, dengan 25,7 juta anak lainnya mengalami hal yang sama di kawasan Asia Selatan (Angraini et al., 2020).

Balita yang mengalami stunting tidak hanya menghadapi tantangan fisik berupa pertumbuhan tubuh yang terhambat, tetapi juga berisiko tinggi mengalami gangguan perkembangan motorik dan mental. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap masa depan anak, karena stunting berkaitan erat dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit, baik akut maupun kronis. Anak yang mengalami stunting lebih rentan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh mereka tidak berkembang optimal. Akibatnya, mereka cenderung lebih sering jatuh sakit, yang kemudian berdampak pada meningkatnya angka ketidakhadiran di sekolah dan menurunnya kualitas pembelajaran. Selain itu, stunting juga dapat menghambat perkembangan intelektual anak. Penurunan kemampuan kognitif ini pada akhirnya akan memengaruhi produktivitas anak saat dewasa, sehingga berpengaruh terhadap kapasitas kerja dan pencapaian ekonomi di masa mendatang. Stunting bahkan dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di usia dewasa.

Stunting juga berpotensi mengalami obesitas. Hal ini terjadi karena mereka memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari rata-rata, sehingga berat badan idealnya juga lebih rendah. Penambahan berat badan dalam jumlah kecil saja dapat menyebabkan Indeks Massa Tubuh (IMT) melonjak melebihi batas normal, yang menempatkan anak dalam kategori overweight atau obesitas. Jika kondisi ini tidak ditangani sejak dini, maka risiko berkembangnya penyakit degeneratif akan semakin besar di masa depan.

Kecamatan Golewa Barat merupakan kecamatan yang masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Mangulewa yang berisiko terhadap kejadian stunting dibandingkan dengan puskesmas-puskesmas lainnya di Kabupaten Ngada karena kasus stunting meningkat tiap tahunnya. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi balita terhadap kejadian stunting.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mangulewa Kecamatan Golewa Barat. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2024. Populasi merupakan seluruh balita yang ada di

Kecamatan Golewa Barat sebanyak 788 anak balita. Sampel menggunakan perbandingan 1:1 yang berjumlah 52 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Makan dan Jenis Pangan

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jumlah Makan			
1	Kurang	37	35,6
2	Baik	67	64,4
Total		104	100,0
Jenis Pangan			
1	Kurang	44	42,3
2	Baik	60	57,7
Total		104	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa menurut jumlah makan, mayoritas balita memiliki jumlah makan kategori baik dengan jumlah 67 balita (64,4%). Adapun menurut jenis pangan, mayoritas balita memiliki jenis pangan kategori baik dengan jumlah 60 balita (57,7%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Jumlah Makan Terhadap Kejadian Stunting

Jumlah Makan	Kejadian Stunting				P value		
	Stunting		Tidak Stunting		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	39	75	25	48,1	64	61,5	0,009
Baik	13	25	27	51,9	40	38,5	
Jumlah	52	100	52	100	104	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 52 balita mengalami stunting, terdapat 34 balita (65,4%) dengan jenis pangan kurang. Adapun dari 52 balita yang tidak mengalami stunting, terdapat 10 balita (19,2%) dengan jenis pangan kurang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis pangan terhadap kejadian stunting.

Jumlah frekuensi makan serta kecukupan asupan dalam setiap kali makan sangat berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian anak, khususnya pada masa balita yang merupakan fase pertumbuhan yang pesat. Hasil sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah makan dan status gizi balita, termasuk kejadian stunting. Dengan kata lain, balita yang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, baik dari sisi energi maupun protein, memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati pada tahun 2018 memperkuat temuan ini, di mana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan kejadian stunting pada balita. Balita yang mendapatkan asupan energi harian di bawah kebutuhan tubuhnya memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hambatan pertumbuhan, dibandingkan dengan balita yang memperoleh energi dalam jumlah yang memadai. Kekurangan energi kronis secara perlahan dapat mengganggu proses pembentukan

jaringan tubuh, memperlambat pertumbuhan tinggi badan, serta berdampak pada perkembangan fungsi organ dan sistem tubuh anak secara keseluruhan.

