

Gambaran Pola Makan pada Balita dengan Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mannanti Kecamatan Tellulimpoe Kabupaten Sinjai

Suryaningsi¹, Fanny Dewi Sartika², Nurhijrani³, Khumaidi Arief⁴

¹Program Studi DIII Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

^{2,3}AUniversitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

⁴STIKES Yapika Makassar

E-mail: ¹ningsining0306@gmail.com, ²dewisartikafanny@gmail.com, ³nurhijrani@usy.ac.id,

⁴khumaidi_arief@yahoo.com

Article Info:

Received: Oct 15 2025

Revised: Oct 31 2025

Accepted: Nov 20 2025

Keywords:

Dietary pattern;

Stunting;

Toddlers;

Nutritional status;

Primary health care.

Abstract: A healthy diet is a way of regulating the quantity and type of food with the aim of maintaining health, nutritional status, preventing, or assisting someone in relation to daily eating habits. Nutritional problems can arise if an individual's daily consumption does not meet their daily needs. One of the impacts of nutritional problems is the occurrence of stunting. Stunting (dwarfism) is a condition where toddlers have a height or length that is less than what is expected for their age. From the researchers' observations, it was found that there is still a lack of knowledge among mothers regarding proper feeding patterns for toddlers in the working area of UPTD Mannanti health center, Tellulimpoe district, Sinjai regency. Objective: The study aims to understand the dietary patterns of toddlers with stunting in the working area of the UPTD Mannanti health center, Tellulimpoe district, Sinjai regency. Method: This study uses a descriptive quantitative research method with a "cross-sectional" approach. The population in this study consists of 109 stunted toddlers, with a sample of 53 respondents, conducted from May to June 2025. Results: From 53 toddlers, 14 respondents (26.4%) had a good diet, 35 respondents (66.0%) had a sufficient diet, and 4 respondents (7.5%) had a poor diet. Conclusion: Based on the research conducted, it can be concluded that the average diet categorized as sufficient was the most prevalent in the working area of the UPTD Mannanti health center. Suggestion: With this research, it is hoped that it can help and remind parents of toddlers to pay attention to good dietary consumption for toddlers in order to support their growth and development.

@ 2026 FATIAKARA CARE

Info Artikel:

Masuk: 15 Okt 2025

Revisi: 31 Okt 2025

Diterima: 20 Nov 2025

Abstrak: Pola makan sehat merupakan suatu cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Kata Kunci:*Pola Makan;**Stunting;**Balita;**Status Gizi;**Puskesmas Mannanti.*

Masalah gizi dapat muncul jika konsumsi harian individu tidak memenuhi kebutuhan harian mereka. Salah satu dampak dari masalah gizi adalah terjadinya stunting. Stunting (kerdil) adalah kondisi di mana balita memiliki panjang atau tinggi badan kurang dibandingkan dengan umur mereka. Dari hasil observasi peneliti, di dapatkan masih kurangnya pengetahuan ibu terkait pemberian pola makan pada balita dengan baik di wilayah kerja UPTD puskesmas Mannanti kecamatan Tellulimpoe kabupaten Sinjai. Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD puskesmas Mannanti kecamatan Tellulimpoe kabupaten Sinjai. Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif metode kuantitatif dengan pendekatan "cross sectional". Populasi dalam penelitian ini adalah balita dengan stunting sebanyak 109 balita dengan sampel sebanyak 53 responden yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2025. Hasil: Didapatkan dari 53 balita pola makan dengan kategori baik sebanyak 14 responden (26,4%), pola makan dengan kategori cukup sebanyak 35 responden (66,0%), dan pola makan dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (7,5%). Kesimpulan: Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata pola makan dengan kategori cukup yang paling banyak di wilayah kerja UPTD puskesmas Mannanti. Saran: Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat membantu dan mengingatkan orang tua balita agar memperhatikan konsumsi pola makan yang baik untuk balita guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita.

© 2026 FATIAKARA CARE

PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan upaya pengaturan jumlah serta jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan dan status gizi, serta mencegah atau membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Adriani, 2012). Gizi merujuk pada susunan makanan yang terdiri atas berbagai bahan pangan yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Ketidaksesuaian antara asupan dan kebutuhan gizi harian dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Kartika et al., 2021). Salah satu dampak dari permasalahan gizi tersebut adalah stunting. Stunting atau kerdil merupakan kondisi ketika balita memiliki panjang atau tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usia mereka (WHO, 2017).

