



## Pengaruh pola makan terhadap kejadian stunting

Trisna Yuni Handayani<sup>1</sup>, Desi Pramita Sari<sup>2\*)</sup>, Mona Rahayu Putri<sup>3</sup>

Published online: 01 Juni 2023

### ABSTRACT

Stunting is a condition of the baby that fails to grow due to a chronic lack of nutrition resulting in an inconsistency between body height and age. Nutritional problems in infants will affect their ability to develop physically and cognitively to the maximum in the future. There are several factors that contribute to the occurrence of stunting. One contributing factor is the inadequate intake of nutrients observed in babies, characterized by an imbalance between the amount of food consumed and the recommended dietary requirements. Baby's dietary habits have a significant impact on the consumption of essential nutrients that facilitate optimal growth and development. The research design selected for this study is cross-sectional. The sample was comprised of 96 participants. Sampling refers to the deliberate and intentional selection process in research, in which individuals or elements are selected based on specific criteria and objectives. The Food Frequency Questionnaire (FFQ) is a method used for anthropometric assessment. The Chi-Square test is used for data analysis. The findings of the study revealed a statistically significant p-value of 0,000, which indicates an important relationship between diet and the occurrence of stunting in babies. Nutritional intake is very important, as it relates not only to the dietary choices made by the individual, but also to the nutritional practices applied by the mother. The latter, the application of a diet, has been identified as a factor contributing to the occurrence of stunting. Effective work should be done in health care to ensure the provision of health education to mothers about the importance of food delivery patterns, quality, and diversity. It is very important to meet the nutritional needs of the baby.

Keywords: Toddlers; Stunting; Feeding pattern

### PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada balita merupakan proses terpenting dalam menentukan masa depan. Selama periode ini, individu sangat rentan terhadap gizi karena kebutuhan nutrisi yang meningkat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Masalah gizi pada balita akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkembang secara fisik dan kognitif secara maksimal di masa depan (Kemenkes RI, 2016).

Stunting merupakan permasalahan yang berkaitan dengan gizi balita. Prevalensi balita stunting meningkat dari tahun 2016 sebesar 27,5 % dan tahun 2017 sebesar 29, 6 % (Kemenkes RI, 2018).

Target SDGs adalah penghapusan total kelaparan dan berbagai bentuk kekurangan gizi pada tahun 2030. dengan fokus pada memastikan keamanan pangan. Targetnya mengurangi prevalensi stunting menjadi 40% pada tahun 2025 (Kemenkes RI, 2016).

Prevalensi stunting Kota Batam ditemukan 3.876 dari 53.787 balita. Kejadian stunting paling banyak di Puskesmas Tanjung Buntung sebesar

<sup>1,2</sup> Diploma Tiga Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam

<sup>3</sup> Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam

\*) *corresponding author*

Desi Pramita Sari  
Diploma Tiga Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda,  
Kota Batam

Email: chypramitha24@gmail.com

17,1%, diikuti Puskesmas Padang Belakang sebesar 16,8%, Puskesmas Sei Lekop (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2020). Riskesdas tahun 2018 menyebutkan di Indonesia persentase sangat pendek umur 0-23 bulan 12,8%, sedangkan persentase yang pendek 17,1 %. Pada balita umur 0-59 bulan persentase sangat pendek 11,5%, sedangkan persentase pendek 19,3% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Stunting adalah permasalahan gizi balita karena berbagai faktor termasuk faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang misalnya faktor ekonomi, keadaan gizi ibu saat hamil, penyakit infeksi pada bayi, dan konsumsi makanan yang tidak mencukupi. Penelitian yang dilakukan oleh Beal et al tahun 2017 bahwa pemberian ASI yang tidak eksklusif, faktor ekonomi, kelahiran premature, Pendidikan orangtua serta sanitasi lingkungan mempengaruhi kejadian stunting di Indonesia (Beal T, *et al.*, 2018).

