

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Usia 3-5 Tahun Di Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto

Eileen Fairuzil Izdihar¹, Nurul Pujiastuti², Arief Bachtiar³, Joko Wiyono⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Malang

Email: eileenfairuzill@gmail.com

Abstrak

Status gizi balita merupakan indikator penting untuk menilai kualitas kesehatan dan potensi perkembangan anak pada masa mendatang. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, peningkatan risiko penyakit, serta penurunan fungsi kognitif. Untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan status gizi balita usia 3–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Seluruh populasi, yaitu 100 balita usia 3–5 tahun, dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pola makan dinilai menggunakan metode food recall 2×24 jam, sedangkan status gizi dihitung berdasarkan indikator IMT/U menggunakan standar Z-Score WHO. Data dianalisis menggunakan uji Rank Spearman untuk mengetahui hubungan kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan baik (57%) dan status gizi baik (57%). Uji Spearman's rho menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,972$ dengan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pola makan dan status gizi balita. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan dan status gizi yang baik, dan terdapat keterkaitan bahwa pola makan yang teratur, beragam, dan sesuai kebutuhan berperan penting dalam membentuk status gizi balita usia 3–5 tahun.

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Balita

Abstract

Nutritional status in early childhood is a key indicator for assessing future health quality and developmental potential. Inadequate or imbalanced nutrient intake may lead to growth disorders, increased susceptibility to disease, and impaired cognitive development. To examine the relationship between dietary patterns and the nutritional status of children aged 3–5 years in the working area of Watukenongo Public Health Center, Mojokerto. An analytical observational study with a cross-sectional design was employed. The total population, consisting of 100 children aged 3–5 years, was selected using a total sampling technique. Dietary patterns were assessed using the 2×24-hour food recall method, while nutritional status was determined using the BMI-for-age (BMI/A) index based on WHO Z-Score standards. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test to evaluate the relationship between variables. The results showed that most children had good dietary patterns (57%) and good nutritional status (57%). The Spearman's rho test produced a correlation coefficient of $r = 0.972$ with $p < 0.001$, indicating a very strong and significant relationship between dietary patterns and nutritional status. These findings demonstrate that adequate and balanced dietary intake plays an essential role in shaping the nutritional status of preschool-aged children. This study shows that most toddlers have good dietary patterns and good nutritional status, and it also indicates that regular, varied, and appropriate food intake plays an important role in shaping the nutritional status of children aged 3–5 years.

Keyword : Dietary Pattern, Nutritional Status, Toddler

1. PENDAHULUAN

Status gizi balita merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan karena berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan sistem kekebalan tubuh [1]. Namun, permasalahan gizi balita masih menjadi tantangan di Indonesia [2]. Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi serta proses penyerapan dan pemanfaatannya, yang berkaitan dengan pola makan, kondisi kesehatan, dan lingkungan.

Data global menunjukkan sekitar 12,2 juta balita mengalami kekurangan gizi (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi berat badan kurang masih ditemukan di beberapa wilayah, termasuk Jawa Timur (6,6%) dan Mojokerto (16,7%) (Kemenkes, 2024; Kemenkes, 2025). Di wilayah Puskesmas Watukenongo, masalah gizi balita dipengaruhi oleh pola makan yang kurang optimal, seperti kebiasaan orang tua yang menuruti keinginan makan anak.

Pola makan yang tidak tepat, dipengaruhi oleh kondisi ekonomi dan kebiasaan pemberian makan, seperti pemberian makanan tidak seimbang, porsi berlebihan, atau pemaksaan makan, dapat menyebabkan status gizi kurang [3]. Dampaknya dapat menurunkan kualitas hidup anak, termasuk gangguan pertumbuhan, perkembangan, dan penurunan kecerdasan [4]

