

## Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian *Stunting* Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Kalibawang Kabupaten Kulon Progo

Nurjannah Hasibuan<sup>1\*</sup>, Ririn Wahyu Hidayati<sup>2</sup>, Suyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
\*Email : [hayjannah29032003@gmail.com](mailto:hayjannah29032003@gmail.com)

### Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi pada anak balita dan dapat berdampak buruk terhadap perkembangan kognitif, fisik, serta produktivitas di masa depan. Prevalensi kejadian stunting di dunia mencapai 26,7% pada tahun 2020. Asia sebesar 33%, dengan kawasan tertinggi di Asia Selatan (WHO, 2022). Pola pemberian makan yang tidak sesuai, baik dari segi jenis, jumlah, maupun jadwal makan, menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada anak usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *studi case control*. Jumlah populasi balita usia 24–59 bulan di Puskesmas Kalibawang sebanyak 849 balita dan jumlah sampel sebanyak 124 responden, terdiri dari 62 kelompok kasus yang diambil secara *purposif sampling*, dan 62 kelompok kontrol yang diambil dengan *accidental sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari hasil pengeisian kuesioner pola pemberian makan serta pengukuran tinggi badan anak dengan *microtois*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada anak usia 24–59 bulan dengan  $p = 0,000$ . Intervensi dan edukasi kepada ibu mengenai pemberian makan yang tepat sangat diperlukan dalam upaya pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Pola Pemberian Makan, Stunting, Anak usia 24–59 Bulan

### Abstrak

*Stunting is a condition of impaired growth due to chronic malnutrition in children under five and can negatively affect cognitive development, physical growth, and future productivity. The global prevalence of stunting reached 26.7% in 2020, with Asia at 33%, and South Asia being the region with the highest rates (WHO, 2022). Inappropriate feeding practices—regarding the type, quantity, and timing of meals—are among the main contributing factors to stunting. Therefore, this study aims to examine the relationship between feeding patterns and the incidence of stunting among children aged 24–59 months in the working area of Kalibawang Public Health Center. This research employed a quantitative approach with a case-control study design. The total population consisted of 849 children aged 24–59 months, and a sample of 124 respondents was selected, consisting of 62 cases (selected through purposive sampling) and 62 controls (selected through accidental sampling). Primary data were collected through a structured feeding pattern questionnaire and height measurement using a microtoise. The analysis showed a significant relationship between feeding patterns and stunting in children aged 24–59 months  $p = 0,000$ . Interventions and education for mothers regarding proper feeding practices are essential to prevent stunting.*

**Keywords:** Feeding Practices, Stunting, Children Aged 24–59 Month

## 1. PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh yang terjadi anak Balita (bayi di bawah lima tahun) yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Balita yang pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*severely stunted*) merupakan anak yang memiliki panjang badan atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (PB/U atau TB/U).

*Stunting* memiliki konsekuensi fungsional yang merugikan pada anak. Beberapa dari konsekuensi tersebut termasuk kognisi yang buruk. Apabila disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di masa kanak-kanak, berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa hingga kematian. Jika kejadian *stunting* ini tidak secepatnya diatasi, maka nantinya bisa berdampak terhadap kualitas dari sumber daya manusia itu sendiri. Seperti terhambatnya tumbuh kembang anak dan dampak lain akan berlanjut dalam kehidupan. Keterlambatan kognitif pada anak mempunyai hubungan yang sangat erat dengan anak yang mengidap *stunting* pada usia 2 tahun pertama kehidupannya. Sekitar 70% penyusutan seluruh sel pada otak terjadi sejak anak berada di dalam rahim sampai anak tersebut berusia 2 tahun. Otak akan mengalami gangguan ketika terjadi penurunan jumlah pada jumlah sel, serat sel dan penghubung sel yang menurun sehingga mengakibatkan penurunan kecerdasan. Anak yang menderita *stunting* juga memiliki resiko lebih rentan terhadap penyakit yang menular serta infeksi ketika tumbuh dewasa (Kemenkes, 2018).