Perkembangan balita dipengaruhi oleh asupan nutrisi mereka, yang berpotensi menyebabkan risiko pertumbuhan yang terganggu. Oleh sebab itu balita membutuhkan makan makanan yang berkualitas, kuantitas, dan terjaga keamanannya. Aspek nutrisi tersebut dapat mempengaruhi terjadinya stunting (Kemenkes RI, 2016).

Faktor yang menyebabkan stunting salah satunya adalah kualitas makanan. Asupan makanan yang bervariasi dikonsumsi balita berhubungan dengan gizi. Balita yang mengkonsumsi makanan kurang bervariasi, kebutuhan gizinya tidak tercukupi dapat meningkatkan resiko berat badan kurang (Utami & Mubasyiroh R, 2017). Peran orang tua berhubungan dengan gizi balitanya. Orang tua membiarkan balitanya untuk ngemil sembarangan sehingga membuat anak kenyang dan mengabaikan mengkonsumsi makanan yang pokok.

Pola pemberian makanan pada balita sangat penting untuk pertumbuhan. Nutrisi yang tidak memadai dapat menghambat pertumbuhan bayi, mengakibatkan fisik yang kurang berkembang dan kekurangan gizi. Rahman tahun 2018 dalam penelitiannya stunting lebih kecil kemungkinannya terjadi pada keluarga menerapkan pola pemberian makanan yang benar kepada balitanya. Sebaliknya apabila keluarga dengan kebiasaan makan yang buruk membuat balitanya berisiko lebih besar untuk mengalami stunting. Menyimpulkan ada korelasi antara pola makan dan terjadinya stunting pada bayi (Rahman FD, 2018).

Mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang misalnya yang mengandung sumber energi ,zat penyusun, dan zat pengatur dapat membantu proses tumbuh kembang balita agar terhindar dari masalah gizi (Loya, R. & Nuryanto N, 2017). Dalam sebuah penelitian Pribadi tahun 2020 adanya korelasi antara pola makan balita dan prevalensi stunting (Gunawan H, *et al.*, 2020). Prastia dan Listyandini tahun 2020 bahwa keragaman pangan memiliki korelasi dengan terjadinya stunting. Stunting beresiko 3 kali lebih besar terjadi pada anak yang tidak mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam (Noor Prastia T, & Listyandini, 2020).

Nirmala Sari & Ratnawati tahun 2018 faktor keragaman pangan merupakan faktor resiko terjadinya stunting yang paling dominan (Nirmala Sari MR, 2018). Nagahori et al tahun 2018 penelitiannya menyimpulkan bahwa Ibu yang mengolah makanan, menyiapkan makanan yang benar dapat mencegah masalah gizi pada balita (Nagahori, *et al.*, 2018).

Perekonomian berkaitan dengan kemampuan dalam pemenuhan asupan yang bergizi balita. Daerah hiterland menyumbang produksi ikan yang cukup tinggi. Kawasan hinterland yang mata pencariannya sebagian besar adalah nelayan menyumbang produksi terbesar di kawasan Batam. Dengan kondisi tersebut seharusnya angka kejadian stunting pada balita rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas bahwa tidak ada makanan yang lengkap kandungan nutrisinya , maka dengan mengatur pola pemberian makanan diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul pengaruh pola makan terhadap kejadian stunting.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian yang dipilih untuk penelitian ini cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling yang berjumlah 96 responden yaitu Balita dan Keluarga balita di Kecamatan Pulau Galang, Bulang dan Belakang Padang. Pengumpulan data pola pemberian makanan dengan menggunakan Instrumen Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sedangkan Pengukuran status gizi balita dilakukan pengukuran antropometri dengan menggunakan alat ukur badan mekanik dengan cara mengukur panjang dan berat badan balita yang menjadi responden. Penelitian ini telah dilakukan di bulan November- Desember tahun 2022. Analisa data menggunakan chi-square melalui program SPSS 21.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Wilayah Hinterland Kota Batam

Variabel	n	Persentase
<b>Usia</b>		
Baduta	73	76,0
Balita	23	24,0
<b>Pola Makan</b>		
Tidak Baik	33	34,4
Baik	63	65,6
<b>Stunting</b>		
Stunting	16	16,7
Tidak Stunting	80	83,3

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat bayi berada dalam rentang usia 12-36 bulan, secara khusus dikategorikan sebagai baduta. Dari penelitian sebagian besar usia baduta yaitu 76,0%. Berdasarkan variabel pola makan sebagian besar dengan pola makan baik yaitu 68,8%. Pada variabel kejadian stunting sebagian besar responden 83,3% dengan katagori tidak stunting.