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten terkait hubungan pola makan dan status gizi. Beberapa studi menemukan adanya hubungan signifikan [5], sementara lainnya tidak menemukan hubungan [6]. Perbedaan ini dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, metode pengukuran, dan faktor lain seperti aktivitas fisik, ekonomi, dan lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menyediakan bukti empiris terkini melalui analisis pola makan dan status gizi balita.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* tanpa adanya intervensi dari peneliti. Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh balita yang berumur kisaran 3–5 tahun yang rutin berkunjung ke Puskesmas Watukenongo (Posyandu) yakni berjumlah 100 balita yang mencakup dari 2 posyandu. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2025 di wilayah Puskesmas Watukenongo.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Pendukung (Orang Tua Balita) Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Di Puskesmas Watukenongo tanggal 24 Oktober 2025

Kategori		Frekuensi (n)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki Laki	11	11%
	Perempuan	89	89%
	Total	100	100%
Usia	18-30 tahun	40	40%
	31-43 tahun	59	59%
	44-56 tahun	1	1%
	Total	100	100%
Pekerjaan	Swasta	25	25%
	Wiraswasta	7	7%
	PNS/ASN	20	20%
	IRT	48	48%
	Total	100	100%
	SMP	10	10%
Pendidikan	SMA	33	33%
	D3/S1/S2	57	57%
	Total	100	100%

Tabel 1 Penelitian ini menunjukkan 100 balita usia 3–5 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 53 orang (53%), sedangkan perempuan sebanyak 47 orang (47%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 3 tahun sebanyak 55 orang (55%), diikuti usia 4 tahun sebanyak 34 orang (34%), dan usia 5 tahun sebanyak 11 orang (11%). Karakteristik orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar responden pendamping adalah perempuan (89%), berusia 31–43 tahun (59%), memiliki pendidikan terakhir D3/S1/S2 (57%), serta bekerja sebagai ibu rumah tangga (48%).

Pola Makan Balita

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden di Puskesmas Watukenongo tanggal 24 Oktober 2025

Oktober 2023			
Kategori		Frekuensi (n)	Presentase
Pola Makan	Kurang	2	2%
	Lebih	41	41%
	Baik	57	57%
TOTAL		100	100%

Tabel.2 menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 57 responden (57%). Sebanyak 41 responden (41%) memiliki pola makan lebih, sedangkan hanya 2 responden (2%) yang memiliki pola makan kurang.

Status Gizi Balita

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden di Puskesmas Watukenongo tanggal 24 Oktober 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase	
Status Gizi	Obesitas	1	1%
	Gizi kurang	2	2%
	Gizi lebih	11	11%
	Berisiko gizi lebih	29	29%
	Gizi baik	57	57%
	TOTAL	100	100%

Tabel 3.3 menunjukkan sebagian besar balita memiliki status gizi baik sebanyak 57 responden (57%). Selain itu, terdapat 29 responden (29%) dengan status berisiko gizi lebih, 11 responden (11%) mengalami gizi lebih, 2 responden (2%) mengalami gizi kurang, dan 1 responden (1%) mengalami obesitas.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita

Tabel 4 Hasil Analisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita di Puskesmas Watukenongo tanggal 24 Oktober 2025

Pola Makan	Status Gizi Balita												Nilai p
	Gizi Lebih		Berisiko Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Obesitas		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Pola Makan Baik	5	8,8	12	21,1	40	70,2	0	0,0	0	0,0	57	100,0	<0,001
Pola Makan Lebih	6	14,6	17	41,5	20	48,8	1	2,4	0	0,0	41	100,0	
Pola Makan Kurang	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	50,0	1	50,0	2	100,0	
Total	11	11,0	29	29,0	60	60,0	2	2,0	1	1,0	100	100,0	

Tabel 3.4 hasil analisis menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,972$ dengan nilai $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi balita usia 3–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,972 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik pola makan balita maka semakin baik pula status gizinya

Pembahasan

Pola Makan Balita

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar balita di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo memiliki pola makan kategori baik, yaitu sebanyak 57 responden (57%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas balita telah memperoleh asupan makanan yang sesuai dari segi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan. Pola makan seimbang merupakan pengaturan jumlah dan ragam makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh [7]. Pada usia prasekolah, balita dianjurkan mengonsumsi tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal [8]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [9] yang menyatakan bahwa pola makan bergizi seimbang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, menurut penelitian [10] juga melaporkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola makan kategori baik serta terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Oleh karena itu, penerapan pola makan bergizi seimbang perlu dipertahankan untuk mendukung status gizi dan pertumbuhan balita secara optimal.