Stunting pada balita merupakan salah satu isu kesehatan global yang saat ini banyak mendapat perhatian. Data WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 150,2 juta anak di bawah usia lima tahun atau sekitar 23,2% mengalami stunting. UNICEF melaporkan bahwa sekitar 55% anak stunting berada di kawasan Asia, sementara kurang lebih 37% lainnya tinggal di Afrika. Selain itu, UNICEF juga menyatakan bahwa sekitar 80% anak stunting terkonsentrasi di 24 negara berkembang yang berada di wilayah Asia dan Afrika.

Saat ini, prevalensi stunting pada anak di bawah usia lima tahun di kawasan Asia Selatan, termasuk Indonesia, masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 38% (UNICEF, 2020). Di Indonesia, angka stunting pada tahun 2021 tercatat sebesar 24,4% atau sekitar 5,33 juta balita, dengan

penurunan sebesar 3,3% dibandingkan tahun sebelumnya. Selanjutnya, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional kembali menurun menjadi 19,8%, yang setara dengan sekitar 4.482.340 balita. Capaian ini menunjukkan bahwa target penurunan angka stunting di Indonesia telah tercapai setiap tahunnya. Meskipun demikian, upaya intervensi yang berkelanjutan dan berkesinambungan tetap diperlukan untuk mencapai target jangka panjang penurunan stunting yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2025 (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan laporan Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2024, jumlah balita yang mengalami stunting tercatat sebanyak 40.199 kasus atau sebesar 6,8%. Kasus tersebut tersebar di berbagai kabupaten/kota, di antaranya Kota Makassar dengan prevalensi 3,4%, Kabupaten Gowa sebesar 3,8%, Kabupaten Takalar sebesar 5,5%, Kabupaten Bulukumba sebesar 8,0%, dan Kabupaten Sinjai sebesar 6,7%. Kondisi ini mendorong pemerintah provinsi untuk menetapkan penanganan stunting sebagai isu darurat dan mendesak, sehingga dijadikan salah satu prioritas utama dalam agenda pembangunan kesehatan untuk beberapa tahun ke depan (Kemenkes, 2024).

Kabupaten Sinjai merupakan salah satu wilayah di Provinsi Sulawesi Selatan yang masih menghadapi permasalahan stunting dengan tingkat kejadian yang relatif tinggi. Berdasarkan data Informasi Status Pertumbuhan Stunting (ISPS) Kabupaten Sinjai per 26 Juni 2024, dari 81,1% balita yang telah dilakukan pengukuran, tercatat sebanyak 1.461 balita teridentifikasi mengalami stunting (Pemerintah Kabupaten Sinjai, 2024). Selanjutnya, pada tahun 2025 tercatat sebanyak 109 balita mengalami stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Misrawatie di Desa Tabumela, Kecamatan Tilangio, Kabupaten Gorontalo pada tahun 2020 mengkaji pola makan serta prevalensi stunting pada balita usia 12–59 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 65 balita yang menjadi sampel, sebanyak 40 balita (61,5%) memiliki pola makan dalam kategori baik, sedangkan 25 balita (38,5%) berada dalam kategori kurang. Selain itu, penelitian tersebut juga melaporkan bahwa sebanyak 39 balita (60,0%) mengalami stunting, sementara 26 balita (40,0%) tidak mengalami stunting (Misrawatie, 2020).

Stunting yang tidak ditangani secara optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis pada masa dewasa serta berpotensi diturunkan ke generasi berikutnya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kognitif dan perkembangan mental. Dalam jangka panjang, stunting dapat memengaruhi capaian pendidikan anak dan menghambat kemampuan belajar mereka secara optimal (WHO, 2017).

