

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI KURANG PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LATONG KABUPATEN PADANG LAWAS

Rosi Ani Riski Lubis¹, Eliska²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: rosianilubis066@gmail.com¹, eliska@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Gizi kurang pada balita merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kondisi ini ditandai dengan berat badan menurut umur (BB/U) berada pada Z-score -3 SD hingga < -2 SD, akibat ketidakseimbangan asupan dan pemanfaatan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Latong, Kabupaten Padang Lawas. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari–selesai 2025 melibatkan 95 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil menunjukkan 43,2% balita mengalami gizi kurang dan 47,4% memiliki pola makan tidak tepat. Uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi dengan nilai *p-value* = 0,000, dan nilai PR (95%CI) = 3,951 (2,125–7,346), artinya balita dengan pola makan tidak tepat berisiko 3,95 kali lebih tinggi mengalami gizi kurang. Disarankan agar orang tua lebih memperhatikan pola makan anak dan petugas kesehatan aktif memberikan edukasi gizi.

Kata Kunci : Balita, Gizi Kurang, Pola Makan, Puskesmas Latong.

ABSTRACT

*Malnutrition in toddlers is a public health problem that impacts the quality of human resources in the future. This condition is characterized by weight for age (BW/A) at a Z-score of -3 SD to <-2 SD, due to an imbalance in nutrient intake and utilization. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of malnutrition in toddlers in the working area of the Latong Community Health Center, Padang Lawas Regency. The study used a quantitative method with a cross-sectional design. This study was conducted from February to the end of 2025 involving 95 respondents selected through purposive sampling. The results showed that 43.2% of toddlers experienced malnutrition and 47.4% had inappropriate dietary patterns. The chi-square test showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status with a *p-value* = 0.000, and a PR value (95%CI) = 3.951 (2.125–7.346), meaning that toddlers with inappropriate dietary patterns are at 3.95 times higher risk of experiencing malnutrition. It is recommended that parents pay more attention to their children's dietary patterns and that health workers actively provide nutrition education.*

Keywords: Toddlers, Malnutrition, Diet, Latong Community Health Center.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organisation) Gizi kurang pada balita merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berkontribusi signifikan terhadap angka kematian dan morbiditas anak di seluruh dunia. gizi kurang pada anak-anak dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, malnutrisi akut dan malnutrisi kronis. Saat ini, beberapa negara (yang berpenduduk padat) melaporkan prevalensi wasting lebih dari 10% sepanjang tahun, seperti Nigeria (10%), Pakistan (15%) dan India (20%). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2016, sekitar 7,7% atau 52 juta anak berusia di bawah 5 tahun di seluruh dunia mengalami masalah gizi. Angka tertinggi kejadian gizi kurang ditemukan di Asia Selatan dengan 15,4%, diikuti Osceania dengan 9,4%, Asia Tenggara sebesar 8,9%, dan Afrika Barat sebesar 8,5%. Sedangkan, presentasi status gizi kurang terendah terjadi di Amerika Utara dengan 0,5%.

Di Indonesia, prevalensi gizi kurang pada balita (BB/PB) bervariasi antarprovinsi. Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi gizi kurang di Provinsi Sumatera Utara berkisar antara 5,5%-6,0%. Prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Maluku (10,0%-12,0%) dan terendah di Provinsi Bali (2,3%-4,0%). Secara nasional, prevalensi gizi kurang mencapai 6,2%-6,5%.

Permasalahan gizi di Indonesia yang membutuhkan perhatian meliputi gizi kurang dan gizi lebih. Di Negara ini, masalah gizi kurang masih merupakan kasus yang paling umum dan sering ditemukan pada anak usia 0 hingga 5 tahun. Kondisi gizi yang kurang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan individu (Ningsih, 2022).

Berdasarkan SSGI (survei Status Gizi Indonesia) tahun 2022 terlihat bahwa pravalensi balita yang mengalami Gizi kurang di Sumatera Utara rata-rata sebesar 15,8%. Di mana kabupaten Nias Barat mencatat angka tertinggi yaitu 23,8%, diikuti dengan kabupaten Serdang Bedagai sebesar 22, %, dan untuk kabupaten Padang Lawas serta kabupaten Tanjung Balai sebesar 21,8. Sementara itu, kabupaten Labuhan Batu Utara menunjukkan pravalensi terendah yaitu sebesar 3,6% balita yang mengalami gizi kurang.

