
PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG BALITA DENGAN PERILAKU IBU MENCEGAH STUNTING

Anik Sulistiyanti^{*}, Darah Ifalahma, Ana Yuliana
Program Studi DIII Kebidanan Universitas Duta Bangsa Surakarta
anik_sulis@udb.ac.id ^{*}

Abstrak

Masalah terjadi di masyarakat khususnya pada bayi yang berusia dibawah lima tahun diantaranya status gizi yang kurang, kondisi stunting, selain itu akibat dari pengetahuan ibu mengenai gizi yang minim, pendapatan harian keluarga serta lingkungan sanitasi yang buruk sehingga dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan perilaku ibu mencegah stunting Penelitian ini menggunakan metode yaitu design penelitian deskriptif korelasi secara pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah ibu-ibu yang mempunyai balita yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan di Posyandu Kemuning 9 Surakarta. Sampel Penelitian menggunakan Total sampling yaitu 40 sampel ibu yang mempunyai balita, dilakukan pengolahan data menggunakan analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji statistic kendall Tau. Berdasarkan hasil statistic dari penelitian ini didapatkan data dari 40 orang ibu yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 17 responden (42.50%) dan memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang balita sebesar 11 responden (27.50%). Uji kendall tau menunjukkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan perilaku ibu mencegah stunting.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Balita, Perilaku

Abstract

Problems occur in the community, especially in babies under five years of age, including poor nutritional status, stunting conditions, apart from that due to the mother's minimal knowledge regarding nutrition, daily family income and poor sanitation environment, so this research was carried out with the aim of finding out the relationship between knowledge mothers about balanced nutrition for toddlers with maternal behavior to prevent stunting. This research uses a method, namely a descriptive correlation research design using a cross sectional approach. The population in the study were mothers who had male and female toddlers at Posyandu Kemuning 9 Surakarta. The research sample used total sampling, namely 40 samples of mothers with toddlers, data processing was carried out using univariate data analysis and bivariate analysis with the Kendall Tau statistical test. Based on the statistical results of this research, data was obtained from 40 mothers who had sufficient knowledge, 17 respondents (42.50%) and 11 respondents (27.50%) who had good knowledge about balanced nutrition for toddlers. The Kendall Tau test shows a p value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion is that there is a relationship between maternal knowledge about balanced nutrition for toddlers and maternal behavior to prevent stunting.

Keywords: Balanced Nutrition, Toddlers, Behavior

PENDAHULUAN

Masalah terjadi di masyarakat khususnya pada bayi yang berusia dibawah lima tahun diantaranya status gizi yang kurang, kondisi stunting, selain itu akibat dari pengetahuan ibu mengenai gizi yang minim, pendapatan harian keluarga serta lingkungan sanitasi yang buruk (Subqi, 2021).

Bayi dibawah lima tahun atau dengan istilah Balita merupakan tahapan dari siklus kehidupan manusia yang terjadi diawali dari konsepsi sampai dengan tahap bayi usia 0 bulan sampai 5 tahun terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat serta pemenuhan kebutuhan nutrisi harus diberikan dengan optimal terhindar dari gizi yang kurang (Maharani, 2018).

Keadaan balita yang mengalami kondisi kategori gizi kurang berpotensi yang dapat terjadi pada usia dua sampai dengan lima tahun karena penerapan dari pola asuh dan pola makan yang sudah diberikan menu dari makanan keluarga serta balita sudah mempunyai keaktifan dari gerak motorik kasar seperti merangkak, berjalan dengan bantuan yang lebih intens sehingga ini sangat berkaitan dengan pemberian konsumsi makanan yang tidak seimbang yang dapat mempengaruhi pertumbuhan pada balita (Shafira,2017).

Menurut data WHO, 2017 yang menunjukkan kasus terjadinya stunting bahwa secara dunia global sebanyak balita 155 juta dengan prosentase 22,9%, 41 juta balita dengan prosentase 6%, kasus obesitas dan balita yang kurus 52 juta dengan prosentase 7,2% (WHO,2017). Data ini merupakan kejadian stunting yang harus diperhatikan oleh pihak pemerintah maupun tingkat terkecil yaitu keluarga. Penelitian oleh Irdawati, 2023 didapatkan data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia di tahun 2019 menyebutkan angka stunting berada pada 27,67% dimana Jawa Tengah terdapat sekitar 28,5%. Secara khusus, di Kota Surakarta terdapat 1.059 anak stunting yang terdiri dari 104 balita sangat pendek dan 955 balita pendek dengan persentase angka stunting sebesar 2,77%. (Irdawati, 2023).