Dalam upaya pencegahan stunting, peran pemerintah menjadi sangat penting, salah satunya melalui pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang merupakan bagian dari visi Presiden Republik Indonesia, Bapak Prabowo Subianto, dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045. Peluncuran program ini ditujukan untuk mendukung salah satu dari delapan misi Asta Cita, yaitu penguatan pembangunan sumber daya manusia. Melalui implementasi Program MBG, pemerintah berupaya mengatasi permasalahan gizi buruk dan stunting di Indonesia, sekaligus mendukung pertumbuhan anak, meningkatkan kesehatan ibu hamil dan menyusui, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan nasional.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh informasi bahwa dua dari tiga ibu yang memiliki anak dengan kategori stunting menyatakan bahwa anak mereka cenderung menyukai makanan siap saji serta memiliki pola makan yang tidak teratur. Kondisi tersebut juga diperkuat oleh anggapan ibu yang menilai pola makan tersebut sebagai hal yang wajar. Selain itu, jumlah balita yang mengalami stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai saat ini tercatat sebanyak 109 balita. Oleh

karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pola makan pada balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau uraian mengenai suatu permasalahan atau kondisi tertentu tanpa memberikan perlakuan terhadap objek yang diteliti (Timotius, 2017). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif cross sectional, yaitu suatu pendekatan penelitian yang melakukan pengukuran atau pengamatan variabel penelitian pada waktu yang sama (Hidayat, 2017).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Mei hingga Juni tahun 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita yang mengalami stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai, dengan jumlah sebanyak 109 balita. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi tersebut, yaitu sebanyak 53 balita yang mengalami stunting.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Kuesioner terdiri atas 15 pertanyaan yang mencakup tiga indikator utama, yaitu jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan, masing-masing terdiri dari lima pertanyaan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sering, sering, jarang, dan tidak pernah. Setiap pilihan jawaban diberi skor antara 1 sampai 4, dengan ketentuan skor 1 untuk jawaban tidak pernah, skor 2 untuk jarang, skor 3 untuk sering, dan skor 4 untuk sangat sering.

Pengolahan dan Analisis Data

1. Penyajian Data

Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini meliputi:

- a. Pengumpulan data, yaitu proses pengumpulan data melalui instrumen kuesioner.
- b. Editing, yaitu pemeriksaan kembali kejelasan dan kelengkapan data yang telah diisi oleh responden.
- c. Koding, yaitu pengelompokan jawaban responden dengan memberikan kode pada setiap alternatif jawaban.
- d. Skoring, yaitu pemberian skor pada setiap jawaban responden untuk mengukur pola makan balita berdasarkan kuesioner.
- e. Tabulasi data, yaitu proses memasukkan data ke dalam komputer menggunakan program SPSS for Windows.
- f. Uji kualitas data, yaitu pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.

2. Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap satu variabel penelitian, baik yang diperoleh melalui observasi, wawancara, kuesioner, maupun dokumentasi. Pada penelitian ini, analisis univariat dilakukan menggunakan program SPSS dengan penyajian

data dalam bentuk distribusi frekuensi untuk mengetahui jumlah dan karakteristik responden. Hasil penilaian pola makan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu:

- Baik, apabila jumlah skor berada pada rentang 46–60
- Cukup, apabila jumlah skor berada pada rentang 31–45
- Kurang, apabila jumlah skor ≤ 30 .

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Tinggi Badan pada Balita dengan Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mannanti Kecamatan Tellulimpoe Kabupaten Sinjai

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	54.7%
Perempuan	24	45.3%
Total	53	100%
Usia		
0-12 bulan	1	1.9%
13-36 bulan	29	54.7 %
37-60 bulan	23	43.4%
Total	53	100.0%
Tinggi Badan		
Pendek	45	84.9%
Sangat Pendek	8	15.1%
Total	53	100.0%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 53 balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 balita (54,7%), sedangkan balita perempuan berjumlah 24 balita (45,3%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar balita berada pada rentang usia 13–36 bulan yaitu sebanyak 29 balita (54,7%), diikuti oleh balita usia 37–60 bulan sebanyak 23 balita (43,4%), dan balita usia 0–12 bulan sebanyak 1 balita (1,9%). Sementara itu, berdasarkan pengukuran tinggi badan, sebagian besar balita termasuk dalam kategori pendek sebanyak 45 balita (84,9%), sedangkan balita dengan kategori sangat pendek berjumlah 8 balita (15,1%), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stunting pada kategori pendek.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Tingkat Penghasilan pada Ibu Balita

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
<25 Tahun	10	18.9%
25-35 Tahun	27	50.9%
>35 Tahun	16	30.2%
Total	53	100%
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	1	1.9%
SD	18	34.0%
SMP	13	24.5%

