



GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA BALITA DI DESA BANJAR

OVERVIEW OF DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF TODDLERS IN BANJAR VILLAGE

AA Putri Melastini^{1#}, Hesteria Friska Armynia Subratha², Yuni Kurniawati³, Sumiati⁴, Nis'atul Khoiroh⁵, Irma Nurma Linda⁶

¹⁻⁶Program Studi Kebidanan Program Kebidanan, Universitas Pendidikan Ganesha

ARTICLE INFORMATION

Received: July 13th 2025

Revised: July 21th 2025

Accepted: July 31th 2025

KEYWORD

pola makan, status gizi, balita

eating pattern, nutrition status of toddlers

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: AA Putri Melastini

Address: Jalan Udayana Nomor 11,
Singaraja, Buleleng, Bali

E-mail: putrimelastini@undiksha.ac.id

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.284

ABSTRACT

Masa balita merupakan periode keemasan dalam proses tumbuh kembang manusia. Permasalahan gizi pada balita dapat berdampak serius baik jangka pendek maupun panjang, antara lain meningkatkan risiko penyakit infeksi, gangguan pertumbuhan (stunting), penurunan kecerdasan, hingga risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Melihat pentingnya gizi dalam mendukung pencapaian tujuan SDGs, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada balita. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Probability Sampling menggunakan Cluster Random Sampling, yaitu pemilihan sampel secara acak berdasarkan kelompok atau kluster sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan variasi pola makan balita dipengaruhi oleh ketersediaan pangan keluarga, pengetahuan ibu tentang gizi, serta pola asuh. Status gizi sebagian besar balita berada dalam kategori normal, namun masih ditemukan balita dengan gizi kurang dan stunting yang memerlukan perhatian. Kesimpulannya, pola makan dan status gizi balita saling berkaitan erat. Perlu upaya peningkatan edukasi gizi kepada orang tua serta penguatan program intervensi gizi di masyarakat untuk mencegah masalah gizi sejak dini.

Toddlerhood is a golden period in human growth and development. Nutritional problems in toddlers can have serious short- and long-term impacts, including increasing the risk of infectious diseases, stunting, decreased intelligence, and the risk of non-communicable diseases in adulthood. Given the importance of nutrition in supporting the achievement of the SDGs, this study was conducted to determine the dietary patterns and nutritional status of toddlers. This study used a quantitative method with a cross-sectional analytical design. The sampling technique was Probability Sampling using Cluster Random Sampling, which randomly selects samples based on groups or clusters according to predetermined inclusion and exclusion criteria. The results showed that variations in toddler dietary patterns are influenced by family food availability, maternal knowledge about nutrition, and parenting styles. The nutritional status of most toddlers was in the normal category, but there were still toddlers with malnutrition and stunting who required attention. In conclusion, dietary patterns and nutritional status of toddlers are closely related. Efforts are needed to improve nutritional education for parents and strengthen nutritional intervention programs in the community to prevent nutritional problems from an early age.

A. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode keemasaan (golden age), merupakan masa-masa penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Masalah gagal tumbuh kembang pada balita akan mempengaruhi ketahanan fisik dan kecerdasan sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan pada masa yang akan datang (Wulandini, 2020). Masa Bayi Balita adalah masa setelah dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan yang terdiri dari yaitu bayi baru lahir usia 0-28 hari bayi usia 0-11 bulan dan anak balita usia 12 - 59 bulan. Kesehatan bayi dan balita sangat penting diperhatikan karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mentalnya sangat cepat.

