

Faktor Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita di Desa Kalipucang Kabupaten Brebes

Suci Fitriana Pramudya Wardani¹
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 30 Desember 2023 Diterima : 11 Januari 2024 Dipublikasi : 31 Januari 2024	<p>Gizi merupakan suatu proses metabolisme dalam tubuh suatu organisme yang melibatkan penyerapan zat-zat dari guna mendukung aktivitas penting di dalam tubuh. Pola makan adalah faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pola makan dengan status gizi balita usia 1-3 tahun di Desa Kalipucang Kabupaten Brebes. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian ini sebanyak 200 balita 1-3 tahun di Desa Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Penentuan jumlah sampel menggunakan 15% dari populasi, dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji statistic Chi-Square. Hasil uji chi square didapatkan hasil $p=0,004<0,05$, maka terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi balita 1-3 tahun di Desa Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Upaya peningkatan status gizi balita dapat dilakukan dimulai dari penguatan sistem ketahanan pangan nasional oleh Pemerintah Republik Indonesia, hingga pemenuhan kecukupan gizi keluarga yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan di Posyandu dan Puskesmas.</p>
KEYWORD	
Pola Makan, Status Gizi, Balita	
KORESPONDENSI E-mail: sucipramudyawardani@gmail.com	
SITASI : Suci Fitriana Pramudya Wardani. 2024. "Faktor Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita di Desa Kalipucang Kabupaten Brebes". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 3 (1), 43 – 46	

PENDAHULUAN

Gizi adalah proses metabolisme dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima zat-zat dari sekitar lingkungan hidupnya agar dapat menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuh. Bahan-bahan dari lingkungan hidup tersebut dikenal dengan istilah unsur gizi yang berupa karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, dan air. (Khamidah, 2016)

Pemenuhan gizi yang belum tercukupi dengan baik sejak dalam kandungan hingga bayi lahir dapat menjadi pemicu gizi buruk, sehingga penting bagi para perempuan khususnya ibu dan calon ibu untuk membekali diri dengan pengetahuan terkait kebutuhan gizi berkualitas bagi diri dan keluarga. Dalam keluarga, perempuan menjaga gerbang makanan dan gizi keluarga, sedangkan dalam masyarakat perempuan menjadi penggerak dan pendukung kegiatan gizi. (Amaliya, 2021)

Menurut Yunartha (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi meliputi pendapatan keluarga, pekerjaan, pendidikan, pola makan balita, pengetahuan ibu dan infeksi. Balita membutuhkan makanan bergizi

untuk proses tumbuh kembangnya. Asupan makanan yang baik akan mengoptimalkan tumbuh dan kembang balita. Faktor yang mempengaruhi pola makan balita, diantaranya adalah jenis kelamin, pantangan, status pekerjaan, pengetahuan ibu mengenai makanan yang bergizi, jumlah anggota keluarga, tingkat pendapatan orangtua dan faktor gaya pengasuhan orangtua (Syahroni et al., 2021).

Permasalahan perilaku makan yang biasa dihadapi oleh ibu antara lain perilaku ingin tahu saat makan, keinginan untuk hanya mengonsumsi makanan tertentu, menahan makanan dalam mulut dalam waktu lama, dan lain sebagainya (Rifani & Ansar, 2021). Dampak negatif gizi anak akibat kebiasaan makan yang salah menyebabkan gizi buruk dan berbagai penyakit pada anak, jika tidak segera ditangani dengan baik. Ini mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Secara fisik anak tampak pendek dan kurus, sedangkan secara mental kecerdasan otak anak cenderung rendah.. (Jumiatun, 2019)

Jumlah balita gizi buruk di Indonesia tahun 2021 sebesar 24,4%, dan 26,9% pada

RESEARCH

OPEN ACCES

tahun 2020. Seperempat anak-anak balita di negara ini menderita kekurangan gizi pada tahun 2020 akibat merebaknya pandemi virus corona (COVID-19) pada tahun 2019. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia & SSGI, 2022)

Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 menurut Laporan SSGI menduduki urutan ke 29 dari 34 Provinsi dengan kasus balita status gizi kurang yaitu ada 20,90% dari jumlah balita yang ada di Jawa Tengah. Di Desa Kalipucang terdapat kurang lebih 200 balita usia 1-3 tahun. Dan ada 35 balita usia 1-3 tahun yang akan menjadi sasaran penelitian. Di Puskesmas Jatibarang pada tahun 2021 status gizi buruk pada balita paling tinggi dibulan maret dengan jumlah 9 balita (0,17%). Sementara itu, di Kabupaten Brebes pada tahun 2021 angka status gizi buruk pada balita paling tinggi dibulan Juni sebanyak 1.593 (0,92%). Namun, sejauh ini status gizi di Kabupaten Brebes masih mengalami kenaikan dan penurunan yang belum stabil. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat sejauh mana pola pemberian makan di salah satu wilayah Desa Kalipucang, Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Brebes.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik. Desain penelitian menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 200 balita 1-3 tahun di Desa Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten

Brebes. Penentuan jumlah sampel menggunakan teori dari Arikunto (2012) yaitu 15% dari populasi. Jumlah sampel sebanyak 31 responden. Uji statistik Chi-square digunakan dalam pengolahan dan analisis data.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 31 ibu balita di Desa Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes didapatkan hasil penelitian yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Ibu		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	18	58,1
>35 tahun	13	41,9
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	29	93,5
Bekerja	2	6,5
Paritas		
≤2 anak	15	48,4
>2 anak	16	51,6
Pendidikan		
Dasar	21	67,7
Menengah	10	32,3
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas ibu responden berada pada usia 20-35 tahun, tidak bekerja, responden memiliki paritas lebih dari dua anak dan berpendidikan dasar.

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita

		Status Gizi										P Value
		Kurang		Baik		Risiko Gizi Lebih		Lebih		Obesitas		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pola Makan Balita	Tidak Tepat	1	3,2	1	3,2	0	0	0	0	0	0	0,004
	Tepat	0	0	22	71,0	3	9,7	3	9,7	1	3,2	
Total		1	3,2	23	74,2	3	9,7	3	9,7	1	3,2	

Berdasarkan tabel 2, responden yang berstatus gizi kurang memiliki pola makan tidak tepat, responden berstatus gizi baik mayoritas memiliki pola makan tepat, responden berstatus risiko gizi lebih, status gizi lebih dan responden dengan status gizi obesitas memiliki pola makan yang tepat. Hasil uji *chi square* didapatkan hasil $p= 0,004 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan antara pola makan dengan status gizi balita 1-3 tahun di Desa Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

PEMBAHASAN

Status gizi adalah keadaan seimbang antara zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi metabolisme tubuh.

Seseorang dikatakan memiliki pola makan seimbang apabila memenuhi kriteria tertentu setelah dilakukan penilaian gizi. Di sisi lain, jika penilaian nutrisi menunjukkan bahwa Anda kekurangan gizi atau kelebihan gizi, ahli medis akan merekomendasikan perubahan gaya hidup sehat untuk memperbaiki pola makan. (Sumarlin, 2021)

Menurut Anisa et al. (2019) bahwa gizi yang tepat merupakan faktor penting guna mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi yang buruk disebabkan oleh buruknya kualitas pangan atau jumlah pangan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh setiap orang masih sering terjadi di berbagai daerah di Indonesia. Gizi yang buruk jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan tabel 2, status gizi balita berhubungan dengan pola makan balita. Sesuai dengan penelitian Yunartha (2015) yang menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi seseorang. Malnutrisi terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Gangguan makan disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor utamanya adalah ketika komposisi makanan seseorang salah baik kuantitas maupun kualitasnya, karena gizi yang tidak mencukupi, distribusi makanan yang buruk, ketidaktahuan, kemiskinan, kebiasaan makan yang tidak tepat, dan lain-lain. Faktor selanjutnya berupa semua faktor yang menghalangi masuknya nutrisi ke dalam sel tubuh setelah makan.

Gizi buruk dapat mempengaruhi tumbuh dan kembang balita secara fisik dan mental. Ketika anak mencapai usia sekolah, mereka terlihat pendek, kurus dan tidak menonjol karena kecerdasan otaknya melemah (Jumiatun., 2019). Menurut Anisa dkk (2019), gizi yang tidak tepat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, produktivitas, perkembangan mental, dan kemampuan kerja seseorang. Malnutrisi yang diderita sejak dalam kandungan dan masa kanak-kanak melemahkan kecerdasan anak. Otak anak-anak dengan gizi buruk lebih kecil dari rata-rata dan volume sel otak mereka 15-20% lebih rendah dibandingkan anak-anak dengan gizi baik. Status gizi juga berbanding lurus dengan waktu pemulihan dari infeksi, cedera, dan operasi besar.

