

## ANALISIS PENYEBAB GIZI KURANG PADA BALITA

**Dewi Safitri<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan, Universitas Famika  
email: dewisafitri448@yahoo.com

**\*Rusni Safitry<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bina Generasi Polewali Mandar  
\*email: rusnisafitry@gmail.com

**Wa Nuliana<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan Masohi, Poltekkes Kemenkes Maluku  
email: nulianamajid@gmail.com

**Renita Afriza<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang  
email: afrizarenita@gmail.com

*Coresspondence Author:* Rusni Safitry; rusnisafitry@gmail.com

**Abstract:** *Malnutrition in toddlers is one of the public health issues that remains a serious concern, especially in developing countries, including Indonesia. Based on data obtained from the Lubuk Buaya Community Health Center during the last three months, from July to August 2025, it is known that malnutrition in toddlers is still high. The purpose of this study is to analyze the causes of malnutrition in toddlers. The research design used in this study was cross-sectional. The research was conducted in the Lubuk Buaya Community Health Center working area. The research was conducted in November 2025. The research population consisted of mothers who had toddlers in the Lubuk Buaya Community Health Center working area. The sample consisted of 70 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between mothers' knowledge (p value: 0.046) and dietary patterns (p value: 0.000) and malnutrition in toddlers. It is recommended that health centers, through health workers and posyandu cadres, make greater efforts to improve educational activities that can increase mothers' knowledge about the importance of providing good nutrition to their toddlers.*

**Keywords:** *Toddlers, Mother's Knowledge, Diet.*

**Abstrak:** Gizi kurang pada balita merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Lubuk Buaya selama periode tiga bulan terakhir, yaitu bulan Juli hingga Agustus 2025, diketahui bahwa permasalahan gizi pada balita masih tergolong tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penyebab gizi kurang pada balita. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2025. Populasi penelitian yaitu ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Adapun sampel berjumlah 70 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ibu (p value: 0,046) dan pola makan (p value: 0,000) dengan gizi kurang pada balita. Disarankan kepada puskesmas melalui petugas kesehatan dan kader posyandu agar lebih berupaya untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian gizi yang baik pada balitanya.

**Kata Kunci:** Balita, Pengetahuan Ibu, Pola Makan.

## A. Pendahuluan

Gizi kurang pada balita merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. Gizi kurang adalah kondisi kekurangan asupan zat gizi yang terjadi dalam jangka waktu tertentu sehingga menyebabkan berat badan balita berada di bawah standar normal berdasarkan indeks antropometri, terutama berat badan menurut umur (BB/U) atau berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Kondisi ini umumnya terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang meningkat pada masa pertumbuhan.

Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami gizi kurang karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada periode ini, kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara adekuat, maka akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kognitif, serta daya tahan tubuh anak. Balita dengan gizi kurang cenderung lebih mudah terserang penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, yang selanjutnya dapat memperburuk kondisi gizinya sehingga membentuk suatu siklus yang sulit diputus.

Berdasarkan Survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi gizi buruk di Indonesia adalah 7,7%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yang sebesar 7,1%. Adapun pada tahun 2023 prevalensi stunting mencapai 21,5%, wasting 8,5% dan obesitas mencapai 4,2% (kemenkes RI, 2024).

Secara umum, penyebab gizi kurang pada balita bersifat multifaktorial. Faktor langsung meliputi asupan makanan yang tidak mencukupi dan adanya penyakit infeksi. Asupan makanan yang kurang baik dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, frekuensi makan yang rendah, serta kualitas makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Sementara itu, penyakit infeksi dapat menurunkan nafsu makan, mengganggu penyerapan zat gizi, dan meningkatkan kebutuhan energi tubuh. Faktor tidak langsung yang berperan antara lain tingkat pengetahuan ibu tentang gizi, pola asuh dan pemberian makan anak, kondisi sosial ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan, air bersih, dan sanitasi yang layak.