### Analisis Bivariat

Tabel 2. Pola Makan Terhadap Kejadian Stunting di Wilayah Hinterland Kota Batam

Pola Makan	Stunting				Total		0,000
	Stunting		Tidak Stunting		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Baik	5	37,9	24	62,1	29	30,2	
Baik	11	7,5	56	92,5	67	69,8	

Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai  $p(0,000) < (0,05)$ . Ini berarti menunjukkan hubungan yang signifikan pola makan dan kejadian stunting, yang ditunjukkan oleh nilai P dari 0.000.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti bahwa pola makan berpengaruh pada kejadian stunting. Pola pemberian makanan yang dimaksud adalah keragaman makanan, jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga kebutuhan nutrisi terpenuhi, dan mencegah terjadinya penyakit.

Pengasuhan orang tua yaitu praktik memberikan makanan, sanitasi lingkungan perawatan kesehatan anak, serta stimulasi anak. Pola asuh orang tua akan mempengaruhi status gizi balitanya (Astari L, 2015). Pola pemberian makanan merupakan komponen dalam praktek pengasuhan anak. Rendahnya praktek pemberian makanan yang sesuai dengan rekomendasi WHO. Pola pemberian makanan merupakan salah satu faktor berkaitan dengan kejadian stunting (Tessema M, 2013).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan peneliti bahwa tempat penelitian merupakan penghasil ikan karena berada diwilayah hinterland namun pada balita yang stunting orang tuanya kurang memahami pola pemberiaan makanan yang tepat yang harus diberikan oleh balita sesuai usianya. Orang tua memberikan makanan yang tidak beragam pada balitanya sehingga anak bosan. ibu kurang mengerti membuat makanan lebih bervariasi sehingga anak lebih tertarik untuk jajan dari pada mengkonsumsi makanan dengan protein tinggi.

Pertumbuhan dan perkembangan bayi secara signifikan dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang mereka terima sejak lahir, implementasi praktik inisiasi menyusui dini serta ASI eksklusif. Selain itu, disarankan untuk terus menyusui sampai usia balitanya dua tahun . pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai dengan usianya ,penerapan pola makan harus memperhatikan Kuantitas, kualitas makanan serta keamanan pangan Asupan gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan agar sesuai dengan grafik pertumbuhan dan mencegah gagal tumbuh yang dapat menyebabkan stunting (Meri Anggryni, 2023; Kemenkes RI, 2016).

Pola pemberian makanan peran penting dalam memfasilitasi perkembangan balita. Apabila pola makan tidak sesuai maka akan menghambat pertumbuhan balita misalnya berat badan dibawah garis merah atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar (Meri Anggryni, 2023). Nsereko et al dalam penelitiannya bahwa pemberian ASI sampai minimal usia satu tahun berkaitan dengan kejadian stunting (Nsereko E, *et al.*, 2018).

Rahman tahun 2018 dalam penelitiannya penerapan praktik makan yang tepat oleh keluarga dapat secara efektif mengurangi risiko stunting. keluarga dengan penerapan pola pemberian makan pada balitanya yang tidak baik bisa meningkatkan risiko stunting (Rahman FD, 2018). Permatasari tahun 2021 bahwa balita yang mendapatkan pola asuh tidak baik enam kali lebih tinggi terjadi stunting dibanding pola asuh yang baik (Permatasari, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk menerapkan gizi seimbang adalah dengan memperdayakan setiap anggota keluarga untuk dapat mencegah dan mengatasi permasalahan gizi yang terjadi pada keluarganya. Salah satu upaya yang diberikan adalah dengan memberikan menu makanan yang bervariasi, dengan mengatur pola makan bayi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2021). Praktek pemberian makan yang berperan penting untuk asupan nutrisi balitanya, kebiasaan ibu dalam mengatur pola makanan juga sangat berperan dan beresiko terjadinya stunting pada balitanya.