SMA/SMK	14	26.4%
D III	1	1.9%
S I	6	11.3%
Total	53	100.0%
Pekerjaan		
Guru	1	1.9%
Bidan	1	1.9%
IRT	51	96.2%
Total	53	100%
Tingkat Penghasilan		
Rp. < 500.000	3	5.7%
Rp. 500.000-Rp. 1.000.000	42	79.2%
Rp. >1.000.000-Rp. 2.000.000	4	7.5%
Rp. >2.000.000	4	7.5%
Total	53	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 53 ibu balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada kelompok usia 25–35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (50,9%), diikuti oleh ibu berusia di atas 35 tahun sebanyak 16 responden (30,2%), dan ibu berusia di bawah 25 tahun sebanyak 10 responden (18,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas ibu berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 18 responden (34,0%), diikuti oleh pendidikan SMA/SMK sebanyak 14 responden (26,4%), SMP sebanyak 13 responden (24,5%), pendidikan S1 sebanyak 6 responden (11,3%), sedangkan ibu dengan pendidikan DIII dan tidak sekolah masing-masing sebanyak 1 responden (1,9%). Ditinjau dari jenis pekerjaan, hampir seluruh ibu berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 51 responden (96,2%), sementara sisanya bekerja sebagai guru dan bidan masing-masing 1 responden (1,9%). Berdasarkan tingkat penghasilan, sebagian besar keluarga berada pada kelompok penghasilan Rp500.000–Rp1.000.000 yaitu sebanyak 42 responden (79,2%), diikuti oleh penghasilan di atas Rp1.000.000–Rp2.000.000 dan di atas Rp2.000.000 masing-masing sebanyak 4 responden (7,5%), serta penghasilan kurang dari Rp500.000 sebanyak 3 responden (5,7%).

Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Balita dengan Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mannanti Kecamatan Tellulimpoe Kabupaten Sinjai

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	14	26.4%
Cukup	35	66.0%
Kurang	4	7.5%
Total	53	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola makan balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai, dari total 53 balita yang menjadi responden, sebagian besar balita memiliki pola makan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 35 balita (66,0%). Selanjutnya, balita dengan pola makan kategori baik berjumlah 14 balita (26,4%), sedangkan balita dengan pola makan kategori kurang merupakan proporsi paling sedikit, yaitu sebanyak 4 balita (7,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas balita stunting telah memperoleh asupan makanan yang relatif memadai, meskipun belum sepenuhnya optimal untuk

mendukung pertumbuhan yang maksimal, sehingga masih diperlukan upaya peningkatan kualitas dan kuantitas pola makan balita guna mencegah dan menurunkan kejadian stunting.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Balita

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh perbedaan jenis dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Berdasarkan data yang diperoleh dari 53 responden dalam penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas balita yang mengalami stunting berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 29 responden (54,7%). Peneliti berasumsi bahwa balita laki-laki dan perempuan yang memiliki umur dan tinggi badan yang sama tetap mempunyai perbedaan komposisi tubuh, sehingga kebutuhan energi dan zat gizinya juga menjadi berbeda. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Angelina et al. (2018) yang menyatakan bahwa balita laki-laki cenderung melakukan aktivitas fisik dan berbagai gerakan lebih banyak dibandingkan balita perempuan, seperti aktif berlari di dalam rumah maupun di halaman rumah, sehingga balita laki-laki menggunakan energi yang lebih besar.

Hasil penelitian berdasarkan variabel usia menunjukkan bahwa kelompok balita dengan kejadian stunting terbanyak adalah balita berusia 13–36 bulan, yaitu sebanyak 14 responden (26,4%). Faktor usia merupakan salah satu faktor penting yang turut memengaruhi kebutuhan gizi seseorang, di mana perubahan usia berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas dan kebutuhan energi tubuh. Selain itu, kelompok usia balita sangat rentan mengalami perubahan status gizi, karena anak usia 12–36 bulan termasuk konsumen pasif, di mana seluruh asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi masih sangat bergantung pada apa yang diberikan dan disediakan oleh orang tua. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hikmawati et al. (2024) di Kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa anak usia balita 25–59 bulan memiliki risiko stunting yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang berusia di atas lima tahun.

Stunting didefinisikan sebagai kondisi di mana tinggi badan anak berada lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak menurut WHO berdasarkan umur tertentu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita stunting memiliki kategori tinggi badan pendek, yaitu sebanyak 45 balita (84,9%). Pengukuran tinggi badan digunakan sebagai indikator utama dalam penilaian status gizi anak serta sebagai alat untuk mendeteksi kejadian stunting. Balita yang mengalami stunting umumnya memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar usia dan mencerminkan adanya gangguan pertumbuhan akibat kekurangan asupan nutrisi dalam jangka waktu yang panjang.

