



## Pengaruh konsumsi makanan bergizi pada balita terhadap stunting

Dewi Sartika, Munawarah Munawarah, Muhammad Iqbal S.

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

### How to cite (APA)

Sartika, D., Munawarah, M., & S, M. I. Pengaruh konsumsi makanan bergizi pada balita terhadap stunting. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1370>

### History

Received: 10 Oktober 2024

Accepted: 20 November 2024

Published: 1 Desember 2024

### Corresponding Author

Munawarah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama; [munawarah130302@gmail.com](mailto:munawarah130302@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / **CC BY 4.0**

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi yang berkaitan dengan status gizi balita. Salah satu faktor penyebabnya adalah asupan makanan bergizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Asupan makanan bergizi yang cukup pada balita terbukti memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh asupan makanan terhadap stunting di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dan cross-sectional. Populasi penelitian sebanyak 62 balita. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu untuk memperoleh data dari 62 orang yang diteliti. Penelitian dilakukan di Puskesmas Ingin Jaya pada tanggal 8, 9, 14, 15, dan 16 Mei 2024.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 62 responden (59,7%) mengalami stunting, yang didefinisikan sebagai perawakan pendek, dan 51,6% menunjukkan konsumsi makanan yang tidak bergizi. Hasil uji statistik chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi makanan bergizi pada balita dengan stunting. Oleh karena itu, disarankan kepada responden untuk mengambil tindakan untuk menghindari stunting dan meningkatkan asupan gizi balita.

**Kata Kunci :** Balita, *stunting*, konsumsi makanan bergizi, kebutuhan gizi, kekurangan gizi

### ABSTRACT

**Background:** Stunting is a condition of malnutrition related to the nutritional status of toddlers. One of the causative factors is the intake of nutritious food that does not meet the nutritional needs of toddlers. Adequate intake of nutritious food in toddlers has been proven to provide benefits for growth and development, so it can prevent stunting. The purpose of this study was to determine the effect of food intake on the of stunting at the Ingin Jaya Aceh Besar Health Center.

**Method:** This study used a descriptive correlational and cross-sectional research design. The study population was 62 toddlers. The sampling technique used was total sampling, namely to obtain data from 62 people studied. The study was conducted at the Ingin Jaya Health Center on May 8, 9, 14, 15, and 16, 2024.

**Result:** The results showed that most of the 62 respondents (59.7%) experienced stunting, which is defined as short stature, and 51.6% showed consumption of non-nutritious food. The results of the chi-square statistical test produced a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a statistically significant relationship between the consumption of nutritious food in toddlers and the of stunting. Therefore, it is recommended that respondents take action to avoid stunting and increase nutritional intake in toddlers.

**Keyword :** Toddlers, stunting, nutritious food intake Toddlers, stunting, nutritious food consumption, nutritional needs, malnutrition

## Pendahuluan

Kemampuan suatu negara untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi merupakan salah satu penentu tingkat keberhasilan pembangunan. Penanggulangan malnutrisi pada anak di bawah usia lima tahun merupakan bagian dari inisiatif yang lebih luas untuk meningkatkan sumber daya manusia pemerintah. Anak yang *stunting* akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan menyimpang dari norma sebagai akibat dari kelangkaan makanan yang berkepanjangan. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan mereka melampaui usia kronologis mereka. Malnutrisi merupakan masalah pola makan yang lazim dialami oleh bayi (Kemenkes RI, 2020).

*Stunting* termasuk suatu kondisi yang lazim terjadi di berbagai wilayah di dunia, terutama di negara-negara yang kurang berkembang, adalah akibat dari kekurangan gizi. Hal ini merupakan masalah kritis yang perlu segera diatasi karena *stunting* terkait dengan peningkatan risiko kematian dan penyakit (BKKBN, 2021). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2022, melaporkan bahwa pada tahun 2022, sekitar 148,1 juta orang, atau 22,3% dari populasi, mengalami *stunting*. Salah satu tujuan global WHO untuk menurunkan prevalensi *stunting* menjadi kurang dari dua puluh persen masih belum tercapai. Indonesia yaitu negara dengan jumlah penduduk terpadat keempat di dunia dan negara dengan jumlah penduduk terpadat kedua di Asia Tenggara, memiliki salah satu angka *stunting* terbesar di antara negara-negara berkembang lainnya.