*Stunting* pada anak disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berhubungan diantaranya faktor gizi yang terdapat pada makanan. Kualitas dan kuantitas asupan gizi pada makanan anak perlu mendapat perhatian oleh ibu karena zat gizi yang dibutuhkan sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendukung asupan gizi yang baik perlu ditunjang oleh kemampuan ibu saat memberikan pengasuhan yang baik bagi anak dalam hal praktek pemberian makan, karena pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan (Mouliza R dan Darmawati, 2022).

Pemberian makan pada anak merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh ibu. Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi sangat berkaitan dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi makan anak akan mudah terkena infeksi. Jika pola makan pada balita tidak tercapai dengan baik, maka pertumbuhan balita juga akan terganggu, tubuh kurus, gizi buruk dan bahkan terjadi balita pendek (*stunting*), sehingga pola makan yang baik juga perlu dikembangkan untuk menghindari zat gizi kurang. Pola makan merupakan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam pemenuhan kebutuhan makan yang meli puti sikap, kepercayaan dan pilihan makanan. Pola makan terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan social (Loka dkk, 2018).

Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021 mengatur tentang Percepatan Penurunan *Stunting* di Indonesia. Perpres ini menetapkan strategi nasional, mekanisme pelaksanaan, koordinasi, pemantauan, evaluasi, pelaporan, dan pendanaan untuk percepatan penurunan *stunting*. Bertujuan untuk mewujudkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif, serta mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan. Percepatan penurunan *stunting* dilakukan secara holistik, integratif, dan berkualitas, melibatkan kordinasi lintas kementerian/lembaga dan pemerintah daerah. Parpres menjelaskan bahwa bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang berperan dalam Penyuluhan gizi untuk ibu hamil dan anak, Pemantauan pertumbuhan balita, Pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil kurang energi kronik (KEK), Pelayanan kesehatan ibu dan anak secara rutin (ANC, imunisasi, penimbangan bayi) *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang mengakibatkan terjadinya kekurangan gizi kronis serta terjadinya infeksi yang telah berulang, yang dapat dilihat dengan adanya

kelainan pada tinggi atau panjang badan kurang dari standar yang sudah ditetapkan oleh menteri kesehatan (Parpres, 2020).

Masalah *stunting* masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di wilayah Puskesmas Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, yang memiliki prevalensi cukup tinggi. *Stunting* sebagai kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis berkaitan erat dengan pola pemberian makan yang tidak tepat, baik dari segi jenis, jumlah, maupun frekuensi makan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan utama, Apakah terdapat hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian *stunting* pada anak usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kabupaten Kulon Progo?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian *stunting* pada anak usia 24–59 bulan di Puskesmas Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Khususnya penelitian ini bertujuan untuk, Mengidentifikasi pola pemberian makan yang diterapkan oleh ibu pada anak usia 24–59 bulan. Mengidentifikasi kejadian *stunting* pada anak usia 24–59 bulan. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperoleh gambaran menyeluruh tentang keterkaitan antara cara ibu memberi makan anak dengan kondisi status gizi yang ditandai oleh *stunting*. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan berbagai manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam memahami faktor-faktor penyebab *stunting* pada anak usia dini. Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat Bagi institusi dan tenaga kesehatan, sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi gizi dan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pola makan yang tepat. Bagi mahasiswa, sebagai sumber informasi dan rujukan dalam menyusun karya ilmiah atau penelitian lanjutan terkait *stunting*. Bagi masyarakat, khususnya ibu dengan anak balita, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya pola makan yang benar demi mencegah *stunting*.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *studi case control* untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian *stunting* pada anak usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 24–59 bulan yang tercatat di Puskesmas Kalibawang sebanyak 849 balita. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 anak, terdiri dari 62 kasus dan 62 kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk kelompok kasus dan *accidental sampling* untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi keluarga yang memiliki balita *stunting* usia 24-59 bulan, keluarga yang memiliki balita tidak *stunting* usia 24-59 bulan, balita yang menetap di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang, balita yang ibunya bersedia menandatangani *informed consent*, dan anak yang diasuh oleh ibunya sendiri. Sedangkan kriteria eksklusi yang meliputi ibu yang memiliki keterbatasan komunikasi dan membaca dan balita yang sakit atau dirawat di rumah sakit.