2. Gambaran Karakteristik Ibu Balita

Hasil penelitian pada variabel usia ibu balita menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada rentang usia 25–35 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (50,9%). Ibu yang sedang hamil dan berusia di bawah 20 tahun umumnya masih memiliki pengalaman serta pengetahuan yang terbatas dalam mengelola kehamilan dan pemenuhan gizi, sedangkan ibu yang berusia di atas 35 tahun cenderung memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penurunan fungsi tubuh, khususnya organ reproduksi, serta risiko terjadinya masalah kesehatan yang lebih kompleks selama masa kehamilan. Selain itu, ibu dengan usia yang lebih tua sering mengalami penurunan kemampuan dalam menyerap nutrisi, yang dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak seimbang dan berpotensi menimbulkan kondisi malabsorpsi, sehingga berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi bayi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmawati dan rekan-rekan (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori usia dewasa muda, yaitu antara 20 hingga 35 tahun.

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki peran sangat penting dalam proses perkembangan dan pertumbuhan individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu balita yang mengalami stunting paling banyak adalah tamat Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 18 responden (34,0%). Tingkat pendidikan seseorang menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi, karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi, termasuk bagaimana tingkat pendidikan seorang ibu dapat memengaruhi pola makan melalui pemilihan jenis makanan yang diberikan kepada balita. Penelitian yang dilakukan oleh Mumtaza (2023) di wilayah kerja Puskesmas Jaken mengungkapkan bahwa pendidikan ibu memiliki pengaruh terhadap prevalensi stunting pada balita. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neherta et al. (2021) yang menyatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami informasi terkait gizi, termasuk dalam menyusun menu makanan yang sesuai untuk balita, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting.

Pekerjaan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi, karena berkaitan erat dengan tingkat pendapatan serta status pekerjaan seorang ibu. Berdasarkan hasil penelitian pada variabel pekerjaan ibu, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 51 responden (96,2%). Tingkat pekerjaan yang dimiliki oleh seseorang menjadi salah satu penentu utama dalam pemenuhan kualitas dan kuantitas makanan, karena status pekerjaan berhubungan langsung dengan penghasilan yang diperoleh. Oleh karena itu, status pekerjaan ibu menjadi salah satu variabel yang diperhatikan dan dianalisis dalam penelitian ini.

Penghasilan keluarga memberikan dampak tidak langsung terhadap jumlah dan jenis makanan yang tersedia di dalam rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita memiliki penghasilan pada kisaran Rp500.000–Rp1.000.000, yaitu sebanyak 42 responden (79,2%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada kategori penghasilan terendah, yang berdampak pada kemampuan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Jumlah makanan yang tersedia dalam keluarga akan memengaruhi kebiasaan konsumsi, yang selanjutnya berdampak pada status nutrisi seluruh anggota keluarga. Penilaian status sosial ekonomi dapat dilakukan dengan melihat tingkat pendapatan dan pengeluaran keluarga. Situasi ekonomi yang tidak stabil dapat memengaruhi perilaku keluarga, baik dalam membeli bahan makanan maupun kebutuhan lainnya. Kualitas makanan yang dikonsumsi keluarga sangat bergantung pada kondisi sosial ekonomi mereka dan berkaitan langsung dengan keadaan ekonomi keluarga. Keluarga dengan tingkat penghasilan yang rendah dibandingkan dengan pengeluaran sering kali mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan, yang pada akhirnya akan berdampak pada pola konsumsi makanan keluarga tersebut (Prakhasita, 2018).

3. Gambaran Pola Makan Balita dengan Stunting

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini, gambaran pola makan balita dengan stunting menunjukkan distribusi yang bervariasi, yang terbagi ke dalam kategori baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada dalam kategori pola makan cukup, kemudian diikuti oleh kategori baik dan kategori kurang.

a. Gambaran Pola Makan Balita dengan Kategori Baik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 53 responden, diperoleh balita yang memiliki pola makan dengan kategori baik sebanyak 14 responden (26,4%). Pada kategori baik, pola makan balita dinilai telah memenuhi kebutuhan nutrisi secara lengkap dan seimbang, yang mencakup kecukupan asupan energi, protein, vitamin, serta mineral yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan.