Stunting merupakan proses gagal tumbuh yang terjadi pada bayi atau anak di bawah lima tahun yang mengalami kurang gizi dimulai dari kehamilan sampai kelahiran bayi dan akan terlihat mengalami stunting pada umur dua tahun yang dapat disebut dengan perawakan pendek atau kerdil karena tinggi badan yang kurang yang berbeda dari usia normalnya (Apriluana, 2018).

Penanganan stunting pada balita yang dilakukan oleh Kemenkes RI *stunting* pada balita melalui Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai penggerak dari Puskesmas dan Posyandu. Strategi Program penanganan *stunting* diberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) balita dan PMT ibu hamil, Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD untuk remaja putri dan ibu hamil, pemberian imunisasi dasar lengkap kepada bayi dan balita, Pemberian vitamin A pada balita, dan Pemberian tablet zinc pada kasus diare ibu hamil dan balita (Rejeki,2023).

Menurut studi pendahuluan kepada para ibu yang mempunyai balita kurang memahami pemenuhan gizi kepada bayinya serta pemberian awal dari MP-ASI masih diberikan dengan sedikit protein hewani lebih memilih makanan yang berfortifikasi menganggap lebih praktis dan mudah sehingga dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan perilaku ibu mencegah stunting.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode yaitu design penelitian deskriptif korelasi secara pendekatan cross sectional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Variabel bebas yang diteliti yaitu lama perilaku ibu sedangkan variable terikat adalah pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan tujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku ibu untuk mencegah stunting. Populasi dalam penelitian adalah ibu-ibu yang mempunyai balita yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan di Posyandu Kemuning 9 Surakarta. Sampel Penelitian menggunakan Total sampling yaitu 40 sampel ibu yang mempunyai balita, Instrumen menggunakan kuesioner penelitian dengan lembar persetujuan menjadi responden penelitian. Kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan analisis data univariat distribusi frekuensi responden dan analisis bivariat mengetahui korelasi variable bebas dan terikat dengan uji statistic kendall Tau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

| Karakteristik Responden Menurut | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|---------------------------------|---------------|----------------|
| Umur | | |
| 21-25 tahun | 2 | 05.00 |
| 26-30 tahun | 30 | 75.00 |
| 31-49 tahun | 8 | 20.00 |
| Total (n) | 40 | 100 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| SMP | 5 | 12.50 |
| SMA | 33 | 82.50 |
| Perguruan Tinggi | 2 | 05.00 |
| Total (n) | 40 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 22 | 55.00 |
| Swasta | 16 | 40.00 |
| Wiraswasta | 2 | 05.00 |
| Total (n) | 40 | 100 |

Sumber data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa dari mayoritas responden berusia 26-30 tahun yaitu sebanyak 30 responden (75 %), mayoritas responden dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 33 responden (82,50%) dan mayoritas responden dengan Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 22 responden (55%).

2. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita

| Pengetahuan Ibu | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Kategori Baik | 11 | 27.5 |
| Kategori Cukup | 17 | 42.5 |
| Kategori Kurang | 12 | 30.0 |
| Total (n) | 40 | 100 |

Sumber data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa pengetahuan ibu dengan kategori baik sebanyak 11 responden (27,5%), pengetahuan kategori cukup 17 responden (42,5%) dan pengetahuan kategori kurang 12 responden (30%)

3. Perilaku Ibu Untuk Mencegah Stunting

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Ibu Untuk Mencegah Stunting

| Perilaku | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-----------|---------------|----------------|
| Positif | 17 | 43.5 |
| Negatif | 23 | 57.5 |
| Total (n) | 40 | 100 |

Sumber data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari mayoritas respondendengan perilaku untuk mencegah stunting yaitu negatif sebanyak 23 responden (57,5%) dan perilaku untuk mencegah stunting secara positif sebanyak 17 responden (43,5%)

4. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita dengan Perilaku Ibu Untuk Mencegah Stunting

Tabel 4. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita dengan Perilaku Ibu Untuk Mencegah Stunting

| Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita | Perilaku Ibu Untuk Mencegah Stunting | | | | Total | | P Value |
|--|--------------------------------------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|
| | Positif | | Negatif | | Jml | % | |
| | F | % | F | % | | | |
| Kategori Baik | 11 | 72.50 | 0 | 0 | 11 | 27.50 | 0.000 |
| Kategori Cukup | 6 | 27.50 | 11 | 30.00 | 17 | 42.50 | |
| Kategori Kurang | 0 | 0 | 12 | 70.00 | 12 | 30.00 | |
| Jumlah | 17 | 100 | 23 | 100 | 40 | 100.0 | |
| Korelasi Uji Kendall Tau | 0.713 | | | | | | |

