

---

**GAMBARAN PERILAKU IBU DALAM PEMBERIAN POLA MAKAN PADA ANAK  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING**

Oleh

**Arista Rizkika Putri Salsabila<sup>1</sup>, Candra Eka Puspitasari<sup>2</sup>**<sup>1,2</sup>**Jurusan Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram**Email: [aristarizkika2@gmail.com](mailto:aristarizkika2@gmail.com)**Abstrak**

Stunting merupakan suatu kondisi indeks panjang atau tinggi anak yang tidak sesuai dengan usianya atau di bawah rata-rata standar yang ada. Kondisi gagal tumbuh pada anak ini dapat disebabkan mulai dari prakonsepsi ketika seorang remaja menjadi ibu yang mengalami masalah gizi kronis serta pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perilaku ibu dalam pemberian pola makan pada anak di Desa Merembu Barat sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Merembu Barat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Perhitungan hasil data penelitian dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Kuesioner yang digunakan telah divalidasi dengan 9 item. Jumlah responden sebanyak 30 orang yang merupakan ibu-ibu yang tergabung dalam kader PKK. Berdasarkan hasil data diperoleh 93,3% ibu telah menerapkan pola makan yang sehat pada anak, namun belum mengetahui makanan gizi seimbang yang baik untuk Ibu dan anak.

**Kata Kunci: Stunting, Pola Makan, Ibu Dan Anak, Pencegahan, Desa Merembu Barat****PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara dengan angka stunting tertinggi ketiga di kawasan Asia Tenggara (SEAR) (WHO, 2018). Rata-rata angka balita stunting di Indonesia pada tahun 2005 hingga 2017 adalah sebesar 36,4% (Kementerian Kesehatan, 2018). Stunting merupakan suatu keadaan terhambatnya pertumbuhan pada anak akibat masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya. Stunting harus ditangani dan dicegah melalui cara pemberian pola makan yang baik dan gizi yang seimbang.

Berdasarkan WHO praktik pemberian makan yang baik merupakan indikator untuk menilai apakah kebutuhan nutrisi anak terpenuhi secara optimal (WHO, 2018). Stunting disebabkan oleh faktor langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung lambatnya pertumbuhan pada anak adalah gizi buruk dan penyakit berulang seperti diare, infeksi saluran pernapasan dan pencernaan. Penyebab tidak

langsung terjadinya stunting antara lain pola hidup bersih, sehat, dan status sosial ekonomi yang buruk. Faktor ekonomi menjadi penyebab utama terjadinya stunting, karena kondisi sosial ekonomi yang buruk menyebabkan terbatasnya sumber pangan dalam keluarga dan berdampak pada rendahnya status gizi pada ibu hamil dan anak, sehingga anak berisiko mengalami stunting (Kementerian Kesehatan, 2018).

Berdasarkan penelitian di daerah Banjarbaru terdapat 78,4% ibu memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah (Susanto, 2021). Terdapat beberapa strategi untuk mempercepat pencegahan stunting, salah satunya adalah melibatkan seluruh pemangku kepentingan secara terpadu baik di tingkat pusat, daerah, sampai tingkat desa. Pendekatan multidisiplin tidak hanya terbatas pada bidang kesehatan namun juga pada bidang gizi dan bidang lainnya. Akar penyebab stunting pada anak adalah sosial ekonomi masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2021).

Oleh sebab itu, berdasarkan data survei lapangan dan audiensi yang dilakukan dengan faktor-faktor terkait di Desa Merembu Barat, kami merencanakan pelaksanaan penelitian masyarakat dengan sasaran Ibu-ibu yang memiliki anak bayi & balita, khususnya untuk melakukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan stunting di Desa Merembu Barat.

## METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Desa Merembu Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku ibu dalam pemberian pola makan pada anak di Desa Merembu Barat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Perhitungan hasil data penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif.

### *Survei Lapangan dan Penentuan Target Sasaran*

Survei lapangan dilakukan guna mengetahui kondisi dari masyarakat sehingga diperlukan persiapan kegiatan seperti melakukan diskusi dengan pihak Desa Merembu Barat mengenai sasaran, teknis kegiatan dan diskusi lokasi kegiatan.

### *Pembuatan Surat dan Pengantaran Surat Permohonan Penerimaan*

Kemudian dilakukan pembuatan surat undangan ditujukan kepada masyarakat.