## KESIMPULAN

Diperlukan upaya lebih optimal untuk memberikan penyuluhan kepada ibu tentang pentingnya pola pemberian makanan yang sesuai sehingga ibu balita mampu memberikan makanan yang berkualitas dan bervariasi karena salah satu faktor terjadinya stunting adalah bagaimana seorang ibu

memberikan makanan pada balitanya dengan memperhatikan kuantitas, kualitas, dan keamanan pangan sehingga tercukupi kebutuhan gizinya.

### Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih peneliti tujukan kepada enumerator yang banyak memberikan bantuan dan dukungan, kepada ibu balita yang telah bersedia menjadi responden serta Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberikan izin kepada peneliti.

### REFERENCES

- Astari L D, Nasoetion A DCM. Hubungan Karakteristik Keluarga, Pola Pengasuh Dan Kejadian Stunting Anak Usia 6-12 Bulan. *IPB Scientific Repostory*. Vol. 29. 2015. p. 40–6.
- Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Matern Child Nutr*. 2018;14(4):1–10.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. Profil kesehatan kota batam. 2020.
- Gunawan H, Pribadi RP, Rahmat R. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Oleh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun. *J Keperawatan 'Aisyiyah*. 2020;6(2):79–86.
- Kemenkes RI. Buletin Stunting. Kementerian Kesehat RI. 2018;301(5):1163–78.
- Kemenkes RI. Situasi Balita Pendek Di Indonesia. Kementerian Kesehat Republik Indones [Internet]. 2016;1–10. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/situasi-balita-pendek-2016.pdf>
- Kesehatan K, Indonesia R. Profil Kesehatan Indonesia 2020 [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. 139 p. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Loya, R. R. P., & Nuryanto N. Pola asuh pemberian makan pada bayi stunting usia 6- 12 bulan di Kabupaten Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur. *J Nutr Coll*. 2017;6(1):84.
- Meri Anggryni, Indah Benita Tiwery Maria MG. *Pencegahan stunting dengan pola asuh pemberian makanan pada golden age priode*. NEM; 2023.
- Nagahori, C., Kinjo, Y., Vodounon, A. J., Alao, M. J., Padonou Batossi, G., Hounkpatin, B., Amoule Houenassi, E., & Yamauchi T. Possible effect of maternal safe food preparation behavior on child malnutrition in Benin, Africa. *Pediatr Int*. 2018;60(9).
- Nirmala Sari MR, Ratnawati LY. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):182.
- Noor Prastia T, Listyandini R. Keragaman Pangan Berhubungan Dengan Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Hearty*. 2020;8(1):33–41.

- Nsereko E, Mukabutera A, Iyakaremye D, Umwungerimwiza YD, Mbarushimana V, Nzayirambaho M. Early feeding practices and stunting in Rwandan children: A cross-sectional study from the 2010 Rwanda demographic and health survey. *Pan Afr Med J.* 2018;29:1–7.
- Permatasari TAE. Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *J Kesehatan Masy Andalas.* 2021;14 (2):
- Rahman FD. Pengaruh Pola Pemberian Makanan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe, Kasiyan, dan Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember). *Indones J Heal Sci.* 2018;10(1):15–24.
- Tessema M, Belachew T, Ersino G. Feeding patterns and stunting during early childhood in rural communities of Sidama South Ethiopia. *Pan Afr Med J.* 2013;14:1–12.
- Utami, Mubasyiroh R. Keragaman Makanan dan Hubungannya dengan Status Gizi Balita : Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *Gizi Indones.* 2017;:37–48.