Upaya Kesehatan bayi dan balita meliputi tata laksana dan rujukan, gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, imunisasi, rehabilitasi dan perawatan jangka panjang pada penyakit kronis atau langka, pola asuh dan stimulasi perkembangan, serta penyediaan lingkungan yang sehat (Kemenkes, 2020). Masalah gizi pada balita dapat berdampak serius pada jangka pendek dan jangka panjang. Balita yang menderita gizi buruk dan kurang akan berdampak pada frekuensi penyakit karena pada negara berkembang, kekurangan gizi merupakan salah satu faktor penyebab kematian anak yang akan berdampak pada jangka panjang. Pada gangguan gizi yang bersifat kronis atau balita dapat menjadi lebih pendek (stunting) dari anak seusianya yang dimana hal ini dapat berdampak pada menurunnya kecerdasan atau kemampuan kognitif anak, meningkatkan morbiditas serta resiko terhadap penyakit tidak menular (PTM) di masa mendatang (Utami, 2019). Me

Pentingnya peran gizi dalam mencapai tujuan SDGs maka sektor gizi perlu mendapat perhatian khusus dan menjadi tanggung jawab bersama baik dari praktisi kesehatan maupun dari masyarakat umum, sehingga dapat terbentuk masyarakat yang sehat dan sejahtera (Kemenkes, 2018) Kesehatan anak dapat dicapai melalui upaya pemberian makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Makanan seimbang yaitu makan sesuai dengan porsi dan sesuai dengan kebutuhan pada masing-masing usia. Tahapan pemberian makan yang tepat pada bayi juga dapat berpengaruh pada kesehatan dan tumbuh kembangnya.

Pada usia ini anak sangat mudah diatur dalam menerapkan pola makan. Sesuai dengan perkembangan jaman anak sudah mengerti tawaran makanan melalui media cetak atau elektronik perlu diarahkan karena belum tentu semuanya berpengaruh baik untuk anak dan tidak disadari makan dengan dasar nilai gizi yang baik bagi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada balita di Desa Banjar. Penelitian ini dianggap penting karena dengan penelitian ini dapat mengetahui bagaimana pola makan dan status gizi pada balita yang nantinya dapat menjadi evaluasi dalam pemenuhan gizi pada balita.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik dan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan *cluster random sampling* membagi berdasarkan kelompok atau klaster serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi sebanyak 90 orang dan sampel yang diperoleh sebanyak 74 menggunakan rumus slovin dengan toleransi kesalahan 0,05%. Data yang dikumpulkan adalah data pola makan pada balita dan status gizi pada balita. Membagikan kuesioner pada data pola makan dengan kuesioner FFQ dan status gizi melakukan pengukuran menggunakan timbangan berat badan dan tinggi badan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik balita	Frekuensi	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Perempuan	48	64,9%
	Laki laki	26	35,1%
2	Pekerjaan		
	IRT	60	81,1%
	PNS	4	5,4%
	Wiraswasta	6	8,1%
	Swasta	4	5,4%
3	Usia Ibu		
	21-24	4	5,4%
	26-30	37	50%
	31-40	33	44,6%
4	Penghasilan		
	< 2 juta	72	97,3%
	2-3 Juta	2	2,7%
5	Pendidikan		
	Tidak sekolah	3	4,1%
	SD	9	12,2%
	SMP	20	27%
	SMK/SMA	32	43,2%
	DI	6	8,1%
	S1	4	5,4%
	Total	74	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Responden dalam penelitian ini sebanyak 74 balita yang di mana dengan jenis kelamin Perempuan lebih banyak dari pada laki laki dari pekerjaan orang tua sebagian bagian besar IRT, usia responden di antara 25 sampai 30 tahun dan pendidikan pada ibu sebagian besar pernah bersekolah yang sebanyak 20 orang

dengan persentase 27,0 memiliki pendidikan SMP dan 32 orang memiliki pendidikan SMA.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Balita

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	72	97,3%
2	Kurang	2	2,7%
	Total	74	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Sebaran frekuensi responden pola makan pada balita sebagian besar memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 72 balita dengan persentase 97,3% dan ada 2 balita yang memiliki pola makan kurang dengan persentase 2,7%.