Data primer pola makan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pola pemberian makan, yang mencakup aspek jenis makanan, jumlah makanan dan Frekuensi makan. Kuesioner pola pemberian makan, diadopsi oleh penelitian Tri Hestu Hariani yang berjudul “Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Kejadian *Stunting* Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Luncuk Kabupaten Batang Hari” pada tahun 2024. Setiap pertanyaan menggunakan skala *likert*. Cara menghitung kuisisioner yaitu dengan skor yang diperoleh dibagi dengan skor maksimal dikali 100% dikategorikan pola makan tepat apabila nilai hasil 55%- 100% sedangkan tidak tepat < 55% .

Status gizi anak ditentukan berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* yang sesuai dengan standar WHO. Anak dikategorikan stunting apabila nilai indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) < -2 SD berdasarkan kurva WHO.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2165/ KEP-UNISA/ V/ 2025. Peneliti menerapkan prinsip-prinsip etik penelitian meliputi *informed consent*, anonimitas, kerahasiaan data, serta prinsip keadilan dan *nonmaleficence* dalam seluruh tahapan penelitian. Teknik pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *entry* data, dan *tabulasi* menggunakan perangkat lunak statistik. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel karakteristik ibu, kejadian *stunting*, serta pola pemberian makan. Sedangkan analisis *bivariat* menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dan kejadian *stunting*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *studi case control* untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada anak usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 24–59 bulan yang tercatat di Puskesmas Kalibawang sebanyak 849 balita. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 anak, terdiri dari 62 kasus dan 62 kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk kelompok kasus dan *accidental sampling* untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi keluarga yang memiliki balita *stunting* usia 24-59 bulan, keluarga yang memiliki balita tidak *stunting* usia 24-59 bulan, balita yang menetap di wilayah kerja Puskesmas Kalibawang, balita yang ibunya bersedia menandatangani *informed consent*, dan anak yang diasuh oleh ibunya sendiri. Sedangkan kriteria eksklusi yang meliputi ibu yang memiliki keterbatasan komunikasi dan membaca dan balita yang sakit atau dirawat di rumah sakit.

Data primer pola makan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pola pemberian makan, yang mencakup aspek jenis makanan, jumlah makanan dan Frekuensi makan. Kuesioner pola pemberian makan, diadopsi oleh penelitian Tri Hestu Hariani yang berjudul “Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Luncuk Kabupaten Batang Hari” pada tahun 2024. Setiap pertanyaan menggunakan skala *likert*. Cara menghitung kuisisioner yaitu dengan skor yang diperoleh dibagi dengan skor maksimal dikali 100% dikategorikan pola makan tepat apabila nilai hasil 55%- 100% sedangkan tidak tepat < 55%.

Status gizi anak ditentukan berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* yang sesuai dengan standar WHO. Anak dikategorikan stunting apabila nilai indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) < -2 SD berdasarkan kurva WHO.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2165/ KEP-UNISA/ V/ 2025. Peneliti menerapkan prinsip-prinsip etik penelitian meliputi *informed consent*, anonimitas, kerahasiaan data, serta prinsip keadilan dan *nonmaleficence* dalam seluruh tahapan penelitian. Teknik pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *entry* data, dan *tabulasi* menggunakan perangkat lunak statistik. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel karakteristik ibu, kejadian *stunting*, serta pola pemberian makan. Sedangkan analisis *bivariat* menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dan kejadian *stunting*.