Puskesmas Latong yang terletak di Kecamatan Lubuk Barumon, Kabupaten Padang Lawas, adalah salah satu dari 13 puskesmas yang ada di daerah tersebut. Berdasarkan data balita di Puskesmas Pasar Latong, pada tahun 2023 tercatat jumlah balita sebanyak 1.455 dari 16 desa

di Kecamatan Lubuk Barumon. Dari jumlah tersebut, terdapat 60 balita (4,12%) dengan status gizi kurang, 16 balita (1,09%) dengan gizi lebih, dan 1.403 balita (96,42%) dengan status gizi normal. Pada tahun 2024, terjadi peningkatan jumlah balita menjadi 1.827. Dari total tersebut, balita dengan gizi kurang meningkat menjadi 80 balita (0,98%), balita dengan gizi lebih menjadi 10 balita (0,55%), dan balita dengan gizi normal tercatat sebanyak 1.737 balita (95,07%).

Gizi kurang adalah keadaan dimana berat badan berdasarkan umur (BB/U) tidak sesuai dengan usia yang seharusnya. Gizi kurang muncul akibat ketidaksesuaian antara asupan dan penyerapan nutrisi serta penggunaannya di dalam tubuh. Balita merupakan sekelompok umur yang rentan terhadap penyakit dan paling banyak mengidap penyakit dalam kasus kekurangan gizi. Anak yang memiliki BB/PB atau BB/TB di bawah minus dua atau di bawah minus tiga standar deviasi dianggap mengalami gizi kurang atau gizi buruk, sehingga perlu mendapatkan penanganan berupa pencegahan dan pengelolaan gizi kurang bagi balita atau dirujuk (Permenkes 2020).

Gizi kurang pada balita disebabkan oleh berbagai hal yang dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berasal dari penyakit infeksi dan konsumsi gizi, sementara faktor tidak langsung berkaitan dengan status ekonomi, pola asuh, serta pengetahuan yang dimiliki ibu. permasalahan gizi kurang dapat diatasi melalui penerapan cara pemberian makanan yang tepat dan upaya kesehatan untuk balita, dengan tujuan untuk memperbaiki dan memulihkan gizi, serta membentuk pola makan yang baik bagi balita di kemudian hari. Pemberian menu makanan yang baik untuk balita akan membantu ibu dalam melakukan pendidikan gizi dengan cara memanfaatkan imajinasi balita untuk meningkatkan nafsu makan (Sir dkk, 2021).

Pola makan merujuk pada suatu metode atau usaha dalam mengatur tipe dan jumlah makanan untuk tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau mendukung proses penyembuhan penyakit. Kebiasaan pola makan sehari-hari adalah pola makan individu yang berkaitan dengan rutinitas konsumsi makanan setiap harinya. Pelaksanaan pola pemberian makan tepat adalah salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan status gizi dengan cara memenuhi kebutuhan gizi anak (Subarkah, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2024) tentang keterkaitan hubungan pola pemberian makan dengan kejadian gizi kurang atau wasting pada anak balita usia 1-5 tahun

di Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gizi kurang. Hal ini menekankan pentingnya perhatian terhadap pola makan yang baik dan seimbang dalam mencegah terjadinya gizi kurang pada anak balita. Edukasi untuk orang tua tentang pola pemberian makanan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak-anak.

Aktivitas umum yang dilakukan oleh seorang ibu adalah memberi makan anak. Apabila pola makan anak yang berusia 6 hingga 24 bulan tidak terlaksana dengan baik, hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan anak, seperti mengakibatkan tubuh anak menjadi kurus, kurang gizi pada anak bahkan berpotensi menyebabkan stunting atau pendek pada balita. Solusi atau upaya yang dapat dilakukan perawatan dalam pencegahan kasus gizi kurang atau buruk meliputi upaya promotif (penyuluhan atau promosi kesehatan tentang pola makan yang benar), preventif (pelaksanaan penimbangan berat badan, tinggi badan, dan lainnya), sebagai pengelola (pemantauan gizi pada anak), serta sebagai peneliti (mengidentifikasi masalah gizi pada anak, terutama gizi kurang) (Made dkk, 2024).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di wilayah kerja puskesmas Latong bahwa masih banyak balita yang mengalami gizi kurang. Hal itu dilihat dari data kejadian gizi kurang dari tahun 2023 yang awalnya 60 balita meningkat menjadi 80 balita pada tahun 2024.

Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 60 balita mengalami gizi kurang, dengan rincian 18 balita laki-laki dan 42 balita perempuan. Berdasarkan kelompok usia, kasus gizi kurang paling banyak terjadi pada rentan usia 2-3 tahun, yaitu sebanyak 21 balita. Sementara itu, pada kelompok usia 0-1 tahun terdapat 6 balita, usia 1-2 tahun sebanyak 19 balita, usia 3-4 tahun sebanyak 11 balita, dan usia 4-5 tahun sebanyak 3 balita. Penyebaran kasus gizi kurang ini tersebar di beberapa desa, dengan jumlah tertinggi terdapat di Desa Huta Ibus sebanyak 8 balita, disusul oleh Desa Aek Lancat dengan 7 balita. Rata-rata berat badan balita yang mengalami gizi kurang pada tahun tersebut adalah 8,7 kg, dengan rata-rata tinggi badan sebesar 81,1 cm.

Pada tahun 2024, jumlah kasus gizi kurang meningkat menjadi 80 balita, terdiri atas 27 balita laki-laki dan 53 balita perempuan. Jika dihitung berdasarkan tanggal lahir, rata-rata usia balita yang mengalami gizi kurang adalah sekitar 3 tahun 3 bulan. Kasus paling banyak terjadi pada balita usia 2 tahun sebanyak 31 balita, diikuti oleh usia 3 tahun sebanyak 21 balita.

Penyebaran kasus pada tahun 2024 juga meluas ke beberapa desa, dengan jumlah tertinggi berada di Desa Tangga Bosi sebanyak 15 balita. Selain itu, Desa Pagaran Jalu-Jalu

mencatat 9 balita, Pasar Latong 8 balita, serta desa Batang Bulu Tanggal, Siali Ali, Huta Ibus, dan Pagaran Jae Batu masing-masing sebanyak 5 balita. Rata-rata berat badan balita yang mengalami gizi kurang pada tahun 2024 adalah 9,9 kg, dengan rata-rata tinggi badan mencapai 88,2 cm.

Faktor penyebab gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Pasar Latong antara lain dipengaruhi oleh pola pemberian makan yang masih dapat ditingkatkan. Beberapa anak memiliki asupan yang kurang seimbang, seperti konsumsi nasi tanpa lauk yang cukup sering, serta frekuensi makan buah, sayur, dan ikan yang masih terbatas. Upaya edukasi dan pendampingan dapat membantu meningkatkan kualitas gizi anak-anak di wilayah tersebut. Dimana hal ini dapat dilihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS) padang Lawas proporsi untuk konsumsi ikan per rumah tangga hanya sebesar 3% pada tahun 2023 sementara target nasional untuk angka konsumsi ikan sebesar 71,5%.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian berbasis kuantitatif. Analitik observasional dilakukan untuk menemukan adanya hubungan di antara variabel-variabel. Penelitian ini mengkaji hubungan antara pola makan dan kejadian gizi kurang pada anak balita, serta mencari hubungan di antara variabel tersebut disertai dengan koefisien hubungannya.

Penelitian ini menerapkan desain cross-sectional, dimana informasi terkait variabel independen dan dependen dikumpulkan secara bersamaan. setiap individu yang diteliti hanya diamati satu kali, dan pengukuran dilakukan terhadap kondisi karakter atau variabel individu pada saat pemeriksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel secara deskriptif, serta analisis bivariat untuk mengidentifikasi adanya hubungan secara statistik antara variabel pola makan dan variabel gizi kurang.

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Gizi Kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas latong