Status gizi yang baik tidak hanya bergantung pada pola pemberian makan.

Faktor yang berpengaruh besar adalah kualitas makanan yang dikonsumsi. Faktor dominan penyebab meningkatnya angka gizi buruk adalah perilaku anggota keluarga, termasuk memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat pada anak (Sukmiati & Nafisah, 2021). Menurut indikator kecukupan gizi Kementerian Kesehatan, rata-rata kebutuhan kalori anak usia 1-3 tahun adalah sekitar 1125 kalori per hari. Jenis makanan yang dapat dikonsumsi berupa makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, buah, makanan selingan, dan susu (Fadila, 2023). Menurut Nareza (2020) makanan selingan diberikan 1,5 jam sebelum waktu makan siang dan 2-3 jam setelah makan siang diberikan. Waktu makan ini harus diperhatikan agar anak tetap lahap untuk menyantap makanan utamanya.

Menurut Anisa dkk (2019), Upaya peningkatan status gizi balita dapat dilakukan dimulai dari penguatan sistem ketahanan pangan nasional oleh Pemerintah Republik Indonesia, hingga pemenuhan kecukupan gizi keluarga yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan di Posyandu dan Puskesmas dengan program upaya peningkatan gizi keluarga (UPGK), penyediaan layanan gizi terpadu dan sistem rujukan pemberian makanan tambahan (PMT), pembagian kapsul vitamin A dosis besar, kapsul minyak beryodium, dan tablet dan sirup zat besi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada balita umur 1-3 tahun di Desa Kalipucang, Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Brebes dengan nilai $p < 0,05$. Upaya peningkatan status gizi balita dapat dilakukan dimulai dari penguatan sistem ketahanan pangan nasional oleh Pemerintah Republik Indonesia, hingga pemenuhan kecukupan gizi keluarga yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan di Posyandu dan Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Amaliya, G. R. (2021). Positive Deviance Program Development to Improve Nutrition of Children in Mojosari Village, Kalitidu. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/jlm.v5i1.2021.212-220>

RESEARCH

OPEN ACCES

- (2) Anisa, A., Darozat, A., Aliyudin, A., Maharani, A., Irfan, A., Fauzan, -, Adi Fahmi, B., Budiarti, C., Ratnasari, D., Fadilah, D., & Apriyanti Hamim, E. (2019). Permasalahan Gizi Masyarakat Dan Upaya Perbaikannya. <https://digilib.uinsgd.ac.id/20833/>
- (3) Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- (4) Fadila, I. (2023). Porsi Makan Anak 1—3 Tahun dan Jenisnya—Hello Sehat. HelloSehat. <https://helohehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/perkembangan-balita/makanan-anak-1-3-tahun/>
- (5) Jumiatun. (2019). Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan Status Gizi Balita Umur 1-5 Tahun di Desa Ngampel Kulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 6, 218–224. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol6.iss2.58>
- (6) Kementrian Kesehatan Republik Indonesia & SSGI. (2022). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- (7) Khamidah, I. (2016). Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita di Posyandu “Melati” Desa Talun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan—Walisongo Repository [UIN Walisongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/6885/>
- (8) Nareza, M. (2020, July 14). Pilihan Camilan Sehat untuk Anak 1 Tahun. Alodokter. <https://www.alodokter.com/pilihan-camilan-sehat-untuk-anak-1-tahun>
- (9) Rifani, R., & Ansar, W. (2021). Faktor Penyebab Perilaku Makan Pada Anak. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 0, Article 0. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25485>
- (10) Sukmiati, E., & Nafisah, N. A. (2021). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Kemuning. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.58550/jka.v7i2.105>
- (11) Sumarlin, R. (2021). *Penilaian Status Gizi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tem7f>
- (12) Syahrone, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, 10(1).<https://ejournal.unesa.ac.id>
- (13) Yunartha, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Baik dan Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Payo Selincah Kota Jambi Tahun 2014. *SCIENTIA JOURNAL*, 4(1), Article 1.