## 1) Hasil Identifikasi

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok					
	Kasus		Kontrol		Total	
	N	%	N	%	N	%
<b>Usia Ibu</b>						
< 20 Tahun	4	6,5	6	9,7	10	8
20-35 Tahun	45	72,6	43	69,4	88	71
>35 Tahun	13	21,0	13	21,0	26	21
<b>Jumlah</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Tingkat Pendidikan Ibu</b>						
SD	0	0	0	0	0	0
SMP	13	21,0	12	19,4	25	20,2
SMA	49	79,0	47	75,8	96	77,4
S1	0	0	3	4,8	3	2,4
<b>Jumlah</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin Balita</b>						
Laki-laki	33	53,2	40	64,5	73	58,9
Perempuan	29	46,8	22	35,5	51	41,1
<b>Jumlah</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Usia Balita</b>						
24-36	25	40,3	23	37,1	48	38,7
37-48	24	38,7	22	35,5	46	37,1
49-59	13	21,0	17	27,4	30	24,2
<b>Jumlah</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>124</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil penelitian dari 124 responden yang telah diteliti, didapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia ibu yang mayoritas berusia 20-35 tahun dari kelompok kasus sebanyak 45 orang (72,6%) dan kelompok kontrol sebanyak 43 orang (69,4%). Berdasarkan pendidikan terakhir ibu yang paling berpendidikan SMA dari kelompok kasus sebanyak 49 orang (79,0%) dan kelompok kontrol sebanyak 47 orang (75,8). Responden dilihat berdasarkan jenis kelamin yang mayoritas balita berjenis kelamin laki-laki yaitu 33 orang (53,2%) dari kelompok kasus dan dari kelompok kontrol 40 orang (64,5). Sedangkan karakteristik usia pada balita yang paling banyak berusia 24-36 bulan dari kelompok kasus yaitu sebanyak 25 orang (40,3%) dan kelompok kontrol 23 orang (37,1%).

## 2) Pola Pemberian Makan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pola Pemberian Makanan

Pola Pemberian Makan	N	%
Tidak Tepat	29	23,4
Tepat	95	76,6
<b>Jumlah</b>	<b>124</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil dari penelitian yang telah dilakukan kepada 124 responden, didapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan pola pemberian makan pada balita mayoritas pola pemberian makan tepat yaitu sebanyak 95 orang (76,6%).

### 3) Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting

**Tabel 3.** Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian *Stunting* Pada Balita Usia 24-59 Bulan

Pola Pemberian Makanan	Kejadian Stunting				Jumlah	<i>p-value</i>	
	Kasus		Kontrol				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Tepat	28	22,6	1	0,8	29	23,4	0,000
Tepat	34	27,4	61	49,2	95	76,6	
<b>Jumlah</b>	<b>62</b>	<b>50%</b>	<b>62</b>	<b>50%</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 29 responden dengan pola pemberian makan tidak tepat terdapat 28 responden (22,6%) yang berada dalam kelompok kasus (Kelompok stunting), Sedangkan dari 95 responden dengan pola pemberian makan tepat terdapat 61 responden (49,2%) yang masuk dalam kelompok kontrol. Hasil uji statistik menggunakan *uji chi-square* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti  $p\text{-value} < 0,05$  Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pemberian makanan dengan kejadian *stunting* pada balita.

### 4) Kejadian Stunting berdasarkan Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada rentang usia 20–35 tahun dari kelompok kasus yaitu (72,6%) dan kelompok kontrol (64,9%). Distribusi usia yang hampir sama antara kedua kelompok menunjukkan bahwa usia ibu bukan faktor pembeda utama pada kejadian stunting dalam penelitian ini. Usia 20–35 tahun dikenal sebagai usia reproduktif yang optimal bagi seorang ibu untuk menjalani kehamilan dan melahirkan. Pada rentang usia ini, fungsi organ reproduksi dan kesiapan biologis ibu berada pada kondisi terbaik sehingga risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah dibandingkan dengan usia  $< 20$  tahun maupun  $> 35$  tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sarda (2022) mengatakan bahwa pada usia kurang dari 20 tahun secara biologis belum dapat optimal, cenderung emosinya yang labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian pada pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Sedangkan usia lebih dari 35 tahun terkait dengan kemunduran fungsi organ yang mengharuskan bekerja secara maksimal. Sehingga memerlukan adanya tambahan energy yang cukup serta terkait penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit (Fitriana dkk., 2021).