Jenis kelamin	Gizi Kurang	
	n	(%)
Laki-laki	20	50,0
Perempuan	21	38,2
Total	41	43,3
Usia Balita		
20-30 Bulan	15	55,6
31-40 Bulan	19	43,2
41-50 Bulan	7	29,2
Total	41	43,3
Pekerjaan Ibu		
Irt	36	44,4
Petani	4	50,0
Wiraswasta	1	50,0
PNS	0	0,0
Total	41	43,3
Tinggi Badan		
71-90	27	49,1
91-110	14	35,0
Total	41	43,3
Berat Badan		
7-12	34	58,6
13-17	7	18,9
Total	41	43,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 41 balita yang mengalami gizi kurang, sebanyak 20 responden yang berjenis kelamin laki-laki, dan 21 responden yang berjenis perempuan. Usia Balita yang mengalami gizi kurang pada usia 20-30 bulan sebanyak 15 responden, 31-40 bulan sebanyak 19 responden, dan 41-50 bulan sebanyak 7 responden. Pekerjaan ibu yang berstatus Ibu rumah tangga sebanyak 36 responden, petani 4 responden, dan wiraswasta 1 responden. Balita dengan Tinggi badan 71-90 cm sebanyak 27 responden, dan balita dengan Tinggi badan 91-110 cm sebanyak 14 responden. Selanjutnya, balita dengan berat badan 7-12 kg sebanyak 34 responden, dan balita dengan berat badan 13-17 kg sebanyak 7 responden.

Tabel 2 Frekuensi Karakteristik Demografi Responden Ibu Balita di wilayah kerja Puskesmas latong

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase(%)
Usia Ibu < 30 Tahun	58	61

> 30 Tahun	37	39
Total	95	100,0
Pendidikan terakhir Ibu		
Tidak Sekolah	1	1,1
SD	5	5,3
SMP	14	14,7
SMA	69	72,6
SLTA	6	6,3
Total	95	100,0
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	81	85,3
Petani	8	8,4
Wiraswasta	2	2,1
PNS	4	4,2
Total	95	100,0
Jumlah Anak		
< 2	59	62,1
> 3	36	37,9
Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui Frekuensi Karakteristik Ibu Balita di wilayah Puskesmas latong menunjukkan bahwa responden adalah ibu dengan kelompok usia < 30 sebanyak 58 (61%) responden, dan usia > 30 sebanyak 37 (39%) responden. Pendidikan terakhir ibu yang tidak sekolah sebanyak 1 (1,1%) responden, tamat SD sebanyak 5 (5,3%) responden, tamat SMP sebanyak 14 (14,7) responden, tamat SMA sebanyak 69 (72,6%) responden, dan SLTA sebanyak 6 (6,3%) responden. Pekerjaan ibu yaitu ibu rumah tangga sebanyak 81 (85,3%) responden, petani sebanyak 8 (8,4%) responden, wiraswasta sebanyak 2 (2,1%) responden, dan PNS sebanyak 4(4,2%) responden. Jumlah anak < 2 yaitu sebanyak 59 (62,1%) responden dan jumlah anak > 3 yaitu sebanyak 36 (37,9%) responden.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Di wilayah Kerja Puskesmas Latong

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Tidak tepat	45	47,4
tepat	50	52,6
Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas setelah dilakukan perhitungan, maka diperoleh hasil sebanyak 45 (47%) responden dengan pola makan tidak tepat dan sebanyak 50 (52,6%) responden dengan

pola makan tepat. Berdasarkan hasil penelitian, pola makan balita di wilayah kerja Puskesmas Latong dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan.

Dari segi jenis makanan, sebagian besar balita mengonsumsi beragam makanan dengan frekuensi sering hingga sangat sering, namun masih terdapat balita yang jarang atau bahkan tidak pernah mengonsumsi jenis makanan yang dibutuhkan untuk pemenuhan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa variasi dan keberagaman asupan belum merata pada semua balita.

Pada aspek jumlah makanan, mayoritas balita mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup sering, tetapi masih ditemukan balita yang jumlah konsumsinya rendah. Kekurangan jumlah makanan yang dikonsumsi berpotensi memengaruhi kecukupan energi dan zat gizi harian, sehingga berdampak pada status gizi.

Sementara itu, dari sisi jadwal makan, sebagian besar balita makan secara teratur, namun masih ada yang jarang atau tidak mengikuti jadwal makan yang konsisten. Jadwal makan yang tidak teratur dapat memengaruhi nafsu makan dan asupan gizi secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, ketepatan pola makan pada balita dipengaruhi oleh kombinasi ketiga aspek tersebut. Balita yang memiliki jenis makanan beragam, jumlah makanan yang cukup, serta jadwal makan yang teratur cenderung memiliki pola makan yang tepat, sedangkan kekurangan pada salah satu aspek dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak tepat dan meningkatkan risiko gizi kurang.