Asupan energi dan zat gizi makro lainnya seperti protein merupakan komponen esensial dalam menunjang pertumbuhan linear dan perkembangan sel-sel tubuh anak. Jika asupan tersebut tidak adekuat, maka proses tumbuh kembang anak tidak akan berlangsung optimal, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stunting. Oleh karena itu, penting bagi orang tua atau pengasuh untuk memastikan bahwa anak balita mendapatkan makanan yang cukup dalam hal jumlah dan kandungan gizinya setiap hari. Upaya ini perlu didukung dengan edukasi gizi dan pemantauan pertumbuhan anak secara berkala oleh tenaga kesehatan guna mencegah terjadinya stunting sedini mungkin.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Jenis Pangan Terhadap Kejadian Stunting

Jenis Pangan	Kejadian Stunting				P value		
	Stunting		Tidak Stunting		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	34	65,4	10	19,2	44	42,3	0,000
Baik	18	34,5	42	80,8	60	57,7	
Jumlah	52	100	52	100	104	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 52 balita mengalami stunting, terdapat 34 balita (65,4%) dengan jenis pangan kurang. Adapun dari 52 balita yang tidak mengalami stunting, terdapat 10 balita (19,2%) dengan jenis pangan kurang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis pangan terhadap kejadian stunting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis pangan yang dikonsumsi dengan kejadian stunting pada balita. Pola konsumsi makanan, terutama dalam hal jenis dan keragamannya, memegang peranan penting dalam menentukan status gizi anak. Hal ini sangat relevan mengingat balita termasuk ke dalam kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi oleh balita harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuhnya, baik dari segi kandungan zat gizi maupun tingkat pencernaan, agar dapat menunjang proses tumbuh kembang secara optimal.

Keragaman jenis makanan yang dikonsumsi sangat penting untuk memastikan bahwa balita mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan, seperti protein, vitamin, dan mineral. Kekurangan dalam hal variasi pangan dapat menyebabkan defisiensi zat gizi tertentu yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Namun, hasil observasi di lapangan mengungkapkan bahwa banyak keluarga, khususnya yang tinggal di wilayah pedesaan, belum mampu menyediakan jenis makanan yang bervariasi bagi anggota keluarganya, terutama anak balita. Keterbatasan ekonomi menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan rendahnya akses terhadap berbagai jenis makanan bergizi. Dalam praktik sehari-hari, sebagian besar keluarga di pedesaan hanya mampu menyediakan sekitar 3 hingga 4 jenis makanan dalam satu kali waktu makan. Menu harian pun cenderung monoton, didominasi oleh konsumsi nasi dan sayur, dengan minimnya asupan protein hewani maupun sumber gizi lainnya yang dibutuhkan tubuh anak. Kondisi ini tentu sangat berisiko menyebabkan ketidakseimbangan gizi yang berujung pada stunting. Oleh karena itu, intervensi gizi dan edukasi mengenai pentingnya keragaman pangan, disertai dukungan ekonomi bagi keluarga kurang mampu, sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian stunting di masyarakat (Stevie, 2021).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara jumlah makan dan jenis pangan terhadap kejadian stunting. Disarankan ibu balita lebih aktif lagi dalam mencari informasi tentang gizi seimbang dan lebih kreatif lagi dalam pemberian makanan.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2024). Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2010). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 482/menkes/sk/iv Tahun 2010: Gerakan Akselerasi Imunisasi Nasional Universal Child.
- Laurensius Arliman S et-all, *Legal Assistance for The Poor To Reach Justice*, Jurnal Cendekia Hukum, Volume 7, Nomor 2, 2022 .
- Maria Magareta Hutajulu, *Ilmu Untuk Ilmu Dan Ilmu Untuk Pemecahan Masalah*, Ensiklopedia Of Journal, Vol. 6 No. 3 Edisi 1. 2024
- Maria Margareta Hutajulu, *Space Occupying Lesion*, Ensiklopedia of Journal, Volume 1, Nomor 1, 2018.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Puskesmas Mangulewa (2023). profil puskesmas mangulewa.
- Sari, M., Victorino, D., Latuconsina, dr. I. P. W. A. S., & Astuti, R. (2020). Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024. 1–99.
- Stevie, B., Picauli, I. (2021). *Hubungan Faktor Asupan Gizi, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Riwayat Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Di Kabupaten Kupang. Jurnal PAZIH*. Vol 10. No. 2.
- UNICEF / WHO / World Bank Grub. (2021). Levels And Trends In Child Malnutrition.