Sebagian besar ibu dalam penelitian ini berpendidikan SMA dari kelompok kasus (79,0%) dan kelompok kontrol (75,8). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan ibu tidak berbeda signifikan antara kelompok kasus dan kelompok kontrol pada penelitian ini sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA baik pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol, dan tidak terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan formal ibu bukan satu-satunya faktor penentu dalam pola pemberian makan. Meskipun pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, namun pengetahuan gizi tidak selalu didapatkan dari pendidikan formal, melainkan juga melalui pengalaman, informasi dari tenaga kesehatan, media massa, maupun lingkungan sekitar. Sejalan dengan penelitain (Buadze & Wertheimer,

2021) yang mengatakan Tingkat pendidikan formal tidak menjamin ibu untuk mempraktekkan perilaku baik dalam penyusuan dan pemberian makan kepada balita. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sari et al., 2022) serta (Sutrisni, 2022) yang menyatakan bahwa pendidikan ibu tidak berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. Dengan demikian, upaya pencegahan stunting sebaiknya tidak hanya difokuskan pada latar belakang pendidikan formal, tetapi lebih diarahkan pada peningkatan pengetahuan praktis dan keterampilan ibu dalam pemberian makan serta perawatan anak.

Jenis kelamin balita dalam penelitian ini mayoritas laki-laki dari kelompok kasus yaitu (53,2%) dan kelompok kontrol (64,5). Meskipun secara fisiologis anak laki-laki membutuhkan energi lebih tinggi, penelitian menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama berada pada masa pertumbuhan cepat, sehingga kebutuhan gizi keduanya harus dipenuhi. Secara anak perempuan justru cenderung lebih sensitive terhadap gangguan gizi dan penyakit infeksi, terutama saat masa emas pertumbuhan (Amaliyah, 2022). Sejalan dengan penelitian Menurut (Damayanti, R.A, Muniroh, L, 2022) lebih banyaknya prevalensi stunting pada balita laki-laki lebih beresiko untuk mengalami kekurangan gizi akibat lebih banyaknya kebutuhan energi protein pada laki-laki. Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energi protein seseorang.

Usia balita yang diteliti mayoritas berada pada kelompok usia 24–36 bulan (40,3%) dan kelompok kontrol (37,1%). masa ini merupakan periode kritis dalam tumbuh kembang anak. Pada usia ini anak membutuhkan zat gizi makro dan mikro dalam jumlah yang lebih tinggi. Ketidakcukupan zat gizi akibat pola asuh yang kurang tepat pada usia ini berpotensi besar menyebabkan stunting (D. Rahmawati & Astria, 2024).

Masa balita adalah masa transisi dari konsumen pasif menjadi semi-aktif, di mana anak masih sangat bergantung pada asupan makanan dari orang tuanya. Karena itu, pemahaman orang tua mengenai pola makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak.

## **5) Analisis Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar balita (76,6%) menerima pola pemberian makanan yang tepat. Pola pemberian makan yang tepat meliputi jenis, Jumlah, dan Frekuensi makanan yang disesuaikan dengan usia anak. Sementara itu, sebanyak 23,4% anak masih diberikan pola makan yang tidak tepat.

Pada pertanyaan mengenai jenis makanan, sebagian besar responden menunjukkan kesalahan dalam pemberian makanan yang mengandung vitamin dari buah dan sayur setiap hari. Kondisi ini menggambarkan masih rendahnya aspek keberagaman dan densitas nutrisi dalam pola makan balita. Tidak tepatnya pemberian buah dan sayur harian menimbulkan kekhawatiran karena anak berpotensi tidak memperoleh mikronutrien penting secara rutin, terutama vitamin yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian di Kabupaten Jeneponto membuktikan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur berkorelasi signifikan dengan kejadian stunting ( $p \leq 0,050$ ). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Dainy et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pada anak usia 24–59 bulan, konsumsi sayuran kaya vitamin A, serta asupan sumber protein hewani seperti telur, daging, dan susu, memiliki hubungan berbanding terbalik dengan kejadian stunting. Dengan demikian, ketidak tepatan pemberian buah dan sayur harian merupakan sinyal penting bahwa kualitas belum optimal. Situasi ini menegaskan perlunya intervensi dalam bentuk edukasi gizi kepada orang tua untuk meningkatkan kebiasaan memberikan buah dan sayur setiap hari sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

Pada pertanyaan mengenai jumlah makanan, banyak responden yang menjawab bahwa anak tidak selalu menghabiskan makanan yang ada di piring atau mangkuk setiap kali makan.