Tahun 2022 angka *stunting* di Indonesia menurun sebesar 21,6% dibandingkan dengan 24,4% yang dilaporkan pada tahun sebelumnya seperti yang ditunjukkan oleh data statistik. Provinsi Jawa Timur dan Jawa Barat mengalami penurunan populasi masing-masing hampir 3%. Persentase ini tidak mencukupi seperti yang ditunjukkan dalam Profil Kesehatan Indonesia, mengingat tujuan yang diamanatkan pemerintah untuk mengurangi

*stunting* sebesar 13% (Profil Kesehatan Indonesia, 2022).

Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, provinsi Aceh memiliki prevalensi *stunting* terbesar keenam yaitu 31,2%. Informasi ini sesuai dengan temuan investigasi yaitu 27% dari populasi mengalami *stunting*. Kemudian menurut data dari Data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar tahun 2022, 500 orang atau 16,8% dari total kasus terkena dampak *stunting* yang paling banyak terjadi di Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar. Pemerintah melakukan upaya yang signifikan untuk menjaga kerja sama dan sinergi dengan berbagai mitra untuk mempercepat proses penghapusan *stunting*.

Indeks panjang dan tinggi badan balita, dalam hubungannya dengan usia mereka, dapat digunakan untuk memastikan apakah mereka mengalami *stunting* atau tidak (Wardoyo, 2021). Penyebab utama terjadinya *stunting* adalah pendekatan ini dilakukan untuk mengevaluasi status gizi anak dengan menggunakan data antropometri. Penyebab *stunting* adalah pola makan yang tidak memadai sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi esensial. *Stunting* dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan motorik di masa depan karena terganggunya perkembangan fisik anak. Keterlambatan dan kelainan perkembangan dapat berlanjut hingga dewasa jika malnutrisi tidak diatasi pada masa kanak-kanak (Adriani, 2022).

Penelitian Sunarsih (2020) anak yang mengalami *stunting* memiliki *Stunting* memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan generasi mendatang, terutama terjadi pada bayi yang baru lahir. Anak-anak yang mengalami *stunting* dapat terus mengalami kesulitan untuk tumbuh dan berkembang secara normal, bahkan setelah mendapatkan perawatan. Anak-anak yang mengalami *stunting* akan mengalami kesulitan dengan perkembangan fisik dan mental mereka sejak mereka lahir. Anak-anak yang memiliki berat badan kurang secara terus-menerus

memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai penyakit (Arbain & Saleh, 2022).

*Stunting*, kondisi yang berhubungan dengan kekurangan gizi, terkait dengan status gizi bayi. *Stunting* merupakan hasil dari jaringan berbagai faktor yang saling berhubungan. Prevalensi *stunting* dipengaruhi oleh dua variabel yang berbeda namun saling berhubungan. Komponen awal terdiri dari variabel keluarga dan rumah tangga, yang mencakup keadaan ibu dan pengalaman kehamilan. Faktor kedua yang perlu dipertimbangkan adalah tidak adanya unsur makanan tambahan atau makanan tambahan yang sesuai (Trihono, 2022). Variabel-variabel ini mencakup beragam masalah, seperti komplikasi yang berhubungan dengan menyusui, makanan berbahaya, kebiasaan makan yang tidak memadai, kualitas makanan yang buruk, dan faktor-faktor yang terkait dengan berbagai penyakit. Konsumsi makanan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi maka malnutrisi dapat terjadi. Status gizi anak di bawah usia satu tahun, termasuk potensi malnutrisi, dapat dievaluasi melalui konsumsi makanan bergizi (Zogara, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang baru lahir bergantung pada konsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup. Bayi memiliki akses terhadap makanan bergizi membutuhkan perencanaan yang cermat dan pelaksanaan berbagai prosedur. Salah satu karakteristik ini adalah kapasitas untuk mengakumulasi nutrisi untuk memenuhi kebutuhan bayi. Faktor lain termasuk konsumsi yang konsisten dari kuantitas, kualitas, dan kombinasi nutrisi tertentu yang sesuai. Pola makan yang komprehensif dan kaya akan berbagai macam zat gizi diperlukan untuk mencegah hambatan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak usia dini (Achadi, 2022).