Tabel. 3 Distribusi Jenis Makanan

No	Jenis Makan	Frekuensi	Persentase
1	Karbohidart		
	1-2 Jenis	51	68,9%
	3-4 Jenis	7	9,5%
	5-6 Jenis	14	18,9%
2	Protein		
	1-2 jenis	41	55,4%
	3-4 jenis	11	14,9%
	5-6 jenis	22	29,7%
3	Buah		
	1-2 jenis	40	53,7%
	3-4 Jenis	33	44,6%
	5-6 Jenis	1	1,4%
4	Sayur		
	1-2 jenis	38	51,4%
	3-4 Jenis	29	39,2%
	5-6 Jenis	7	9,5%
	Total	74	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Sebaran frekuensi jenis makanan pada balita dalam 7 hari terakhir bervariasi dengan jenis makan yang telah disajikan oleh pendamping balita terlihat dari karbohidrat dengan jenis 5-6 jenis yaitu ada nasi, roti, jagung, biskuit, kentang dan ubi protein yang memilih dengan jenis s buah 3-4 variasi buah dalam seminggu diperoleh 33 balita dan sayuran yang disajikan untuk balita sebanyak 7 balita memiliki kebiasaan jenis sayuran 5-6 dalam satu minggu dengan Jenis sayuran yang dikonsumsi yaitu bayam, wortel, sayur hijau, kol dan sawi putih.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Makanan Balita

No	Frekuensi Makan	Frekuensi	Persentase
1	3-4 dan 1 kali selingan	20	27%
2	3-4 kali dan 2 kali selingan	54	73%
Total		74	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar frekuensi makan pada balita memiliki sebanyak 3-4 kali dan 2 kali selingan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Balita

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Berat badan Normal	69	93,3%
2	Berat badan berlebih	5	6,8%
Total		74	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagian besar status gizi dalam penelitian ini memiliki status gizi normal sebanyak 69 balita dengan persentase 93,3%.

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi berdasarkan pada kategori dan indikator yang (Mifaul, 2023). Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan terbatas jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak terserap zat makanan. Penyebab tidak langsung gizi buruk di antaranya tidak cukup pangan pola asuh yang tidak memadai dan sanitasi air bersih atau pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab dasarnya dari permasalahan ini karena krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam yang mempengaruhi ketersediaan pangan selain itu pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan (M, 2018)). Pola makan adalah tingkah laku atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap kepercayaan dan pilihan makanan yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologi, psikologi budaya dan sosial. Pola makan yang seimbang yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Pembahasan pola makan meliputi (Ferdi, 2021).

Dalam hasil penelitian ini tidak ada balita yang memiliki gizi buruk hanya saja ada balita yang memiliki gizi yang berlebih yaitu 5 balita menurut berat badan. Status gizi yang berlebih biasanya terjadi karena jumlah berat badan yang melewati batas normal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (L, 2021). Dalam Riskesdas 2018 ,jumlah obesitas sebanyak 10 balita 31,2% dari 31 balita. Data dalam memperoleh jumlah anak balita obesitas menurut berat badan atau tinggi badan 0-59 bulan banyak 11,8%. Menurut Pratiwi dan Sapriyani (2018) Obesitas adalah

permasalahan umum pada anak-anak pada masa sekarang ini. Obesitas atau kelebihan berat badan dapat menyebabkan efek negatif untuk kesehatan, menurut WHO, obesitas menyebabkan 10,3% kematian dari seluruh kematian di dunia. Obesitas mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak, terutama aspek perkembangan psikososial. Anak obesitas berpotensi mengalami berbagai penyakit yang menyebabkan kematian antara lain penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan lain-lain. Kegemukan pada masa anak-anak juga menimbulkan konsekuensi psikososial jangka pendek dan jangka panjang seperti penurunan kepercayaan diri, gangguan makan, dan kesehatan yang lebih rendah hubungannya dengan kualitas hidup. (Kemenkes, 2022). Dalam penelitian (Seda S, 2019) Balita dengan obesitas yang memiliki pola makan yang tepat yaitu dari 31 balita 47,0% terdapat 23 balita 34,8% balita terkena obesitas yang di mana sebagian besar orang tua memberikan makanan kepada anaknya tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dan tidak memperhatikan kecukupan gizi atau jenis makan yang diberikan. Hasil penelitian ini sebagian besar balita memiliki status gizi yang normal yang terlihat dari berat badannya sebanyak 69 balita 93,3%