Anak yang tidak menghabiskan makanan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti porsi terlalu besar, selera makan yang rendah, maupun kondisi fisik seperti kelelahan. Keadaan ini berimplikasi pada berkurangnya asupan energi dan zat gizi yang seharusnya dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sukmiati & Nafisah, 2021) yang menunjukkan bahwa pemberian porsi makan yang tidak sesuai kebutuhan anak berisiko menurunkan asupan energi harian sehingga berdampak pada status gizi. Demikian juga penelitian (Christiana et al., 2022) di Kabupaten Banyuwangi menyebutkan bahwa anak yang sering menyisakan makanan memiliki peluang lebih besar mengalami kekurangan gizi dibandingkan anak yang menghabiskan makanannya. Dengan demikian, penting bagi ibu untuk menyesuaikan jumlah porsi makanan dengan usia dan kebutuhan energi anak, serta memastikan pola makan yang bervariasi agar asupan zat gizi terpenuhi.

Pada aspek frekuensi dan keteraturan makan, pertanyaan mengenai “anak makan tepat waktu,” “ibu membuat jadwal makan anak,” serta “pemberian makan tidak lebih dari 30 menit” disini menilai sejauh mana anak dibiasakan memiliki pola makan yang teratur dan disiplin. Keteraturan jadwal makan dan durasi yang ideal sangat penting untuk memastikan asupan energi dan zat gizi tercukupi setiap harinya. Anak yang tidak memiliki jadwal makan yang jelas atau terbiasa makan tidak tepat waktu berisiko mengalami penurunan nafsu makan, asupan energi yang tidak memadai, hingga berdampak pada gangguan pertumbuhan. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi (Ningtias & Solikhah, 2020) yang menyimpulkan bahwa frekuensi makan yang kurang dari dua kali sehari berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko stunting. Anak membutuhkan minimal tiga kali makan utama dan dua kali selingan untuk menunjang tumbuh kembang optimal. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan (Mouliza R & Darmawi, n.d.) menemukan bahwa jadwal makan yang tidak teratur, terutama karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai waktu makan yang tepat, memiliki hubungan signifikan dengan kejadian stunting ( $p = 0,015$ ). Dengan demikian, kurangnya struktur dan disiplin waktu makan dapat menjadi faktor risiko penting dalam terjadinya stunting. Pola makan teratur dengan jadwal dan durasi yang sesuai tidak hanya membantu pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga melatih anak agar terbiasa dengan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wulandari & Kurniawati, 2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stunting memiliki pola pemberian makan tidak tepat, hal ini karena asupan nutrisi yang tidak sesuai kebutuhan tubuh anak, dimana pada masa balita gizi berguna untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pola pemberian makan yang tidak tepat akan meningkatkan risiko kejadian stunting pada balita. dimana Pola makan balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi merupakan bagian penting dalam pertumbuhan. Gizi tersebut memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila pola pemberian makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan terjadi gizi buruk pada balita.

## **6) Pola Pemberian Makan dan Keterkaitannya dengan Kejadian Stunting**

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pemberian makanan dengan kejadian stunting pada balita  $p = 0,000$ . Dari 29 anak dengan pola pemberian makanan tidak tepat, (22,6%) berasal dari kelompok kasus. Sementara dari 95 anak dengan pola pemberian makanan tepat, hanya (35,8%) yang mengalami stunting. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wulandari & Kurniawati, 2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stunting memiliki pola pemberian makan tidak tepat. Hasil ini menunjukkan bahwa anak dengan pola pemberian makan yang tidak tepat memiliki risiko stunting yang jauh lebih tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa balita dengan pola makan tidak tepat memiliki peluang dua kali lipat lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan balita dengan pola makan tepat (Dayuningsih, Permatasari Endah Astika Tria, 2020).