Sumber data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil bahwa responden untuk pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita dengan perilaku ibu untuk mencegah stunting berkategori cukup dengan perilaku negatif dengan 12 ibu responden dengan persentase (30%), selanjutnya untuk jumlah responden paling rendah dari hasil tabulasi dengan kategori pengetahuan yang kurang dengan perilaku negatif terdapat 12 ibu responden dengan persentase (70%). Tabel 4 ada hasil korelasi uji *Kendall-Tau* dengan nilai signifikansi p value $0,000 < \alpha = 0,05$.

Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima, sehingga hipotesis penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan perilaku mencegah stunting di Posyandu Kemuning 9 Surakarta.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sesuai karakteristik umur responden adalah 26-30 tahun, yaitu sebanyak 30 responden (75 %), mayoritas responden dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 33 responden (82,50%) dan mayoritas responden dengan Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 22 responden (55%) Didapatkan data dari 40 orang ibu yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 17 responden (42.50%) dan memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang balita sebesar 11 responden (27.50%). Uji kendall tau menunjukkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga ini sejalan dengan penelitian dari Stunting (pendek) merupakan gangguan pertumbuhan yang disebabkan karena adanya ketidakcukupan asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis maupun berulang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi stunting pada balita di Indonesia sebesar 30,8 %, angka tersebut menurun dari tahun 2013 yaitu 37,2 %. Dampak buruk akibat stunting jika tidak segera diatasi adalah gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme tubuh, imunitas rendah, serta terganggunya perkembangan otak. Hal tersebut akan berdampak Panjang yaitu kemampuan kognitif dan prestasi belajar rendah, serta berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit kardiovaskuler (Yanti, 2023).

Stunting merupakan suatu permasalahan kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang yang terjadi dalam waktu yang cukup lama, sehingga menimbulkan adanya gangguan di masa yang akan datang seperti mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif anak yang optimal. Anak dengan *stunting* memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang lebih rendah jika dibandingkan rata – rata IQ anak normal (Alfarisi, 2019).

Kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi orang tua, dokter dan petugas kesehatan lain. Keluhan yang sering muncul adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah–marah bahkan mengamuk. Keluhan–keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda–tanda gangguan kesulitan makan (Marta,2022).

Prinsip penyusunan menu balita yaitu menyusun menu seimbang dengan cara pada setiap menu hidangan harus mengandung kalori dari karbohidrat, protein, lemak, di sempurnakan dengan vitamin dan mineral. Penyusunan menu balita yang baik dengan cara: memilih makanan yang cukup mengandung kalsium dan zat besi. Menu makanan balita ditentukan sesuai dengan pertumbuhan anak, kemampuan menerima rangsangan makan dan mencerna makanan. Dikelompokan menjadi makanan anak usia 1-3 tahun, dan makanan anak usia 3-5 tahun. Penyusunan menu balita harus mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG). Terdapat beberapa waktu makan yang diberikan pada balita supaya pola makan pada balita dapat lebih teratur, baik, dan dapat dikontrol supaya tidak kelebihan zat gizi (Fatmawati, 2021).

Faktor risiko stunting salah satunya adalah keluarga dengan penghasilan rendah, kurang tersedianya makanan dan minuman yang sehat. Dalam penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit infeksi (66,7%), sebagian tidak melakukan imunisasi secara lengkap, (44,4%) dan sebagian kecil tidak diberikan ASI eksklusif (27,8%). Faktor pendapatan keluarga juga berpengaruh terhadap kejadian stunting pada balita (Utami et al., 2019). Hal ini juga dijelaskan dalam beberapa penelitian diantaranya adalah bahwa faktor yang dapat menyebabkan stunting diantaranya adalah pelayanan kesehatan, imunisasi, pengetahuan ibu, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan keluarga, dan sanitasi lingkungan (Hamzah, 2021).

Perilaku positif masyarakat tentang pencegahan *stunting* dapat timbul karena adanya kesesuaian reaksi atau respon terhadap stimulus yaitu pengetahuan tentang pencegahan *stunting*. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mendasari perilaku seseorang untuk berperilaku positif. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan perilaku masyarakat untuk melakukan pencegahan *stunting* secara dini (Simbolon, 2021).