Dampak gizi kurang pada balita tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga jangka panjang. Dalam jangka pendek, gizi kurang dapat menyebabkan penurunan berat badan, gangguan pertumbuhan, serta meningkatnya risiko kesakitan dan kematian. Dalam jangka panjang, gizi kurang pada masa balita dapat mengakibatkan penurunan kecerdasan (IQ), gangguan perkembangan kognitif, serta menurunnya produktivitas pada usia dewasa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Lubuk Buaya selama periode tiga bulan terakhir, yaitu bulan Juli hingga Agustus 2025, diketahui bahwa permasalahan gizi pada balita masih tergolong tinggi. Tercatat sebanyak 264 balita mengalami masalah gizi, baik gizi kurang, gizi buruk, maupun bentuk gangguan gizi lainnya. Angka ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi balita masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat balita merupakan kelompok usia rentan yang sangat membutuhkan asupan gizi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis penyebab gizi kurang pada balita.

## B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2025. Populasi penelitian yaitu ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Adapun sampel berjumlah 70 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

**C. Hasil dan Pembahasan**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gizi Kurang, Pengetahuan Ibu dan Pola Makan**

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Kejadian Gizi Kurang</b>			
1	Gizi Kurang	24	34
2	Normal	46	66
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100,0</b>
<b>Pengetahuan Ibu</b>			
1	Rendah	49	70
2	Tinggi	21	30
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100,0</b>
<b>Pola Makan</b>			
1	Kurang Baik	32	46
2	Baik	38	54
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 24 responden (34%) memiliki balita gizi kurang dengan mayoritas responden memiliki pengetahuan rendah berjumlah 49 responden (70%). Menurut pola makan, terdapat 32 responden (46%) memiliki balita dengan pola makan kurang baik.

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan Ibu dengan Gizi Kurang**

Pengetahuan Ibu	Gizi Kurang						P value
	Gizi Kurang		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	22	45	27	55	49	100	0,046
Tinggi	2	10	19	90	21	100	
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Tabel di atas menunjukkan, dari 49 responden dengan pengetahuan rendah, terdapat 22 responden (45%) memiliki balita gizi kurang, Adapun dari 21 responden dengan pengetahuan tinggi, terdapat 2 responden (10%) memiliki balita gizi kurang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,046 < \alpha 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan gizi kurang pada balita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Faridi (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan ibu dengan gizi kurang pada balita. Hasil penelitian diperoleh p value 0,000.

Merujuk hasil penelitian, pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor penyebab gizi kurang pada balita. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 49 responden memiliki pengetahuan rendah tentang gizi. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 22 responden (45%) memiliki pengetahuan rendah dan memiliki balita gizi kurang. Pengetahuan ibu yang rendah merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada balita. Rendahnya tingkat pengetahuan ini umumnya berkaitan erat dengan latar belakang pendidikan ibu yang masih rendah. Ibu dengan pendidikan terbatas cenderung memiliki akses dan kemampuan yang lebih rendah dalam memahami informasi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan gizi anak. Selain faktor pendidikan, sebagian ibu balita juga masih belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai prinsip gizi seimbang, termasuk jenis menu yang sesuai, jumlah dan porsi makanan yang tepat untuk balita, pengelompokan zat gizi, serta manfaat masing-masing zat gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pendidikan ibu memiliki hubungan yang sangat erat dengan luasnya wawasan dan pengetahuan tentang sumber pangan bergizi serta kemampuan dalam memilih dan mengolah makanan yang baik bagi keluarga. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih mampu memilih jenis makanan yang berkualitas, baik dari segi kandungan gizi maupun jumlah asupan yang diberikan kepada anak, dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah atau dasar. Selain itu, ibu berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih terbuka terhadap informasi baru dan lebih mudah menerapkan anjuran gizi dalam kehidupan sehari-hari (Suriani, 2021).