Pola pemberian makan merupakan perilaku kunci dalam pemenuhan gizi anak. Tidak hanya jenis makanan yang harus diperhatikan, tetapi juga Jumlah dan Frekuensi pemberian makanan yang bergizi seimbang. Konsumsi makanan yang rendah protein hewani dan sayur-mayur berkualitas menjadi faktor risiko signifikan terjadinya stunting (Afiyah dkk., 2020). Dari hasil penelitian didapatkan kurangnya pemberian lauk hewani seperti daging, ikan, dan telur pada balita dapat menghambat pertumbuhan karena asupan protein hewani sangat berperan dalam proses pembentukan jaringan dan tinggi badan anak. Kekurangan konsumsi lauk hewani juga menyebabkan defisit zat gizi mikro penting seperti zat besi dan zinc yang berpengaruh pada tumbuh kembang dan sistem imun anak (Wulandari & Kurniawati, 2023). Selain itu, tingginya perilaku anak yang tidak menghabiskan makanan di piring atau mangkuk setiap kali makan dapat menandakan adanya masalah dalam kebiasaan makan, kurangnya nafsu makan, atau kurangnya pengawasan dan pendampingan orang tua selama proses makan (Pratidina dkk., 2023).

Aspek frekuensi dan keteraturan makan, masih banyak ditemukan anak yang makan tidak tepat waktu, tidak memiliki jadwal makan yang konsisten, dan diberikan makan dalam waktu lebih dari 30 menit. Ketidakteraturan waktu makan serta lamanya proses makan berisiko menurunkan efektivitas pencernaan dan penyerapan zat gizi, serta dapat menyebabkan gangguan kebiasaan makan jangka panjang. Jadwal makan yang tidak konsisten juga membuat anak tidak mengenal rasa lapar dan kenyang secara fisiologis sehingga mengganggu pola konsumsi hariannya (C. E. Rahmawati, 2024). Oleh karena itu, ketepatan jadwal, durasi makan, dan konsistensi pemberian makanan menjadi aspek penting dalam pola asuh makan yang sehat untuk mencegah stunting (Ardhani dkk., 2020).

Makanan yang bergizi merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan anjuran dalam al-qur'an untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thoyiban (baik) sebagaimana disebutkan dalam Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya :

*"Dan makanlah makanan yang halal lagi baik, dari apa yang Allah telah riekikan kepadamu, dan bertagwalah kepada Allah yang kamu telah beriman kepadanya"*

Hal ini juga diperkuat oleh (Sihite & Hutasoit, 2023) yang mengatakan bahwa pengetahuan dan peran ibu dalam membina makan sehat sangat dituntut demi mempertahankan pola pemberian makan yang benar pada anak. Pola asuh ibu dalam pemberian makan menjadi salah satu faktor terjadinya *stunting* pola makan yang kurang tepat akan memengaruhi tumbuh kembang balita berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar balita berjenis kelamin laki-laki (58,9%) dan berusia 24–36 bulan (57,3%). Masa usia 24–36 bulan merupakan periode emas (golden age) pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun sosial-emosional, sehingga kebutuhan akan zat gizi makro dan mikro sangat tinggi (D. Rahmawati & Astria, 2024).

Anak laki-laki diketahui memiliki tingkat metabolisme yang cenderung lebih tinggi dibandingkan anak perempuan, sehingga membutuhkan asupan gizi lebih besar. Namun demikian, beberapa studi menyebutkan bahwa anak perempuan justru lebih sensitif terhadap kekurangan gizi dan infeksi pada usia dini (Amaliyah, 2022). Oleh karena itu, pemenuhan gizi harus dilakukan secara merata tanpa membedakan jenis kelamin, dengan memperhatikan asupan yang sesuai usia dan kebutuhan individu anak. Pola pemberian makan yang diterapkan