Peneliti berasumsi bahwa balita yang memiliki pola makan dalam kategori baik dapat dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi yang bervariasi, di mana dalam menu sehari-hari terdiri dari nasi, ikan, telur, tempe, sayur, dan susu yang dikonsumsi setiap hari. Selain itu, dari segi jumlah makanan yang dikonsumsi, balita mengonsumsi nasi sebanyak 1–3 piring, ikan sebanyak 3 potong per hari sesuai dengan kebutuhan, serta mampu menghabiskan makanan setiap kali waktu makan. Pola makan kategori baik juga dapat dilihat dari frekuensi makan, yaitu tiga kali makan utama (pagi, siang, dan sore/malam) yang dilakukan secara teratur dan tepat waktu, serta disertai dengan makanan selingan yang sehat seperti biskuit dan buah-buahan di antara waktu makan utama.

Kondisi tersebut didukung oleh teori yang menyatakan bahwa pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas asupan nutrisi yang diterima. Pola makan yang baik akan memberikan dasar yang kuat bagi pertumbuhan yang optimal serta dapat mengurangi risiko terjadinya stunting (Gibson, 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al. (2017) yang menyatakan bahwa balita yang memperoleh pola makan yang baik cenderung memiliki kejadian stunting yang lebih rendah, karena asupan gizinya telah mencukupi kebutuhan tubuh untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan.

Adapun faktor pendukung dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua yang relatif baik, sehingga orang tua mampu menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang pada anaknya, yang berdampak pada terpenuhinya kebutuhan gizi balita. Ibu balita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi serta status ekonomi menengah ke atas cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat, memiliki akses yang lebih luas terhadap makanan bergizi, serta lebih mampu menyediakan makanan bergizi dan mengatur jadwal makan anak secara teratur dan tepat.

b. Gambaran Pola Makan Balita dengan Kategori Cukup

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa balita yang memiliki pola makan dengan kategori cukup sebanyak 35 responden (66,0%). Pola makan balita dalam kategori cukup merupakan kondisi di mana asupan makanan yang dikonsumsi telah memenuhi sebagian besar kebutuhan gizi harian, namun belum optimal dan belum sepenuhnya mampu menunjang pertumbuhan balita secara maksimal. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi tertentu, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi, terutama stunting, yang dapat dilihat dari porsi konsumsi sumber energi dan protein yang masih terbatas dan memengaruhi kecukupan zat gizi.

Berdasarkan hasil penelitian, balita pada kategori ini telah mengonsumsi makanan bergizi, namun variasi makanan yang diberikan masih kurang apabila dibandingkan dengan pola makan kategori baik. Sebagai contoh, pilihan jenis sayuran dan buah-buahan yang diberikan relatif terbatas. Dari segi jumlah makanan, porsi yang diberikan telah mencukupi kebutuhan dasar balita, namun belum optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Selain itu, frekuensi makan balita pada kategori ini dilakukan sebanyak tiga kali sehari (pagi, siang, dan sore/malam), namun pelaksanaannya belum teratur dan sering kali tidak tepat waktu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni et al. (2020) yang menyebutkan bahwa balita dengan pola makan kategori cukup memiliki risiko stunting pada tingkat sedang, yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi tertentu seperti zat besi dan vitamin A. Meskipun demikian, masih terdapat berbagai kendala yang memengaruhi kualitas pola makan balita, antara lain keterbatasan pengetahuan orang tua mengenai porsi dan frekuensi pemberian makan yang sesuai, serta keterbatasan akses terhadap bahan makanan yang bergizi dan bervariasi.

c. Gambaran Pola Makan Balita dengan Kategori Kurang

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa balita yang memiliki pola makan dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (7,5%). Pola makan dalam kategori kurang menunjukkan bahwa asupan makanan balita tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar tubuh, baik dari segi kuantitas maupun kualitas zat gizi yang dibutuhkan.