### *Pelaksanaan Penelitian Stunting*

Setelah semua persiapan dilakukan, penelitian stunting ini dilaksanakan pada tanggal 17 September 2023 di Madrasah Ibtidaiyah Desa Merembu Barat dengan target sasaran masyarakat Ibu-ibu yang memiliki anak, responden yang digunakan sebanyak 30 orang. Lalu pengisian kuesioner dengan 9 pertanyaan mengenai pola makan ibu dan anak dilakukan secara langsung selama penelitian.

### *Perhitungan Hasil Data Penelitian Pola Makan Ibu dan Anak Mengenai Stunting*

Perhitungan data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif yang dianalisis

dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah diperoleh menggunakan tabel yang berisi jumlah dan presentasi dari hasil pengisian kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan permasalahan gizi dimana anak mengalami terhambatnya pertumbuhan akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu lama sehingga mempengaruhi perkembangan kognitif anak (Purwanti, 2020). Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang masih dialami oleh salah satu desa di Lombok Barat yaitu Desa Merembu Barat. Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting di bidang ini adalah kurangnya pengetahuan tentang pencegahan stunting dan penerapan pola makan seimbang. Stunting tidak dapat diatasi jika sudah terjadi, hanya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting. Berikut tabel hasil pengisian kuesioner masyarakat (Tabel 1 dan Tabel 2).

**Tabel 1. Perilaku Ibu dalam Pemberian Pola Makan Pada Anak**

Indikator	Ya	Kadang-kadang	Tidak
Saya memberikan makan balita sebanyak 3x sehari dan ditambah makanan selingan	24 (80%)	4 (13,3%)	2 (6,7%)
Saya memberikan balita susu menjelang tidur	13 (43,3%)	12 (40%)	5 (16,7%)
Saya memberikan makanan yang berbentuk lunak seperti bubur nasi yang ditambah lauk pauk (ikan dan sayuran) pada balita usia 1 tahun	27 (90%)	3 (10%)	0 (0%)
Saya memberikan makanan padat pada balita usia 2-5 tahun	28 (93,3%)	2 (6,7%)	0 (0%)
Saya memberikan makanan balita yang bervariasi	28 (93,3%)	1 (3,3%)	1 (3,3%)

**Tabel 2. Perilaku Ibu dalam Mengatur Pola Makan Sehari-hari**

Indikator	Ya	Kadang-kadang	Tidak
Saya sarapan setiap hari	29 (96,7%)	1 (3,3%)	0 (0%)
Waktu sarapan saya teratur	26 (86,7%)	4 (13,3%)	0 (0%)
Saya jajan sembarang diluar	3 (10%)	15 (50%)	12 (40%)
Saya minum teh atau kopi setelah makan	9 (30%)	3 (10%)	18 (60%)

Berdasarkan tabel 1. Sebanyak 93,3% ibu yang memiliki anak di desa Merembru Barat sudah cukup sering memberikan makan pada anak sesuai dengan kebutuhannya. Kebutuhan makanan pada anak ditentukan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi. Makanan yang berkualitas baik terdiri dari komposisi menu yang bergizi, berimbang dan bervariasi (Welasasih, 2012). Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) takaran konsumsi makanan sehari dikelompokkan berdasarkan usia tanpa membedakan jenis kelamin (Tabel 3) (Ahmad, Khalique, Khalil, & Maroof, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2. Sebanyak 96,7% ibu sudah menjaga pola makan yang baik dengan sarapan setiap hari. Sarapan berguna karena dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat ibu dan dapat sangat bermanfaat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Rachmawati, 2007). Sebanyak 86,7% ibu sudah teratur dalam menjaga waktu sarapan sudah lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak teratur. Waktu yang teratur untuk sarapan pagi yaitu pukul 06.00-09.00 WITA. Perempuan memiliki kemungkinan lebih besar untuk melewatkan sarapan pagi dibandingkan laki-laki (Berkey, et.al, 2000). Waktu sarapan yang tidak teratur pada ibu dapat mempengaruhi status gizi yang seharusnya didapatkan berupa zat besi yang lebih banyak karena ibu mengalami haid setiap bulannya (Saragi, et.al, 2015).