Kurangnya pengetahuan gizi tidak hanya berdampak pada kesalahan dalam pemilihan bahan makanan, tetapi juga pada ketidakmampuan ibu dalam menerapkan informasi gizi secara tepat, seperti pola makan yang teratur, variasi menu, serta cara pengolahan makanan yang benar. Kondisi ini pada akhirnya dapat menyebabkan asupan zat gizi balita tidak terpenuhi sesuai kebutuhan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan gizi kurang (Naktiany, 2022).

**Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Pola Makan dengan Gizi Kurang**

Pola Makan	Gizi Kurang				Total		P value
	Gizi Kurang		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Baik	19	60	13	40	32	100	0,000
Baik	5	13	33	87	38	100	
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Tabel di atas menunjukkan, dari 32 responden dengan pola makan kurang baik, terdapat 19 responden (60%) memiliki balita gizi kurang. Adapun dari 38 responden dengan pola makan baik, terdapat 5 responden (13%) memiliki balita gizi kurang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan gizi kurang pada balita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rostanty (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan gizi kurang pada balita. Hasil penelitian diperoleh  $p\text{ value} 0,006$ .

Merujuk hasil penelitian, pola makan merupakan salah satu faktor penyebab gizi kurang pada balita. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 32 responden yang memiliki balita dengan pola makan kurang baik. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 19 responden (60%) memiliki balita gizi kurang dengan pola makan kurang baik. Pola makan pada balita memegang peranan yang sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa balita, kebutuhan zat gizi relatif lebih tinggi dibandingkan usia lainnya karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun perkembangan otak. Oleh karena itu, pola pemberian makanan harus mendapatkan perhatian khusus, mulai dari jenis makanan, jumlah, frekuensi, hingga cara penyajiannya. Apabila pola makan balita tidak terpenuhi dengan baik dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizinya, maka proses pertumbuhan balita dapat terganggu. Pola makan yang tidak teratur, menu yang kurang bervariasi, serta porsi yang tidak sesuai dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Gizi kurang dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko infeksi, sedangkan gizi lebih dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya di kemudian hari (Sambo, 2020).

Pembentukan pola makan yang baik sejak dini merupakan langkah penting dalam memenuhi kebutuhan gizi balita secara optimal. Pola makan yang baik mencakup pemberian makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak,

vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai, serta diberikan secara teratur sesuai usia balita. Sebaliknya, pola makan yang tidak sesuai, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, dapat menyebabkan asupan gizi yang berlebihan atau justru kekurangan, sehingga berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan balita secara keseluruhan (Aryani, 2021).

#### **D. Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pengetahuan ibu dan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita. Disarankan kepada puskesmas melalui petugas kesehatan dan kader posyandu agar lebih berupaya untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian gizi yang baik pada balitanya.

#### **Daftar Pustaka**

- Aryani, N., Syapitri, H. (2021). *Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Bagan Percut*. Jurnal Keperawatan Priority. Vol 4. No. 1.
- Faridi, A., Bayyinah, N, H., Vidyarini, A. (2023). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Ibu Terkait Gizi Pola Asuh Dengan Gizi Kurang Balita*. Jurnal Pustaka Padi. Vol 2. No. 1.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laurensius Arliman S, *Cabang Kekuasaan Keempat: The New Sparation of Power*, Ensiklopedia of Journal, Volume 6, Nomor 3, 2024.
- Maria Margareta Hutajulu, *Principium Iuris Patientium Sebagai Perlindungan Terhadap Hak Pasien Yang Terkena Stroke*, Journal of Global Legal Review, Volume 1, Nomor 2, 2023.
- Naktiany, W, C., Yunita, L., Rahmiati, B, F., Lastiyana, W., Jauhari, M, T. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita*. Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan. Vol 3. No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rostanty, R, A., Khairani, M, D., Abdullah., Junita, D, E. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Sumbersari Kecamatan Sekampung Tahun 2023*. Jurnal Gizi Aisyah. Vol 6. No. 2.
- Sambo, M., Ciuntasari, F., Maria, G. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Vol 11. No. 1.
- Suriani, N., Moleong, M., Kawuwung, W. (2021). *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa*. Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA. Vol 2. No. 3.