Status Gizi Balita

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar balita di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 57 responden (57%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas balita telah memperoleh asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dengan pemanfaatannya di dalam tubuh, yang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan [11]. Asupan makanan yang adekuat memungkinkan tubuh memperoleh energi dan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan anak [10].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [3] yang menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi baik (24 dari 34 responden) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,021$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan pola makan yang teratur, beragam, dan sesuai kebutuhan berperan penting dalam mempertahankan status gizi balita agar tetap optimal.

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik disertai status gizi yang baik (57%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan balita, semakin baik pula status gizinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan [12] yang menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah asupan yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, penelitian [8] juga melaporkan bahwa kebiasaan makan yang teratur dengan menerapkan prinsip gizi seimbang berkontribusi terhadap status gizi yang baik pada anak. Dengan demikian, penerapan pola makan yang teratur, beragam, dan sesuai kebutuhan berperan penting dalam mempertahankan status gizi balita].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar balita usia 3–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto memiliki pola makan yang baik (57%) dan status gizi yang baik (57%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas balita telah memperoleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan, baik dari segi jumlah, jenis, maupun frekuensi makan, sehingga mampu mendukung status gizi yang optimal. Hasil analisis menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi balita ($r = 0,972$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik pola makan yang diterapkan, semakin baik pula status gizi balita. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang teratur, beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan usia perlu terus dipertahankan serta didukung melalui edukasi kepada orang tua dan pemantauan pertumbuhan secara rutin sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan pertumbuhan balita.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Apriyanti And A. Ervina, “Hubungan Frekuensi Pemberian Makan Seimbang Dengan Status Gizi Balita (Bb/U),” 2024.
- [2] Kemenkes, “Masalah Gizi, Permasalahan Kita Bersama,” 2023.
- [3] H. S. Nasution, M. Siagian, And E. E. Sibagariang, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal Di Lingkungan Xiii Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018”.
- [4] Mustar, “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Watampone: Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Watampone,” *J. Suara Kesehat.*, No. Vol. 8 No. 1 (2022): Jurnal Suara Kesehatan, Pp. 1–7, 2022, [Online]. Available: <https://journal.iskb.ac.id/index.php/journaliskb/article/view/48/47>
- [5] H. Asikin And D. Arbiyah, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Penyintas Covid-19 Di Poltekkes Kemenkes Makassar,” Vol. 29, 2022.
- [6] M. Sambo, F. Ciuantasari, And G. Maria, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

- Pada Anak Usia Prasekolah,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, Vol. 11, No. 1, Pp. 423–429, Jun. 2020, Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.316.
- [7] Raden Vina Iskandya Putri And Tsani Aulia Rachman, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,” *J. Ilmu Kesehatan. Dan Gizi*, Vol. 1, No. 3, Pp. 58–64, Jun. 2023, Doi: 10.55606/Jikg.V1i3.1345.
- [8] M. Sambo, F. Ciuantasari, And G. Maria, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, Vol. 11, No. 1, Pp. 423–429, Jun. 2020, Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.316.
- [9] G. Waladow, S. M. Warouw, And J. V. Rottie, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso,” Vol. 1, 2013.
- [10] N. Sapira And Y. Ariani, “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn 43 Kota Pekanbaru”.
- [11] I. Permatasari, R. Ritanti, And T. Siregar, “Hubungan Pola Makan Anak Dan Status Gizi Anak Usia Sekolah,” *J. Kesehat.*, Vol. 12, No. 1, Pp. 209–213, Jun. 2023, Doi: 10.46815/Jk.V12i1.114.
- [12] N. K. D. L. Genarsih, I. K. A. Mataram, And I. K. Kencana, “Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem,” *J. Ilmu Gizi J. Nutr. Sci.*, Vol. 10, No. 4, Pp. 191–197, Jun. 2023, Doi: 10.33992/Jig.V10i4.1154.