Penting untuk mengonsumsi makanan padat gizi yang kaya akan protein, karbohidrat, dan lipid untuk memenuhi kebutuhan. Munculnya retardasi pertumbuhan dapat dipengaruhi oleh asupan kalori, karbohidrat dan lipid pada

bayi yang disebabkan oleh fakta bahwa nutrisi ini mengandung komponen penting yang diperlukan untuk pengaturan suhu tubuh internal, metabolisme, perkembangan, dan tingkat aktivitas. Kemudian adanya faktor pertumbuhan, protein matriks tulang, dan faktor pertumbuhan insulin plasma I (IGF-I) dipengaruhi oleh konsumsi protein. Zat-zat gizi tersebut memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan bayi secara normal sehingga mencegah masalah gizi seperti malnutrisi (Hasanah, 2023).

Penelitian terkait dilakukan oleh Karlina Dkk (2023) melakukan penelitian untuk mengetahui korelasi antara kejadian *stunting* dengan berbagai faktor diet, seperti asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak. Balita berusia 24-59 bulan menjadi subjek penelitian di Desa Sukaratu, Kecamatan Sukaresik. Variabel tersebut berkorelasi secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian. Nilai *p-value* sebesar 0,001, yang kurang dari 0,05, digunakan untuk menentukan korelasi. Kemudian temuan menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* berkorelasi dengan asupan kalori, variasi makanan, konsumsi protein, konsumsi karbohidrat, dan konsumsi lemak. Nilai *p-value* sebesar 0,001, yang kurang dari 0,05, digunakan untuk menentukan korelasi tersebut. Selain itu, penelitian oleh Alsyah (2022) yang berjudul "Hubungan Asupan Gizi dengan Risiko *Stunting* pada Bayi," menunjukkan bahwa jumlah makanan bergizi yang dikonsumsi bayi berkorelasi dengan risiko *stunting* ( $0,001 < 0,05$ ).

Berdasarkan pengambilan data awal tanggal 21 November 2023, pengumpulan data awal dilakukan di Puskesmas Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar. Tahun 2022, total populasi balita adalah 2.163, dengan 429 di antaranya mengalami *stunting* atau 19,8% dari total populasi. Sebanyak 500 kasus *stunting*, atau 16,8% dari total kasus, didokumentasikan dari bulan Januari hingga September 2023, dengan jumlah target 2.965 balita. Data Puskesmas Ingin Jaya menunjukkan bahwa wilayah di sekitar

Mukim Lubuk merupakan tempat terjadinya 62 kasus *stunting*. Para peneliti memilih untuk melakukan penelitian di Mukim Lubuk karena tingginya prevalensi malnutrisi di antara anak-anak di bawah usia lima tahun.

Hasil wawancara peneliti pada 10 ibu yang memiliki anak usia balita yaitu 1-5 tahun, didapatkan bahwa dari hasil pemeriksaan pelayanan kesehatan seperti posyandu didapatkan adanya 8 orang balita memiliki gangguan pertumbuhan yaitu kejadian *stunting*, namun 2 orang balita mengalami pertumbuhan normal tanpa mengalami kejadian *stunting*. Kejadian *stunting* diketahui dari hasil pemeriksaan status gizi oleh tenaga kesehatan pada program Posyandu di desa. Kemudian berdasarkan hasil observasi pada ibu yang memiliki balita *stunting* mengatakan kurang mengetahui jika kebutuhan makanan bergizi anak selama ini terpenuhi atau bahkan tidak terpenuhi, namun menurut ibu asupan makanan bergizi sehari-hari tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi balita. Hal ini dikarenakan balita kurang memiliki nasfu makan setiap harinya, serta frekuensi makan

balita hanya 1-2 kali sehari. Para ibu tidak hanya tidak menyadari nilai gizi makanan yang dikonsumsi bayi mereka, tetapi mereka juga kurang memperhatikan zat gizi yang ada dalam makanan tersebut.

