

HUBUNGAN PERILAKU IBU TERKAIT PEMBERIAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI BALITA DI PEMATANG RAYA KABUPATEN SIMALUNGUN

Resa Damaiyana Saragih¹, Romiza Arika²

resadajawak@gmail.com¹, romizaarika@uinsu.ac.id²

Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi balita merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan anak di masa pertumbuhan. Perilaku ibu terkait pemberian makan sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi balita. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui hubungan perilaku ibu terkait pemberian makan dengan status gizi balita di Pematang Raya Kabupaten Simalungun. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah desa Pematang Raya Kabupaten Simalungun yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025. Populasi ibu yang memiliki balita yaitu berjumlah 92 balita. Teknik sampling yang digunakan yaitu Total Sampling. Sampel penelitian sebanyak 92 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran status gizi balita berdasarkan antropometri. Analisis data yang digunakan analisis univariat berupa deskriptif dan analisis bivariat berupa uji chi-square melalui software SPSS. Hasil: penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku ibu ($p\text{-value}=0,00$) terkait pemberian makan dengan status gizi balita. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai P-Value sebesar 0,00 ($\alpha=0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku ibu dengan status gizi. Semakin baik perilaku ibu, maka semakin baik pula status gizi balita.

Kata Kunci: Balita, Menu Makan, Perilaku, Status Gizi.

ABSTRACT

Background: Toddler nutritional status is an important indicator in determining the quality of children's health during growth. Maternal behavior related to feeding greatly influences the nutritional adequacy of toddlers. Objective: This study aims to determine the relationship between maternal behavior related to feeding and the nutritional status of toddlers in Pematang Raya, Simalungun Regency. Method: This study is a quantitative study with a cross-sectional approach. This study was conducted in the village area of Pematang Raya, Simalungun Regency, which was carried out from February to June 2025. The population of mothers who have toddlers is 92 toddlers. The sampling technique used is Total Sampling. The sample of the study was 92 respondents. Data collection used questionnaires and measurement of toddler nutritional status based on anthropometry. Data analysis used univariate analysis in the form of descriptive and bivariate analysis in the form of chi-square test using SPSS software. Results: The study showed a significant relationship between maternal behavior ($p\text{-value} = 0.00$) related to feeding and the nutritional status of toddlers. The results of the chi-square test showed a P-Value of 0.00 ($\alpha=0.05$). Conclusion: There is a significant relationship between maternal behavior and nutritional status. The better the mother's behavior, the better the toddler's nutritional status.

Keywords: Toddler, Diet, Behavior, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Status Gizi dan kesehatan memiliki peran penting sebagai salah satu dari tiga faktor utama penentu kualitas sumber daya manusia, selain pendidikan dan tingkat pendapatan. Asupan makanan harian harus menyimpan zat gizi yang sesuai kebutuhan, karena sangat signifikan terhadap fungsi otak, khususnya balita , guna mendukung pertumbuhan yang optimal1. Kekurangan gizi pada balita dapat menyebabkan gangguan pada proses tumbuh

kembang yang apabila tidak segera ditangani, berisiko berlanjut hingga usia dewasa. Balita yang merupakan kelompok anak dengan usia di bawah lima tahun, berada pada fase yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental. Masa ini menjadi fondasi utama bagi pertumbuhan anak secara keseluruhan.

Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi tidak dapat dianggap sepele. Menurut data dari United International Childrens's Emergency fund (UNICEF) , sekitar 45,4 juta anak di dunia dengan umur di bawah 5 tahun mengalami kekurangan gizi, terutama didaerah konflik, wilayah miskin dan kawasan dengan akses layanan gizi yang terbatas. Pada tahun 2018, tercatat sebanyak 49,5 juta balita di dunia mengalami kekurangan gizi yang terdiri atas 32,5 juta anak dalam kondisi wasting dan 16,6 juta anak mengalami wasting berat (severely wasted). Kasus kekurangan gizi paling banyak terjadi di Asia, mencapai 33,8 juta balita.²

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, frekuensi balita gizi kurang berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U) mencapai 15,9, yang terdiri dari 3% balita dengan berat badan sangat rendah dan 12,9% balita dengan berat badan rendah (SKI, 2023)³. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi buruk di Kabupaten Simalungun mengalami penurunan signifikan, dari 28% menjadi 17,4%. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi gizi buruk di Provinsi Sumatera Utara juga mengalami penurunan, dari 21,1% pada tahun 2022 menjadi 18,9% pada tahun 2023, atau menurun sebesar 2,2%. Namun masalah ini masih belum sepenuhnya terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan pemerintah masih perlu dilakukannya berbagai upaya penurunan angka prevalensi.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, jumlah bayi lahir di Kabupaten Simalungun pada tahun 2021 sebanyak 16.417 bayi, dengan 69 kasus BBLR, 61 kasus gizi buruk, dan 55 anak yang mendapat perawatan. Tahun 2022, tercatat 14.981 kelahiran, 242 BBLR, 2 anak bergizi buruk, dan 2 anak mendapatkan perawatan. Pada tahun 2023, jumlah kelahiran menurun menjadi 4.625 bayi, dengan 46 kasus BBLR, 11 anak bergizi buruk, dan 10 anak dirawat.

Balita merupakan fase perkembangan anak setelah masa bayi, dengan rentang usia antara 1 hingga 5 tahun (12-59 bulan), yang juga dikenal sebagai usia prasekolah. Pada periode ini, otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, sehingga sering disebut sebagai masa keemasan (golden age). Masa ini menjadi tahap yang sangat penting karena anak memerlukan stimulasi secara menyeluruh, baik dalam aspek kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikan.⁴

Wawasan yang dimiliki oleh orang tua, terkhusus yang mempunyai balita, mengenai masalah gizi sangat berperan dalam membentuk sikap dan perilaku dalam menjaga kesehatan anak. Ibu dengan pengetahuan gizi yang memadai umumnya mampu menyusun menu makanan yang seimbang, mencakup berbagai jenis zat gizi penting yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita⁵. Hal ini sejalan dengan penelitian Dyah Purnama Sari dkk. (2021) yang menunjukkan adanya korelasi yang cukup besar antara pengetahuan ibu dengan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, khususnya terkait konsumsi kalori, protein, karbohidrat, dan lemak⁶. Hal ini juga sejalan dengan penelitian F Rian Elfandes (2023) Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku ibu dalam pemberian makan dengan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi karena mayoritas responden memiliki pendidikan dan tingkat ekonomi yang baik. Diharapkan masyarakat meningkatkan literasinya dari berbagai sumber terkait gizi balita, terutama pada ibu yang memiliki balita guna meningkatkan pengetahuan. Semakin meningkat pengetahuan masyarakat akan status gizi balita maka perilaku ibu pada balita akan semakin baik dan status gizi balita meningkat.⁷

Survei pendahuluan dengan melakukan observasi langsung di Pematang Raya, perilaku menyajikan makanan juga menjadi perhatian. Banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MPASI) terlalu dini, yaitu sebelum anak berusia 6 bulan, atau sebaliknya, terlambat memperkenalkan makanan padat. Selain itu, beberapa ibu terlihat kesulitan menyediakan makanan bergizi karena keterbatasan ekonomi atau akses ke bahan makanan sehat. Observasi peneliti juga menunjukkan bahwa penimbangan rutin di Posyandu tidak selalu diikuti secara konsisten oleh sebagian ibu, sehingga mereka kurang mengetahui perkembangan berat badan dan tinggi anak.

Desa Pematang Raya, Kabupaten Simalungun merupakan salah satu wilayah di Provinsi Sumatera Utara yang menjadi lokasi utama dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul Hubungan Perilaku Ibu Terkait Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita di Pematang Raya, Kabupaten Simalungun.

METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional yang berfokus pada kegiatan menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku ibu dengan status gizi balita di wilayah desa Pematang Raya Kabupaten Simalungun yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025. Penelitian ini dilaksanakan ke ibu yang memiliki balita yaitu berjumlah 92 balita. Teknik sampling yang digunakan yaitu Total Sampling. Sampel penelitian sebanyak 92 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran status gizi balita berdasarkan antropometri. Analisis data yang digunakan analisis univariat berupa deskriptif dan analisis bivariat berupa uji chi-square melalui software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di lokasi penelitian di Desa Pematang Raya, Kabupaten Simalungun dapat dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Ibu Terkait Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Pematang Raya, Kabupaten Simalungun		
Tingkat Perilaku	Frekuensi (N)	%
Baik	34	36,9
Cukup	30	42,6
Kurang	28	30,5
Total	92	100

Tabel 1 menunjukkan tingkat perilaku ibu paling banyak yaitu tingkat perilaku baik (36,9%).

Tingkat Perilaku	Status Gizi			Total		P-Value			
	Kurang	Normal	Lebih	F	%				
Baik	0	0,0	34	77,3	0	0,0	34	36,9	0,000
Cukup	20	62,5	10	22,7	0	0,0	30	32,6	
Kurang	12	37,5	0	0,0	16	100	28	30,5	
Total	32	100	32	100	16	100	92	100	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan adanya hubungan perilaku ibu dengan status gizi balita.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan kondisi di lapangan, mayoritas ibu

memiliki pengetahuan serta perilaku yang baik dalam pemberian makan untuk balita, dan hal ini berkontribusi pada status gizi anak yang juga baik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu berpengaruh dengan perubahan perilaku yang mendukung, seperti pemberian makanan dengan gizi seimbang, memperhatikan kecukupan kalori dan zat gizi yang sesuai dengan usia anak, serta mengurangi makanan instan secara berlebihan. Di lapangan, hal ini terlihat dari perilaku ibu yang semakin sadar akan pentingnya memperhatikan dalam pemberian makan pada balita. Selain itu ibu juga mampu menerapkan informasi dari posyandu terkait pemberian makan pada balita yang baik dan benar. Selain itu, status gizi anak yang diukur mencerminkan kondisi nyata saat penelitian berlangsung. Lingkungan sosial dan akses layanan kesehatan juga dianggap berpengaruh terhadap konsistensi hasil, di mana ibu yang memiliki pengetahuan dan perilaku baik cenderung memiliki anak dengan status gizi baik. Oleh karena itu, asumsi ini menjadi dasar bahwa hubungan positif yang ditemukan bukan disebabkan oleh faktor lain, melainkan memang menunjukkan peran penting itu dalam pembentukan gizi balita. Penelitian ini juga sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi bagi balita. Sebagaimana dalam Al-Quran (QS. Al-Baqarah: 168) disebutkan pentingnya mengonsumsi makanan yang baik dan halal serta menjaga tumbuh kembang anak sebagai amanah dari Allah SWT.

Penelitian ini menunjukkan bahwa di Desa Pematang Raya Kabupaten Simalungun mengenai perilaku ibu tentang penyusunan menu makan dengan status gizi balita dapat diketahui bahwa dari 92 responden terdapat perilaku baik sebanyak 34 responden (36,9%), memiliki perilaku cukup sebanyak 30 responden (32,6%) dan perilaku kurang sebanyak 28 responden (30,5%).

Perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak meliputi pilihan terhadap jenis makanan, kebiasaan makan, serta jumlah asupan energi, yang memiliki keterkaitan erat dengan status gizi anak. Kesimpulan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah dkk, 2023) yang menunjukkan bahwa semakin baik seorang ibu dalam memberi makan anaknya, semakin baik kondisi gizi tersebut⁸. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Fajriani dkk, 2020), yang menunjukkan bahwa ditemukan ada hubungan yang berpengaruh antara pengetahuan, sikap, dan tindakan keluarga dengan status gizi anak balita usia 2-5 tahun. Tindakan merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang mencerminkan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Semakin baik perilaku ibu dalam menerapkan prinsip gizi seimbang, maka semakin baik pula status gizi anak. Sebaliknya, tindakan yang kurang tepat akan berdampak negatif pada kondisi gizi balita. Sebaliknya jika perilaku ibu yang kurang baik terkait pemberian makan balita dapat berdampak langsung terhadap pola konsumsi dan status gizi anak. Meskipun seorang memiliki pengetahuan yang cukup, tanpa disertai perilaku yang positif dan mendukung, perilaku penyusunan menu sehat sering kali tidak dilakukan secara konsisten⁹. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aryani dkk, 2023) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prevalensi stunting pada balita dengan pola asuh dalam memberi makan balitanya¹⁰. Peneliti ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Auliya dkk, 2022) mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dengan status gizi pada balita.¹¹

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Pematang Raya, Kabupaten Simalungun, didapatkan hasil perilaku ibu terkait pemberian makan balita dengan status gizi balita responden mempunyai perilaku yang baik terkait pemberian makan balita yang berpengaruh dengan status gizi balita. . Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku ibu terkait

pemberian makan dengan status gizi balita. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai P-Value sebesar 0,000 (α 0,05).

Saran

Penulis menyarankan kepada ibu balita diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan yang dimiliki dengan membuat menu bervariasi dan sehat, memperhatikan porsi makan, serta memperkenalkan aneka bahan makanan yang bergizi untuk balita. Sehingga balita mendapatkan gizi yang cukup dan mencegah terjadinya kekurangan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar C, Fadhilah N, Yumna JD, Sofa AN, Latifah N, Alfiani R. Peningkatan Pemahaman Stunting pada Masa Pandemi di Kelurahan Pandean Lamper. *Indones J Community Serv.* 2022;4(2):163. doi:10.30659/ijocs.4.2.163-168
- Aryani, N. F., Taiyeb, A. M., & Idris, I. S. (2023). Hubungan pola asuh ibu dalam pemberian makan dengan prevalensi stunting pada balita. *Jurnal Sains Dasar*, 4(1), 33–41.
- Auliya, S. D., Utami, S., Minarti, & Su'udi. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 11(2), 88–95.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan RI.
- Elfandes, F. R., Ekawati, F., & Sari, Y. I. P. (2021). Hubungan perilaku ibu dalam pemberian makan dengan status gizi balita di Kota Jambi. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(1), 25–33.
- Eve MH, Nufus HF, Agista J, Setiyanti A. Penyuluhan Gizi pada Anak di Yayasan Sahabat Yatim RMJ Tahun 2022. Semin Nas Pengabdi Masy LPPM UMJ. 2022;1(1):1-6. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Fajriani, Evawani YA, Zuraidah N Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun H, Gizi T. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Published online 2020:1-11.
- Fauziah, R. A., Noorhasanah, E., Mariani, M., & Rahayu, S. F. (2023). Hubungan perilaku ibu dalam feeding rules dengan status gizi balita usia 6–23 bulan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 9(2), 121–129.
- Mantu NA, Sudirman AA, Modjo D. Gambaran Status Gizi Penderita Stunting Pada Anak Usia 12-60 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *J Mhs Ilmu Farm dan Kesehat*. 2023;1(3):46-55.
- Pety MS. Hubungan Antara Asupan Pangan Dan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Balita Correlation Between Food Intake And History Of Infectious Disease With Nutritional Status Of Toddlers. *J Penelit Ilmu Kesehat*. 2023;4(1):47-54.
- Sari DP, Helmyati S, Sari TN, Hartriyanti Y. Online di : <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/> Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Tentang Status Gizi Anak Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Makan 2021;10:140-148.