Pola makan adalah tingkah laku atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap kepercayaan dan pilihan makanan yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologi, psikologi budaya dan sosial. Pola makan yang seimbang yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Pembahasan pola makan meliputi (Ferdin, 2021) dalam penelitian lain (Sibarani B, 2016) Gambaran status gizi balita memperoleh memiliki gizi yang normal pada balita usia 24-59 bulan di posyandu dengan melihat nilai Z skor dengan kategori -2 sampai 2 yang dimana sebanyak 27 balita yang menggunakan pengukuran *food recall*. Saat anak balita memiliki pola makan yang baik dan pemberian makanan sesuai dengan usia dalam membantu pertumbuhan yang baik melalui asupan gizi yang cukup maka akan tercapai status gizi yang baik.

Frekuensi makan pada balita dalam penelitian ini yaitu sebanyak 54 balita 73,0% yang memiliki kebiasaan 3-4 kali dan 2 kali selingan yang dimana setiap ibu pendamping sudah memiliki jadwal menu yang telah direncanakan. Frekuensi makan setiap balita memiliki jumlah yang sama hanya saja waktu makan selingan yang diberikan berbeda. Masa saat balita cenderung memilih makan yang dominan rasa manis yang akan mengakibatkan kurangnya minat makan pada makanan pokok. Pada usia balita sangat memerlukan makan yang sehat karena masa balita merupakan masa keemasan yang harus diperhatikan asupan gizi sesuai usia sehingga anak terhindar dari permasalahan gizi atau pun penyakit (Wahyu, 2018).

Ketika pendamping ibu membiasakan membuat agenda yang teratur akan membantu anak memahami jadwal makan dan pemberian makanan yang tepat waktunya Adapun faktor yang dapat mempengaruhi yaitu sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan sosial dan ekonomi. (Mariyam dan Purwani, 2013).

D. KESIMPULAN

Responden dalam penelitian ini total keseluruhan yaitu 74 balita memiliki karakteristik jenis kelamin perempuan sebanyak 48 balita 64,9 %. Karakteristik pekerjaan ibu sebagian besar sebagai ibu rumah tangga 60 orang 81,1%.

Karakteristik usia ibu yaitu 26-30 tahun dan sebagian besar pernah sekolah baik hanya tamatan SD maupun tamatan sarjana 95,5%. Karakteristik penghasilan kurang dari 2 juta yaitu 72 orang 97,3%. Gambaran pola makan dan status gizi pada penelitian ini yang di mana sebagian besar balita memiliki pola makan yang baik dan memiliki variasi jenis makanan yaitu dari karbohidrat, protein, sayur dan buah rata rata memilih sampai 6 jenis dalam seminggu

DAFTAR PUSTAKA

- Alby, S. (2020). *MAKNA SYIFA'DALAM AL-QUR'AN (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Asy-Sya'rawi)* (Doctoral dissertation, Fakultas Ushuluddin).
- Aryandi, R., Maria, I., & Utami, E. A. (2023). Gambaran kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di kecamatan telanaipura kota jambi 2022. *Journal of Medical Studies*, 3(1), 60-70.
- Hamsa, I. B. A., Hermawan, A., & Muhajir, A. M. (2021). *Strategi menurunkan prevalensi gizi kurang pada balita*. Deepublish.
- Jannah, M., & Ked, S. (2023). *Status Gizi Balita; Hubungannya dengan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pegawai*. CV. DOTPLUS Publisher.
- Kemenkes, R. I. (2020). Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan. *Kemenkes RI: Jakarta*.
- Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*, 170-173.
- Rizkia, N., & Rikiy, R. (2022). *Gambaran pengetahuan ibu terhadap kejadian stunting pada anak di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya).
- Seda, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 2(1), 44-54.
- Septikasari, M. (2018). *Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi*. UNY Press.
- Sibarani, B. B., Astawan, M., & Palupi, N. S. (2016). Pola makan dan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak balita di Posyandu Jakarta Utara. *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality*, 3(1), 79-86.
- Utami, N. H., & Mubasyiroh, R. (2019). Masalah gizi balita dan hubungannya dengan indeks pembangunan kesehatan masyarakat. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1), 1-10.