Berdasarkan paparan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumsi Makanan Bergizi pada Balita terhadap *Stunting* di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar”.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dan desain *cross sectional study*. Populasi penelitian ini hanya terdiri dari 62 bayi. Metode pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang digunakan. Data dikumpulkan melalui pemberian kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan pada Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar pada tanggal 8, 9, 14, 15, 16 bulan Mei tahun 2024. Analisis data yaitu analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

## Hasil

### Hasil Penelitian Analisa Univariat

**Tabel 1.1 Distribusi frekuensi berdasarkan identitas ibu balita di puskesmas ingin jaya aceh besar (n=62)**

No	Data Demografi	f	%
1.	Umur Ibu (Depkes RI)		
	Dewasa awal (26-35 tahun)	44	71,0
	Dewasa akhir (36-45 tahun)	18	29,0
	Total	62	100
2.	Pendidikan Ibu		
	Tinggi	41	66,1
	Menengah	18	29,0
	Dasar	3	4,8
	Total	62	100
3.	Pekerjaan Ibu		
	Bekerja	9	14,5
	Tidak bekerja	53	85,5
	Total	62	100
4.	Jumlah Anak		
	1 orang	15	24,2
	2 orang	23	37,1
	3 orang	19	30,6
	4 orang	5	8,1
	Total	62	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa hampir setengahnya ibu (44%) berada pada tahap awal dewasa (26–35), yang mencakup 71% dari total. 41 responden

berpendidikan tinggi dengan mencakup 66,1%, 53 responden tidak sedang bekerja (85,5% dari total), dan 23 responden yang mempunyai 2 anak yakni mencakup 37,1%.

**Tabel 1.2 Distribusi frekuensi berdasarkan identitas balita di puskesmas ingin jaya aceh besar (n=62)**

No	Data Demografi	f	%
1.	Umur (Sunarsih, 2020)		
	12-35 bulan	48	77,4
	37-60 bulan	14	22,6
	Total	62	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	25	40,3
	Perempuan	37	59,7
	Total	62	100
3.	Masalah Kesehatan		
	Ada	11	17,7
	Tidak	51	82,3
	Total	62	100
4.	Makanan yang Disukai		
	Snack	33	53,2
	Roti	25	40,3
	Buah-buahan	4	6,5
	Total	62	100
5.	Porsi Makan		
	1 kali sehari	26	41,9
	2 kali sehari	28	45,2
	3 kali sehari	8	12,9
	Total	62	100
6.	Konsumsi Sufor		
	Ada	30	48,4
	Tidak	32	51,6
	Total	62	100

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berada di usia dewasa awal (26-35 tahun) dengan 44 orang (71%). Selain itu, 41

responden (66,1%) telah mencapai kualifikasi pendidikan tinggi, sementara 53 responden (85,5%) tidak bekerja dan memiliki dua orang anak.

**Tabel 1.3 Distribusi frekuensi berdasarkan variabel penelitian di puskesmas ingin jaya aceh besar (n=62)**

No	Variabel Penelitian	f	%
<b>Kejadian <i>Stunting</i></b>			
1.	Normal	25	40,3
	Pendek	37	59,7
	Total	62	100
<b>Konsumsi Makanan Bergizi</b>			
1.	Bergizi	30	48,4
	Tidak bergizi	32	51,6
	Total	62	100

Berdasarkan tabel 1.3 dapat dilihat bahwa dari 62 responden sebagian besar mengalami kejadian *stunting* yaitu pendek sebanyak 37 responden (59,7%). Kemudian

dari 62 responden sebagian besar memiliki konsumsi makanan yang tidak bergizi sebanyak 32 responden (51,6%).