Tabel 4 Karakteristik Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Latong

Status gizi Balita	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Gizi Kurang	41	43,2
Gizi Baik	54	56,8
Total	95	100,0

tabel 4 menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 41 (43,2%) responden dengan kategori gizi kurang dan 54 (56,8%) responden dengan kategori gizi baik. Berdasarkan data penelitian, status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Latong menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada kategori gizi baik, namun masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori gizi kurang.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat mengalisa Hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Latong.

Tabel 5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita di wilayah Puskesmas Latong

Pola Makan	Kejadian Gizi Kurang				Total		<i>P-Value</i>	PR (95%CI)
	Gizi Kurang		Gizi Baik					
	n	%	n	%	N	%		
Tidak tepat	32	71,1	13	28,9	45	100,0	0,000	3,951 (2,125-7,346)
tepat	9	18,0	41	82,0	50	100,0		
Total	41	43,2	54	56,8	95	100,0		

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 45 responden dengan pola makan yang tidak tepat terdapat 32 (71%) responden yang mengalami gizi kurang, hal ini lebih tinggi dari pada 9 ((18%) responden dengan pola makan tepat yang menagalami kejadian gizi kurang. Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh hasil ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadiin gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas latong kabupaten padang lawas dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ dan nilai $PR (95\%CI) = 3,951 (2,125-7,346)$ yang berarti bahwa responden dengan pola makan yang tidak tepat kemungkinan memiliki peluang mengalami gizi kurang 3,951 kali dibandingkan dengan balita yang memiliki pola makan tepat.

Pembahasan

1. Pola Makan pada balita di wilayah kerja puskesmas latong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 47,4% responden mengalami pola makan yang tidak tepat, sementara 52,6% memiliki pola makan yang tergolong tepat. Meskipun secara persentase mayoritas balita terlihat memiliki pola makan yang tepat, selisihnya tergolong kecil dan tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan pola makan yang tidak tepat pada balita masih merupakan isu yang cukup serius dan memerlukan perhatian lebih. Secara ilmiah, pola makan yang tidak sesuai pada masa balita dapat berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang.

Secara teori, Pola makan yang tepat merupakan pola makan yang sesuai dengan jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan balita. Pola makan merupakan perilaku yang

dapat mempengaruhi keadaan gizi pada balita. Gizi yang optimal penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan fisik serta kecerdasan pada bayi, anak-anak, dan semua kelompok umur. Pola makan merupakan perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan makanan, yang meliputi jenis makan, jumlah makan dan jadwal makan. Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan mencegah penyakit kronis atau penyakit tidak menular yang berhubungan dengan gizi, pola makan perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang baik juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan balita (Novita & Henny, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Afrinis dkk (2021), Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak tepat memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian gizi kurang pada anak. Dari total 50 anak yang diteliti, sebanyak 28 anak (56%) memiliki pola makan kurang, dan dari kelompok ini, sebesar 71,4% mengalami status gizi kurang. Artinya, sebagian besar anak yang pola makannya tidak mencukupi kebutuhan gizi harian memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi kurang (Afrinis dkk, 2021).

Secara umum, informasi dari penelitian lapangan dan teori mengindikasikan bahwa pola makan yang paling berdampak pada gizi kurang pada balita adalah Faktor jenis makanan yang tidak sesuai. Mayoritas balita seringkali tidak menghabiskan makanan mereka setiap kali makan dan tidak mengonsumsi buah setiap hari. Tipe makanan yang dikonsumsi memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak. Ini karena balita tergolong dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga jenis makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan tubuh serta kemampuan pencernaan anak. Jenis makanan yang lebih variatif dan cukup nilai gizinya sangat penting untuk menghindari anak kekurangan zat gizi. Faktor jadwal makan yang tidak tepat yaitu Mayoritas balita tidak mendapatkan asupan makan teratur tiga kali sehari, seringkali karena tidak adanya jadwal makan yang konsisten atau ketidaktepatan waktu makan. Oleh karena itu, penting bagi setiap ibu untuk dapat menyediakan makanan bergizi yang bervariasi dan sesuai kebutuhan masing-masing anggota keluarga di rumah. Selain itu, orang tua, khususnya ibu, perlu mewaspadai kebiasaan jajan berlebihan pada balita yang dapat mengganggu pola konsumsi. Jadwal makan yang terbaik untuk balita terdiri dari tiga kali makan besar dan dua kali cemilan bergizi, untuk menjamin bahwa kebutuhan gizi seimbang harian mereka terpenuhi.