Hasil penelitian 10%-50% ibu di Desa Merembru Barat jajan sembarang di luar dan 10%-30% ibu memiliki kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan. Hal ini merupakan kebiasaan buruk karena terjadi perpindahan pola makan dari tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak menjadi pola makan rendah karbohidrat, tinggi lemak dan tinggi protein. Berdasarkan penelitian di SMP IT Bukit Qur'an Mataram sebanyak 61,11% remaja putri mengkonsumsi teh setelah makan, kebiasaan ini dapat menyebabkan anemia (Wahyuningsih, 2021). Adanya senyawa tanin yang terdapat

pada teh atau kopi dalam jumlah besar di peredaran darah mengakibatkan penyerapan zat besi menjadi terganggu sehingga tubuh dapat mengalami defisiensi zat besi yang dapat mengakibatkan anemia (Guyton, 2008).

**Tabel 3. Takaran konsumsi makanan sehari**

Kelompok umur	Jenis dan jumlah makanan	Frekuensi makan
0-6 bulan	ASI eksklusif	Sesering mungkin
6 bulan	makanan lumat	1x sehari 2 sendok makan setiap kali makan
7-12 bulan	makanan lembek	2x sehari ditambah dengan 2x selingan
1-3 tahun	makanan keluarga dengan takaran : 1-1 $\frac{1}{2}$ porsi nasi atau pengganti 2-3 potong buah-buahan 1-2 potong lauk nabati $\frac{1}{2}$ mangkuk sayur 1 gelas susu	3x sehari
4-6 tahun	makanan keluarga dengan takaran : 1-3 porsi nasi atau pengganti 2-3 potong buah-buahan 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati 1-1 $\frac{1}{2}$ mangkuk sayur 1-2 gelas susu	3x sehari

## KESIMPULAN

Sebanyak 93,3% ibu yang memiliki anak di Desa Merembru Barat sudah cukup menjaga pemberian pola makan yang baik pada anak.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Penelitian Stunting, Kelompok Peneliti Bidang Ilmu Farmasi Praktis, Ilmu

Kesehatan, Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan Kepala Madrasah Ibtidaiyah Merembu Barat beserta jajarannya atas kerjasamanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. 2018. *WHO Global target 2025 : Stunting policy brief*.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Infodatin: Situasi balita pendek*. Kementerian Kesehatan RI : Pusat Data Dan Informasi.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Buletin Stunting*. Kementerian Kesehatan RI. 301(5), 1163-1178.
- [4] Purwanti, D., dan Rias, E. R. 2020. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Situasi Status Gizi Balita Terintegrasi Susenas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [6] Susanto dan Adrianto, H. 2021. Faktor Risiko Dari Ibu Pada Kejadian Balita Stunting. *Sriwijaya Journal Of Medicine*. 4(3), 143-149.
- [7] Ahmad, I., Khalique, N., Khalil, S., dan Maroof, M. 2018. Dietary Diversity And Stunting Among Infants And Young Children : A Cross – Sectional Study In Aligarh.
- [8] Welasasih, Wirjatmadi. 2012. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita Stunting. *Public Health* 8(3).
- [9] Barkey, et.al. 2000. Activity, Dietary, Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent Boys and Girls. *Pediatric*. 105(4), 56.
- [10] Kuchenbecker, J., Jordan, I., Reinbott, A., Herrmann, J., Jeremias, T., Kennedy, G., Muehlhoff, E., Mtimuni, B., dan Krawinkel, M.B. 2015. Exclusive Breastfeeding And Its Effect On Growth Of Malawian Infants: Results From A Cross-Sectional Study. *Paediatrics and International Child Health*, 35(1).
- [11] Muchina, E., dan Waithaka, P. M. 2010. Nutritional Status Of Children Aged 024 Months In Nairobi, Kenya. *African Journal Of Food Agriculture Nutrition And Development*, 10(4), 2358– 2378.
- [12] Saragi, L., Hasanah, O., dan Huda, N. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *JOM*. 2(2), 1208-1209.
- [13] Wahyuningsih, Imania, et.al. 2021. Gambaran Pola Kebiasaan Sarapan dan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri SMP IT Bukti Qur'an Mataram. *Jurnal PEPADU*. 2(4).
- [14] Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Kebijakan dan Strategi Penanggulangan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [15] Guyton, A. C. 2008. *Human Physiology*. New York: Elsevier.