### Hasil Penelitian Analisa Bivariat

**Tabel 1.4 Pengaruh konsumsi makanan bergizi pada anak balita terhadap *stunting* di puskesmas ingin jaya aceh besar (n=62)**

No	Konsumsi Makanan Bergizi	Kejadian <i>Stunting</i>						p- value
		Normal		Pendek		Total		
		F	%	F	%	f	%	
1.	Bergizi	24	80	6	20,0	30	100	0,000
2.	Tidak bergizi	1	3,1	31	96,9	32	100	
	Total	25	40,3	37	59,7	62	100	

Berdasarkan tabel 1.4 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, hampir seluruhnya sebanyak 32 responden yang memiliki konsumsi makanan tidak bergizi sebagian besar mengalami kejadian *stunting* yaitu pendek sebanyak 31 responden (96,9%). Kemudian sebanyak 30 responden yang memiliki konsumsi makanan yang bergizi sebagian besar tidak mengalami *stunting* yaitu normal sebanyak 24 responden (80%). Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga ada pengaruh konsumsi makanan bergizi.

### Pembahasan

Berdasarkan dengan temuan Peneliti berhasil mendapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi makanan bergizi dengan *stunting* di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar. Secara substansial maka *stunting* dipengaruhi oleh asupan gizi balita.

Hasil penelitian yang berjudul "Hubungan Asupan Makanan dengan Kejadian *Stunting* pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Babussalam Kabupaten Aceh Tenggara" oleh Hidayat & Rohani (2022) sama-sama relevan. Penelitian tersebut menemukan korelasi yang signifikan secara statistik ( $p = 0,004$ ) antara *stunting* pada balita dan konsumsi kalori (asupan energi). Korelasi ini dinyatakan

signifikan secara statistik. Selain itu, kejadian malnutrisi pada bayi berkorelasi dengan jumlah makanan yang dikonsumsi (konsumsi protein) di wilayah pelayanan Aceh Tenggara, dimana Puskesmas Babussalam berada dengan *p-value* sebesar 0,012. Penelitian yang dilakukan oleh Karlina Dkk (2023) dengan judul "Keragaman Konsumsi Pangan dan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian *Stunting* pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Sukaratu, Kecamatan Sukaresik" ditemukan berhubungan dengan keragaman pangan (odds ratio: 6,1), asupan energi (odds ratio: 5,6), asupan protein (odds ratio: 8,8), asupan karbohidrat (odds ratio: 3,9), dan asupan lemak (odds ratio: 8,5).

Berdasarkan Adriani (2022) menyatakan bahwa pertumbuhan yang terhambat akan terjadi jika pertumbuhan yang memungkinkan individu untuk tumbuh tinggi tidak diimbangi dengan pertumbuhan yang mencegah *stunting*. Ada masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan penurunan perkembangan kognitif dan motorik, serta meningkatnya kemungkinan kematian dan penyakit. Penyakit degeneratif, gangguan motorik, berkurangnya kecerdasan dan produktivitas yang buruk lebih mungkin terjadi pada generasi masa depan dari anak-anak yang bertubuh pendek.

Bayi dianggap mengalami *stunting* jika perkembangannya tidak dikompensasi secara memadai. Gangguan ini ditandai

dengan ketidakmampuannya untuk mencapai perkembangan yang optimal. Bayi yang dilahirkan dengan berat badan normal, mereka tetap dapat mengalami *stunting* jika kebutuhannya di masa depan tidak terpenuhi. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *stunting* adalah kurangnya konsumsi makanan kaya nutrisi oleh bayi. Pertumbuhan remaja dikaitkan dengan kuantitas nutrisi dalam makanan mereka (Irham, 2022).

Bayi baru lahir sangat penting untuk mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk memperlancar pertumbuhan dan perkembangannya. Sejumlah faktor harus dipenuhi untuk melaksanakan asupan gizi. Faktor-faktor tersebut meliputi kapasitas untuk mempertahankan zat gizi guna memenuhi kebutuhan gizi bayi, konsumsi berbagai macam zat gizi setiap hari dan konsumsi dalam jumlah dan kualitas yang tepat. Pola makan yang lengkap dan beragam dari segi zat gizi bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi memengaruhi konsumsi makanan. Hal ini pada dasarnya menunjukkan bahwa tidak ada satu makanan pun yang mengandung semua zat gizi esensial, oleh karena itu penting untuk mengonsumsi beragam jenis makanan (Mindarsih & Ngaisyah, 2021).

Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi balita adalah jumlah zat gizi yang mereka konsumsi melalui makanan. Makanan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar dapat diklasifikasikan sebagai makanan padat gizi. Pertumbuhan fisik akan terhambat pada anak-anak yang tidak mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup. Hal ini terutama berlaku dalam konteks makronutrien, seperti protein, lemak, dan kalori. Ketidakseimbangan energi dapat terjadi ketika asupan energi tidak mencukupi. Defisit dalam perkembangan kognitif dan masalah pertumbuhan dapat terjadi akibat gangguan fungsi otak dan perkembangan struktural pada bayi yang

mengonsumsi energi yang tidak mencukupi. Mengingat hal ini, protein berfungsi sebagai pengatur dalam tubuh manusia. Protein sangat penting untuk menjaga jaringan bayi, perkembangan jaringan baru, dan perubahan komposisi tubuh (Hasanah, 2022).

Proses pertumbuhan salah satunya Banyak variabel yang terkait dengan gizi memengaruhi proses pertumbuhan. Penentu utama kebutuhan energi dan protein anak-anak adalah perkembangan jaringan baru, variasi komposisi tubuh, dan kebutuhan untuk pemeliharaan jaringan. Peran paling penting pada anak-anak adalah produksi protein untuk perkembangan. Jika protein tidak mencukupi, Anak-anak yang mengalami keterlambatan perkembangan tidak akan mencapai potensi penuh mereka dalam hal kesehatan dan perkembangan. Lemak adalah nutrisi yang memfasilitasi asimilasi berbagai vitamin, memasok energi, dan meningkatkan kenikmatan dan kenikmatan dalam mengonsumsi makanan (Iqbal, Nanda & Resta, 2023)

Peneliti berasumsi bahwa, hasil dari penelitian ini sebagian besar balita masih mengalami kejadian *stunting*. Bayi mengalami tubuh yang pendek dan mengonsumsi asupan makanan yang tidak bergizi. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian statistik yaitu adanya pengaruh konsumsi makanan bergizi pada balita terhadap *stunting* di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang kekurangan gizi cenderung mengonsumsi makanan rendah nutrisi. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak normal merupakan penyebab *stunting* pada balita. Dua ukuran antropometri yang dapat mengindikasikan ketidakmampuan ini adalah tinggi badan dan usia balita. Hasil investigasi ini menunjukkan bahwa balita yang mengalami *stunting* memiliki tinggi badan yang jauh lebih pendek daripada rata-rata kelompok usianya. Konsumsi makanan yang kurang nutrisi adalah salah satu dari banyak faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini.

Berdasarkan hasil penelitian asupan makanan bergizi, balita kurang mengkonsumsi makanan pokok yang mengandung karbohidrat seperti nasi yaitu < 2 kali sehari dan mengkonsumsi kentang, roti dan bihun yaitu > 2 kali seminggu. Balita mengkonsumsi asupan makanan protein hanya  $\geq 2$  kali seminggu. Kemudian balita mengkonsumsi asupan lauk nabati seperti tahu dan tempe yang mengandung lemak  $\geq 2$  kali seminggu. Kemudian sebagian besar balita kurang mengkonsumsi makanan sayuran dan buah-buahan yaitu < 2 kali seminggu. Hasil observasi pada responden tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya kecukupan asupan makanan yang bergizi pada balita sehingga berdampak pada kejadian *stunting*.