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting sangat penting agar ibu hamil lebih memperhatikan kondisinya saat hamil terutama makanan yang dikonsumsi untuk mencegah kejadian stunting. Selain tentang pemenuhan gizi, ibu juga perlu mengetahui tentang bagaimana penyiapan makanan dengan benar agar zat gizi dan kebersihannya terjaga dengan baik. Selain itu, faktor sanitasi dan kebersihan lingkungan berpengaruh untuk kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang anak (Ekayanthi, 2019).

Gizi seimbang merupakan susunan pangan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi (Kuswanti, 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Faktor pertama adalah lingkungan. Lingkungan berpengaruh pada kebiasaan yang dilakukan ibu balita dalam pengasuhan, pemberian makanan, dan dorongan dalam membawa balitanya ke Posyandu. Faktor kedua adalah pendidikan. Pendidikan berpengaruh pada tingkah laku, attitude, dan pengetahuan yang dimiliki ibu dalam memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan balitanya baik dalam menstimulasi balitanya pada gerakan motorik halus dan kasar, dan ibu yang berpendidikan rendah cenderung tidak mengetahui ciri-ciri balita yang *stunting*. Faktor ketiga adalah media dan informasi. Media dan informasi berpengaruh pada ketertarikan ibu balita terhadap ilmu-ilmu baru / opini dan ide-ide kreatif dalam perilaku/cara sebagai upaya pencegahan *stunting* pada balita (Sari, 2024).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita dengan perilaku ibu mencegah stunting. Saran dalam penelitian ini adalah kader kesehatan dapat memberikan motivasi dan lebih memperhatikan status gizi pada saat kegiatan posyandu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para ibu yang berpartisipasi dan kesediaannya sebagai responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmallasari, Y., Nabilla, S., Dokter, P. P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2019). Status gizi ibu hamil dapat menyebabkan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 271-278.
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis faktor-faktor risiko terhadap kejadian stunting pada balita (0-59 bulan) di negara berkembang dan asia tenggara. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247-256.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Fatmawati, A. (2021). Implikasi Pemberdayaan Orangtua dalam Mengolah dan Menyusun Menu Makanan terhadap Penambahan Tinggi Badan Anak Penderita Stunting. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 5(1), 29-39.
- Hamzah, W., Haniarti, H., & Anggraeny, R. (2021). Faktor risiko stunting pada Balita. *Jurnal Surya Muda*, 3(1), 33-45.
- Irdawati, I., Fitri, F. N., Syaiful, A. A., & Nafisah, H. (2023). Education on early detection of stunting for health cadres at Mawar Integrated Health Post, Sogaten, Surakarta. *Community Empowerment*, 8(8), 1150-1154.
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Maharani, SR. Wulandari, F. Melina. (2018). Hubungan Antara Stunting Dengan Perkembangan Pada Balita Usia 3-5 Tahun Di Posyandu Kricak Yogyakarta: *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Marta, E. S. (2022). Kesulitan Makan Pada Anak Usia 2-5 Tahun Akibat Gangguan Proses Makan Dimulut Dan Hilangnya Nafsu Makan. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 4(1), 37-42.
- Rejeki, R. S., & Mahendra, G. K. (2023). Analisis Peran Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting di Kelurahan Margoagung, Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman. *Journal of Social and Policy Issues*, 121-125.
- Sari, T. B., & Sudirham, S. (2024). Konfirmasi Enam Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 479-494.
- Shafira Roshima Diniyyah & Triska Susila Nindya (2017). Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci, Gresik. <http://dx.doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.341-350>
- Simbolon, D., Asmawati, A., Bringwatty Batbual, B., Ludji, I. D. R., & Eliana, E. (2021). Peningkatan Kemampuan Kader Kesehatan dalam Deteksi Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan melalui Pelatihan Penggunaan Meteran Deteksi Risiko Stunting. *Media Karya Kesehatan*, 4(2), 194-205.

- Subqi, I., Hasan, S., & Riani, E. (2021). Peran Iptp melalui pendekatan agama dan multisektor dalam penanganan penurunan angka stunting di desa pagarejo wonosobo. *Jurnal Al-Ijtimaïyyah*, 7(1), 111-136.
- World Health Organization. (2017). *Childhood Stunting: Challenges and Opportunities*. WHO Geneva.
- Yanti, E. M. (2023). Hubungan Faktor Ekonomi Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Kembang Kerang Daya. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 466-475.