Peneliti berasumsi bahwa berdasarkan hasil pengamatan dan analisis data, balita dalam kategori ini hanya mengonsumsi makanan utama sebanyak satu hingga dua kali sehari atau tidak sesuai dengan kebutuhan. Balita juga cenderung hanya mengonsumsi satu jenis zat gizi, misalnya hanya karbohidrat saja atau kombinasi karbohidrat dan protein dalam jumlah terbatas, tergantung pada makanan yang tersedia. Pemberian protein juga sangat minimal, yaitu hanya sekitar satu potong, sementara sayur dan buah-buahan jarang bahkan tidak diberikan. Selain itu, balita lebih sering mengonsumsi makanan selingan yang kurang sehat, seperti es krim, gorengan, dan permen. Sebagian besar responden dalam kategori ini juga tidak memiliki jadwal makan yang teratur, sehingga waktu makan menjadi tidak teratur dan tidak tepat waktu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidia et al. (2022) yang menjelaskan bahwa pemberian makanan yang tidak bervariasi sebanyak tiga kali sehari dapat menurunkan nafsu makan balita, sehingga asupan zat gizi yang diperlukan tubuh tidak dapat terpenuhi secara optimal. Faktor pendukung dari karakteristik responden dalam kategori ini antara lain tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang rendah, yang dapat membatasi akses keluarga terhadap makanan bergizi. Kondisi tersebut menyebabkan balita berisiko tinggi mengalami kekurangan gizi dan dapat memperlambat proses pertumbuhan serta perkembangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 53 balita dengan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mannanti, Kecamatan Tellulimpoe, Kabupaten Sinjai, dapat disimpulkan bahwa pola makan balita dengan stunting menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 35 responden (66,0%), diikuti oleh balita dengan pola makan kategori baik sebanyak 14 responden (26,4%), serta balita dengan pola makan kategori kurang sebanyak 4 responden (7,5%). Dominasi pola makan kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar balita telah mendapatkan asupan makanan yang memenuhi kebutuhan dasar gizi, namun belum optimal dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun balita telah mengonsumsi makanan secara rutin, masih terdapat keterbatasan dalam variasi, kualitas, porsi, serta ketepatan waktu pemberian makan yang berpotensi berkontribusi terhadap terjadinya stunting.

Sementara itu, masih ditemukannya balita dengan pola makan kategori kurang menunjukkan adanya permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas asupan makanan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan. Di sisi lain, keberadaan balita dengan pola makan kategori baik menunjukkan bahwa penerapan pola makan yang tepat dan seimbang tetap memungkinkan meskipun balita mengalami stunting, sehingga hal ini menjadi gambaran penting bagi upaya perbaikan pola makan sebagai salah satu langkah pencegahan dan penanggulangan stunting di wilayah tersebut. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya menurunkan angka stunting, terutama melalui peningkatan kualitas, variasi, dan keteraturan pola makan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2012). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Angelina, R., Suyatno, & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 89–96.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmawati, H., Putri, R. M., & Lestari, Y. (2024). Faktor risiko kejadian stunting pada balita di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45–53.
- Hikmawati, H., Putri, R. M., & Lestari, Y. (2024). Faktor risiko kejadian stunting pada balita di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45–53.
- Kartika, D., et al. (2021). Hubungan asupan gizi dengan status gizi pada anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–131.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulidia, R., Sari, D. P., & Andini, R. (2022). Hubungan variasi makanan dengan status gizi balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 112–120.
- Misrawatie. (2020). Pola makan dan kejadian stunting pada balita usia 12–59 bulan di Desa Tabumela, Kecamatan Tilangio, Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 45–53.
- Mumtaza, R. (2023). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Jaken. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 101–109.
- Neherta, M., Putri, R. D., & Yuliana, Y. (2021). Pendidikan ibu dan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 45–52.
- Nugraheni, S. A., Hapsari, R., & Wulandari, A. (2020). Pola makan dan risiko stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 201–210.
- Pemerintah Kabupaten Sinjai. (2024). *Data Informasi Status Pertumbuhan Stunting (ISPS) Kabupaten Sinjai*. Sinjai: Pemkab Sinjai.
- Prakhasita, R. C. (2018). Hubungan status sosial ekonomi dengan pola konsumsi pangan keluarga. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 85–92.
- Sari, M., Lestari, P., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan pola makan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 65–72.
- Timotius, K. H. (2017). *Pengantar metodologi penelitian: Pendekatan manajemen pengetahuan untuk perkembangan pengetahuan*. Yogyakarta: Andi.
- UNICEF. (2020). *Levels and trends in child malnutrition*. New York: United Nations Children's Fund.
- WHO. (2017). *Guideline on stunting in children*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2024). *Global nutrition report*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2017). *WHO child growth standards*. Geneva: World Health Organization.