oleh orang tua berperan penting dalam terjadinya *stunting*. Jika pola asuh dalam pemberian makan tidak sesuai pada masa balita, maka risiko anak mengalami *stunting* akan meningkat. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan perhatian khusus terhadap pola makan anak, termasuk memastikan pemberian makan dilakukan dengan cara yang tepat.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan 76,6% balita menerima pola pemberian makanan yang tepat. Pola makan yang tepat mencakup jadwal makan teratur, jenis makanan yang sesuai usia, serta pemenuhan zat gizi makro dan mikro yang seimbang. Berdasarkan hasil uji hubungan diperoleh  $p = 0,000$  yang bermakna ada hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian *stunting* pada balita usia 24-59 bulan. Oleh karena itu diharapkan agar ibu lebih memperhatikan pola pemberian makan pada anak terutama tentang jenis, jumlah, dan jadwal makan melalui kerjasama kader kesehatan dengan pihak puskesmas dapat lebih meningkatkan promosi kesehatan khususnya penyuluhan kesehatan tentang pola makan pada balita serta apa saja yang mempengaruhi *stunting* pada balita.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Afiah, N., Asrianti, T., & Mulyana, D. (2020). Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda. *Nutrire Diaita*, 12(1), 23–28.
- 2) Amaliyah, N. R. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Makro dan Status Gizi Pada Remaja Di Pondok Pesantren Desa Dan Kota*.
- 3) Ardhani, S., Rukmi Windi, R. P., & Tjiptaningrum, A. (2020). Hubungan antara Faktor Pengetahuan Ibu, Sosial Budaya dan Informasi Petugas Kesehatan dalam Praktik Pemberian MP-ASI Dini dengan Kejadian Diare Akut pada Bayi Relationship Between Mother Knowledge, Social Culture and Information Of Health Workers in Practice of Giving Early Food With The Incidence of Acute Diarrhea in Infant. *Medulla*, 10(3), 398–403.
- 4) Buadze, S., & Wertheimer, E. (2021). Der Glykogengehalt des Reizleitungssystems im Herzen. *Pflügers Archiv Für Die Gesamte Physiologie Des Menschen Und Der Tiere*, 219(1), 233–237. <https://doi.org/10.1007/BF01723415>
- 5) Christiana, I., Nazmi, A. N., & Anisa, F. H. (2022). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Kertosari Wilayah Kerja Puskesmas Kertosari Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 397–409. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1161>
- 6) Dainy, N. C., Kushargina, R., Anwar, K., & Herdiansyah, D. (2024). Edukasi Pengolahan Menu dan Porsi Makan Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kabupaten Bogor. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.876>
- 7) Damayanti, R.A, Muniroh, L, F. (2022). Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Stunting Dan Non-Stunting (Giving Exclusive Breastfeeding to Stunting and Non-Stunting Toddlers). *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 61–69.
- 8) Dayuningsih, Permatasari Endah Astika Tria, S. N. (2020). Pengaruh Pola Asuh Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 0-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3–11.
- 9) Fitriana, Handayani, & Prameswari. (2021). Hubungan status gizi ibu hamil dengan kejadian preeklamsia dipuskesmas karanganyar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 102–109.

- 10) Mouliza R, & Darmawi. (t.t.). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan di Desa Arongan. Dalam *Jurnal Biology Education*.
- 11) Ningtias, L. O., & Solikhah, U. (2020). Perbedaan Pola Pemberian Nutrisi pada Balita dengan Stunting dan Non-Stunting di Desa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 3(1), 2–8.
- 12) Pratidina, E., Kartikawati, S. L., Marpaung, D. F. H., Putra, H. M., Anissaniwaty, M., & Ziska, R. (2023). Cegah Stunting melalui Optimalisasi Peranan Orang Tua dan Kreasi Cemilan Sehat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3745–3757. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.9449>
- 13) Rahmawati, C. E. (2024). Hubungan Pemberian ASI dan Pola Makan dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(2), 8–14. <https://doi.org/10.61720/jib.v8i2.489>
- 14) Rahmawati, D., & Astria, N. (2024). Hubungan Asupan Gizi dan Pola Asuh Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/10.24853/myjm.5.1.40-49>
- 15) Sari, A. S., Sartika, A., Ikhwan, D. A., Basuni, H. L., & Sahram. (2022). Hubungan pola pemberian makan dan tingkat pendidikan dengan kejadian stunting pada anak usia 12-59 bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(4), 161–167. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1202>
- 16) 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), 45–51. <https://doi.org/10.58550/jka.v7i2.105>
- 17) Sutrisni, H. S. (2022). *Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan*. 17(1), 302.
- 18) Wulandari, A., & Kurniawati, H. F. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stunting. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(01), 51–58. <https://doi.org/10.56741/bikk.v2i01.180>