

## HUBUNGAN POLA PEMBERIAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK BALITA DI SLEMAN YOGYAKARTA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN FEEDING PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF TODDLERS IN SLEMAN, YOGYAKARTA

Margareta Alfina Damayanti<sup>1</sup>, Christina Ririn Widiанти<sup>2</sup>, Deni Lusiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

e-mail: \*[margaretaalfina2@gmail.com](mailto:margaretaalfina2@gmail.com)

INDEX	ABSTRAK
<b>Kata kunci:</b> Balita, Pola Makan, Status Gizi	Status gizi balita menjadi salah satu indikator penting dalam mengukur derajat kesehatan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola pemberian makan dengan status gizi pada anak balita di Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur pola makan, dievaluasi menggunakan indikator antropometri, yaitu berat badan berdasarkan umur (BB/U). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menentukan hubungan antara variabel pola makan dan status gizi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 6-60 bulan di Sleman sebanyak 41 anak yang diambil dengan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pola pemberian makan yang tepat (97,6%) dan sebagian besar balita memiliki status gizi normal. Analisis menggunakan uji Spearman diperoleh nilai $p=0,872$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pola pemberian makan dan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar ibu memiliki pola makan yang tepat, faktor lain seperti pendidikan ibu dan status sosial ekonomi turut memengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi balita, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan anak.
<b>Keywords:</b> feeding pattern, nutritional status, toddlers	<i>The nutritional status of toddlers is an important indicator in measuring the degree of child health. This study aims to determine the relationship between feeding patterns and nutritional status in toddlers in Sleman, Yogyakarta. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. Data were collected through a questionnaire that measured eating patterns, evaluated using anthropometric indicators, namely weight for age (BW/A). Data analysis was conducted using statistical tests to determine the relationship between dietary patterns and nutritional status. The population in this study were all toddlers aged 6-60 months in Sleman, totaling 41 children selected using a total sampling</i>

---

*technique. The results showed that the majority of mothers had appropriate feeding patterns (97.6%), and most toddlers had normal nutritional status. Analysis using the Spearman test obtained a p-value of 0.872, indicating no significant relationship between feeding patterns and nutritional status. It can be concluded that although most mothers have appropriate eating patterns, other factors such as maternal education and socioeconomic status also influence children's nutritional status. Therefore, it is important for parents to raise awareness of the importance of a balanced and nutritious diet. Further research is recommended to explore other variables that may influence the nutritional status of toddlers, in order to provide a more comprehensive picture of the factors contributing to children's health.*

---

## PENDAHULUAN

Kecukupan serta keseimbangan nutrisi diperlukan tubuh sama-sama dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, oleh karena itu nutrisi yang baik sangat penting. Apa yang dimakan seseorang secara teratur berdampak pada kondisi gizinya. Tubuh dapat mencapai status gizi optimal apabila mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, bermutu, dan ragam pangan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai kebutuhan gizi tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Faktor-faktor seperti jenis makanan, frekuensi makan, jumlah makan, dan konsumsi makanan secara keseluruhan menentukan asupan kalori harian seseorang. Frekuensi yang dianjurkan adalah tiga kali makan setiap hari, saat sarapan, siang, dan makan malam, untuk memenuhi nutrisi dibutuhkan tubuh. Pedoman Umum Gizi

Seimbang (PUSG), makanan seimbang harus mencakup berbagai jenis makanan yang masing-masing berkontribusi terhadap pola makan yang sehat (Mayang dan Rafiony, 2020).

Yang dimaksud dengan status gizi seseorang adalah jumlah zat gizi yang diperlukannya untuk proses dasar tubuh, pertumbuhan, perkembangan, produksi energi, dan penyerapan zat gizi. Hal ini memperjelas keseimbangan antara pola makan sehat dan nutrisi optimal, yang terjadi ketika tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan dan menggunakannya dengan baik untuk meningkatkan kesehatan, potensi perkembangan, dan produktivitas secara maksimal (Sapira dan Ariani, 2016).