2. Gizi Kurang Pada Balita Di wilayah Kerja Puskesmas Latong

Indonesia adalah Negara yang menghadapi berbagai isu terkait gizi dan memerlukan perhatian yang mendalam. Isu gizi ini tentunya berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Masalah terkait gizi bisa disebabkan oleh faktor yang langsung maupun tidak langsung (Habibatus dkk, 2022). Pada penelitian ini status gizi balita dibagi menjadi dua kategori yaitu gizi kurang dan gizi baik, untuk mengetahui gizi balita pada penelitian ini adaah dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan kepada responden. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 95 responden. Penelitian ini terdapat balita gizi kurang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat sehingga balita tidak terpenuhi kebutuhan gizinya. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi yang disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu (Novita & Henny, 2021). Hasil penelitian kepada 95 responden terhadap kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas latong kabupaten padang lawas dapat dilihat pada tabel 4.

3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas latong

Hasil dari studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kasus gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas Latong Kabupaten Padang Lawas. Dari 45 responden yang memiliki pola makan yang tidak tepat terdapat 32 (71%) responden yang mengalami masalah gizi kurang, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan 9 (18%) responden dengan pola makan tepat yang mengalami gizi kurang. Di sisi lain, diantara 50 responden yang memiliki pola makan tepat, hanya 9 (18,0%) responden yang mengalami gizi kurang, sementara 41 (82%) responden lainnya memiliki status gizi baik.

Penelitian ini dilakukan terhadap 95 balita di wilayah kerja Puskesmas Latong kabupaten Padang Lawas untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang pada Balita. Pola makan diukur menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi balita ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dianalisis menggunakan Z-score. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terdapat 50 (100%) balita dengan pola makan yang tergolong kategori tepat, masih ditemukan 18,0% balita dari kelompok tersebut yang mengalami gizi kurang. Sementara itu 82,0% balita yang masuk dalam kategori Gizi baik. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi ini adalah tingkat pendidikan ibu yang rendah. Pendidikan ibu berperan penting dalam pengetahuan dan pemahaman

mengenai pemberian makan yang benar kepada anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi terkait gizi seimbang, cara penyajian makanan yang tepat, serta pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Akibatnya, meskipun secara frekuensi dan jenis makanan terlihat cukup, asupan zat gizi mikro atau kualitas nutrisi yang diberikan belum tentu mencukupi kebutuhan pertumbuhan balita secara optimal.

Sebaliknya, dari 45 balita yang memiliki pola makan tidak tepat, sebanyak 71,1% balita masuk dalam kategori gizi kurang dan hanya 28,9% balita yang termasuk dalam kategori gizi baik. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa pola makan yang tidak tepat berkaitan erat dengan kejadian gizi kurang pada balita. Pola makan yang tidak tepat, sebagaimana dinilai melalui kuesioner, mencerminkan kurangnya variasi jenis makanan, jumlah makan yang tidak teratur, serta rendahnya konsumsi makanan sumber zat gizi penting seperti protein hewani, sayur, dan buah. Ketidaktepatan dalam pola makan tersebut berkontribusi pada rendahnya asupan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan balita. Sementara itu, status gizi yang ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dianalisis menggunakan Z-score, memberikan gambaran objektif mengenai kondisi gizi anak. Ketika asupan makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan tubuh dalam jangka waktu tertentu, maka akan tercermin dalam status antropometri anak yang menunjukkan gizi kurang. Oleh karena itu, hasil ini memperkuat bahwa pola makan yang tidak sesuai berpotensi besar menjadi faktor penyebab langsung terjadinya gizi kurang pada balita.