Pendapat peneliti, konsumsi makanan yang bergizi sangat mempengaruhi tumbuh kembang balita. Zat gizi menjadi suatu indikator pemenuhan untuk tumbuh kembang balita yang terdiri dari kecukupan zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pemenuhan zat gizi ini dibutuhkan untuk perubahan komposisi tubuh dan pemeliharaan jaringan tubuh balita. Zat gizi dapat membantu pertumbuhan balita yang sesuai dengan usianya, sehingga pentingnya konsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya *stunting* pada balita.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 62 responden di Puskesmas Ingin Jaya Aceh Besar menunjukkan adanya korelasi negatif antara konsumsi makanan bergizi oleh balita dengan *stunting*. Kemudian hasil *p-value* sebesar 0,000 dalam penelitian ini secara signifikan lebih rendah dari ambang batas signifikansi 0,05 yang ditetapkan. Akibatnya sebagian besar balita mengalami *stunting* yang mengindikasikan bahwa mereka sangat pendek (sebanyak 37 responden atau 59,7%) dan mengkonsumsi makanan tidak bergizi (sebanyak 32 responden atau 51,6%).

### Saran

Diharapkan kepada responden agar dapat meningkatkan informasi tentang

kejadian *stunting* dan penyebab kejadian *stunting* seperti konsumsi makanan yang bergizi, sehingga dapat meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi pada balita. Kemudian diharapkan kepada tempat penelitian yaitu Mukim Lubuk untuk dapat bekerja sama dengan pelayanan kesehatan memberikan penyuluhan kesehatan terutama kepada ibu balita terkait kejadian *stunting* dan konsumsi makanan bergizi pada balita.

### Daftar Pustak

- Achadi, E, L. (2020). *Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Rajawali Press, Jakarta
- Adriani, P. Dkk. (2022). *Stunting pada Anak*. PT Global Eksekutif Teknologi, Jakarta
- Alsyaah, K, K. Dkk. (2022). *Hubungan Asupan Zat Gizi terhadap Resiko Stunting pada Balita*. Jurnal Universitas Negeri Padang Vol 2, No 2. Diakses 15 November 2023. <https://doi.org/10.24036/prosemnas-bio/vol2/523>
- Arbain, T, & Saleh, M. (2022). *Buku Ajar Stunting dan Permasalahannya*. CV. Mine, Yogyakarta.
- BKKBN. (2021). *Kebijakan dan Strategi Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia*. BKKBN, Jakarta
- Dinkes Kesehatan Aceh Besar. (2022). *Prevalensi Stunting di Kabupaten Aceh Besar*. Jantho, Aceh Besar
- Hasanah, L, N. (2023). *Buku Gizi pada Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis, Yogyakarta.
- Hidayat, T & Rohani. (2022). *Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Babussalam Kabupaten Aceh Tenggara*. Jurnal Politeknik Kesehatan Aceh Vol 3 No 1. Diakses 15 November 2023. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3973>
- Irham, L, M. (2022). *Kenali dan Cegah Stunting pada Anak*. K-Media, Jakarta.
- Iqbal S, M, Nanda D & Resta S,H. (2023). *Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi*

- Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah*. Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes) Vol. 3 No. 3. Diakses 1 Oktober 2024. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2416>
- Karlina, Dkk. (2023). *Keragaman Konsumsi Pangan dan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Sukaratu Kecamatan Sukaresik*. Nutrition Scientific Journal. Vol. 2, No. 1. Diakses 15 November 2023. <http://repositori.unsil.ac.id/8564/>
- Kemendes RI. (2020). *Situasi Balita Pendek*. Kemendes RI, Jakarta.
- Mindarsih, E & Ngaisyah, D. (2021). *Buku Ajar Pertumbuhan Perkembangan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Respati Press, Yogyakarta.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses 10 November 2023. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2022.pdf>
- Sunarsih, T. (2020). *Tumbuh Kembang Anak: Implementasi dan Cara Pengukurannya*. Remaja Rosdakarya, Jakarta.
- Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). 2022. *Presentase Stunting di Indonesia tahun 2022*. Diakses 15 November 2023. <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Trihono, A. (2022). *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya*. Balitbangkes, Jakarta.
- Wardoyo, H. (2021). *Buku Pintar Stunting*. BKKBN, Jakarta.
- WHO. (2022). *Level and Trend in Child Malnutrition*. WHO & UNICEF <https://www.who.int/datamalnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Zogara, A, U. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Kairane dan Desa Fatukanutu*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol 9 No 2. Diakses 10 November 2023. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/505>