Meskipun pola makan tidak tepat umumnya berisiko menyebabkan gizi kurang, dalam penelitian ini masih terdapat 28,9% balita dari 45 responden dengan pola makan tidak tepat yang memiliki status gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak semata-mata ditentukan oleh pola makan harian, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Salah satunya adalah bahwa meskipun pola makan mereka dinilai tidak tepat berdasarkan kuesioner (misalnya jumlah makan kurang atau jenis makanan tidak bervariasi), namun jumlah asupan energi dan protein total dalam sehari masih mencukupi kebutuhan tumbuh kembang balita. Selain itu, faktor genetik, kondisi kesehatan umum, status imun anak, serta lingkungan yang bersih dan bebas dari penyakit infeksi juga dapat memengaruhi status gizi. Anak yang jarang sakit, memiliki daya serap nutrisi yang baik, serta berada dalam lingkungan yang mendukung tumbuh kembangnya, tetap bisa menunjukkan status gizi baik meskipun pola makannya belum sepenuhnya sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik Berdasarkan hasil uji chi-square di peroleh hasil ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas latong kabupaten padang lawas dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ dan nilai $PR (95\%CI) = 3,951 (2,125-7,346)$ yang berarti bahwa responden dengan pola makan yang tidak tepat kemungkinan memiliki peluang mengalami gizi kurang 3,951 kali dibandingkan dengan balita yang memiliki pola makan tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas Latong Kabupaten Padang Lawas, diketahui bahwa sebagian balita berada dalam kategori Gizi kurang, sementara sisanya berada dalam kategori gizi baik.
2. Pola makan pada balita menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki pola makan yang tidak tepat, sedangkan sisanya memiliki pola makan yang tepat.
3. Hasil analisis uji *chi-square* pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas Latong Kabupaten Padang Lawas, dengan nilai signifikan $p\text{-value } 0,000$.

Saran

Orang tua diharapkan memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menyediakan makanan bergizi di rumah. Hal ini mencakup penyajian aneka jenis makanan dengan porsi yang sesuai kebutuhan masing-masing anggota keluarga. Kebiasaan balita yang tidak terkontrol, seperti terlalu sering mengonsumsi jajanan, perlu menjadi perhatian khusus. Pola pemberian makan yang disarankan terdiri dari tiga kali makan utama serta dua kali camilan sehat dalam sehari, sebagai upaya untuk melengkapi kebutuhan gizi yang mungkin belum tercukupi dari makanan utama saja.

DAFTAR PUSTAKA

Access O, Putri HA, Simanjuntak BY, Suryani D. Hubungan pola pemberian makan dengan kejadian wasting pada anak balita usia 1-5 tahun di Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu

- The correlation between feeding patterns and the incidence of wasting in children aged 1-5 years in the Penurunan Health Center , Be. 2024;1(2):65-70.
- Afrinis N, Indrawati I, Raudah R. Hubungan.Pengetahuan.Ibu, Pola Makan dan Penyakit.Infeksi Anak dengan Status.Gizi Anak Prasekolah. *Aulad J Early Child*. 2021;4(3):144-150. doi:10.31004/aulad.v4i3.99
- BPS. Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*. Published online 2018:1-68. data balita puskesmas Latong 2024.
- Habibatus Sholihah N, Qomaria N, Fidania Dwik Nuraini R, et al. Edukasi Dan Pendampingan Gizi Pada Ibu Anak Baduta Dan Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Sukodono Kecamatan Gresik Nutritional Education and Assistance on Mothers of Children and Nutritional Children in Sukodono Gresik District. *Ghidza Media J*. 2022;3(April):253-260.
- Kementerian Kesehatan RI. Status Gizi SSGI 2022. *BKPK Kemenkes RI*. Published online 2022:1-156.
- Made N, Ningrum P, Rismawan M, et al. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja. 2024;9(2):78-87.
- Ningsih DA. Kajian Determinan yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang pada Balita. *J Ilmu Gizi Indones*. 2022;3(1):28-34. doi:10.57084/jigzi.v3i1.885
- Novita Aryani, Henny Syapitri. Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Bagan Percut. *J Keperawatan Prior*. 2021;4(1):135-145. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/1402/861>
- Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020. *Kaos GL Derg*. 2020;8(75):147-154.
- Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020. *Kaos GL Derg*. 2020;8(75):147-154.
- Sir SG, Aritonang EY, Jumirah J. Praktik Pemberian Makanan dan Praktik Kesehatan dengan Kejadian Balita dengan Gizi Kurang. *J Telenursing*. 2021;3(1):37-42. doi:10.31539/joting.v3i1.2091
- Subarkah Toni. Pola Pemberian Makan Terhadap Peningkatan Status Gizi Pada Anak Usia 1–3 Tahun. *J INJEC*. 2016;1(2):146-154. <https://repository.unair.ac.id/50607/>
- World Heath Organization. Target Gizi Global 2025. Published online 2014. www.onlinedoctranslator.com.