Baik kebiasaan makan maupun tingkat pendidikan, pendapatan, dan pemahaman seseorang tentang gizi mempunyai peranan dalam menentukan status gizi seseorang (Hutabarat, 2023;

Punjastuti et al., 2023) Kebutuhan gizi setiap kelompok umur ditentukan oleh Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Penilaian status gizi melibatkan melihat seberapa baik seseorang makan dengan mengumpulkan data yang relevan (objektif dan subyektif) dan membandingkannya dengan norma-norma yang berlaku saat ini. Ada metode langsung dan tidak langsung untuk menentukan status gizi seseorang.

Menurut Fitri (2017), antropometri, biokimia, penilaian klinis, dan biofisika adalah semua bentuk evaluasi langsung. Rasio berat badan terhadap tinggi badan, seperti BB/U, TB/U, dan BB/TB, merupakan indikator kesehatan gizi. Kartu Menuju Sehat (KMS) merupakan alat lain untuk mengevaluasi profil gizi. Apabila berat badan balita lebih dari garis hijau, maka status gizinya tergolong gizi lebih berdasarkan temuan penilaian status gizi yang dilakukan pada kartu sehat. Pola makan yang tepat jika kisaran target berat badan berada dalam zona hijau. Jika berat badan seseorang berada di bawah garis kuning, hal ini menandakan malnutrisi. Jika hasil pengukuran berat badan berada di bawah

garis merah, maka hal ini menandakan gizi buruk.

Hasil studi pendahuluan dilakukan di Sleman yang melibatkan tiga balita, peneliti menemukan bahwa mengukur berat badan menurut usia merupakan indikator yang baik mengenai kondisi gizi anak pada saat pengukuran. Hasil menimbang berat badan, balita pertama dengan jenis kelamin laki-laki, berat badan 12,4 kilogram, usia 17 bulan, balita kedua dengan jenis kelamin laki-laki, berat badan 14,85 kilogram, usia 35 bulan, balita ketiga dengan jenis kelamin perempuan, berat badan 16,1 kilogram, usia 56 bulan, dari ketiga balita dilakukan penghitungan z-score dan hasilnya memperlihatkan ketiga balita dengan berat badan normal. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan pada tiga orang tua balita di Sleman didapatkan hasil orang tua sering mengolah sendiri makanan untuk makan anak, makanan yang diolah sering menggunakan minyak goreng seperti lauk yang digoreng, anak makan tiga kali sehari, makanan yang biasa dikonsumsi nasi, sayur seperti tumis, sayur sop, lauk nabati seperti tempe, tahu terkadang lauk hewani seperti ayam, telur, ikan, buah yang

dikonsumsi seperti jeruk, pisang namun tidak sering, anak juga mengkonsumsi makan ringan seperti ciki-ciki, permen, eskrim, anak terkadang tidak makan tepat waktu, terkadang makanan tidak habis dalam satu porsi.

Berdasarkan data prevalensi dan data pendahuluan yang sudah didapatkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Sleman Yogyakarta.”

## METODE

Pada penelitian ini dilakukan uji etik di Kementerian Kesehatan Poltekkes Yogyakarta dengan No.DP.04.03/e-KEPK.1/722/2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan rancangan *cross sectional*. Hasil ukur pola pemberian makan pada anak balita adalah tepat dan tidak tepat. Penelitian ini dilaksanakan di Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian dimulai pada tanggal 5 Maret sampai dengan 14 Agustus 2024 di masyarakat. Responden dalam penelitian ini adalah 41 ibu yang memiliki balita berusia 6-60 bulan di Sleman dengan

teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Child Feeding Questionnaire* (CFQ) yang telah dimodifikasi dan digunakan untuk mengukur pola pemberian makan. Validitas instrumen diuji menggunakan *Pearson Product Moment* dan reliabilitas diuji dengan *Cronbach Alpha*. Dimana hasil uji validitas 15 item pertanyaan dinyatakan valid dengan  $r$  tabel 5% (0,321) (Ridha, 2018). Dan uji reliabilitas menghasilkan nilai pada jenis makanan a 0,902 sangat reliabel, jumlah makanan a 0,769 reliabel dan jadwal makan a 0,911 sangat reliabel (Ridha, 2018). Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan indikator *antropometri* BB/U (berat badan menurut umur) dan dibandingkan dengan tabel standar *World Health Organization* (WHO) serta Permenkes No. 2 Tahun 2020.

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan mengedarkan kuesioner kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data status gizi dikumpulkan melalui penimbangan berat badan dan pencatatan usia anak. Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan

data menggunakan uji statistik *Spearman Rank* untuk melihat hubungan antara pola pemberian makan dan status gizi balita.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada 41 ibu balita di Sleman yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu di Sleman Yogyakarta

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia ibu	20-25 tahun	7	17,1
		26-35 tahun	26	63,4
		>36 tahun	8	19,5
2	Pendidikan ibu	Sarjana	2	4,9
		Diploma	6	14,6
		SMA/SMK	29	70,7
		SMP	4	9,8
3	Pekerjaan ibu	Swasta	4	9,8
		PNS	2	4,9
		Guru	1	2,4
		IRT	34	82,9

Sumber: Data primer 2024

Sebagian besar ibu berusia 26-35 tahun (63,4%), dengan tingkat pendidikan SMA/SMK (70,7%) dan mayoritas tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (82,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita di Sleman Yogyakarta

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia balita	6 bulan-1 tahun	4	9,8
		1-3 tahun	21	51,2
		4-5 tahun	16	39,0
		Total	41	100
2	Jenis kelamin	Laki-laki	22	53,7
		Perempuan	19	46,3
		Total	41	100

Sumber: Data primer (2024)

Sebagian besar anak berusia 1-3 tahun sebanyak 21 (51,2%), dan jenis kelamin anak sebagian besar laki-laki dengan jumlah sebanyak 22 (53,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemberian Pola Makan pada Anak Balita di Sleman Yogyakarta

Keterangan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak tepat < 55%	1	2,4
Tepat 55-100%	40	97,6
Total	41	100

Sumber: Data primer (2024)

Sebagian besar pola makan tepat sebanyak 40 (97,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Anak Balita di Sleman Yogyakarta

Berat badan/Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi buruk	1	2,4
Gizi kurang	2	4,9
Gizi baik	37	90,2
Gizi lebih	1	2,4
Total	41	100

Sumber: Data primer (2024)

Sebagian besar responden memiliki berat badan normal (37 dari total 41), dan sebagian kecil termasuk dalam kategori sangat kurus dan berisiko mengalami kelebihan berat badan (satu dari sepuluh, atau 2,4%).

Tabel 5. Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak Balita di Sleman Yogyakarta

Pola makan	Status gizi	
	r	P value
	-0.026	0.872
	n	41

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui kekuatan, arah, dan hubungan antara pola makan dengan status gizi responden. Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,026 dan nilai signifikansi (p value) sebesar 0,872. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Hubungan yang ditemukan bersifat negatif dan sangat lemah, sehingga secara statistik maupun praktis tidak menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara kedua variabel tersebut.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola pemberian makan dengan status gizi balita di Sleman ( $p=0,872$ ). Temuan ini berbeda dengan penelitian Hasibuan et al. (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan pola pemberian makan dengan status gizi anak. Hasil ini juga tidak sejalan dengan studi Mariana et al. (2018) yang menyatakan adanya pengaruh kuat antara frekuensi, jenis, dan porsi makan dengan status gizi balita.

Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah variabel perancu seperti tingkat pendidikan, pekerjaan ibu, dan kondisi sosial ekonomi keluarga. Misalnya, meskipun pola makan tepat, namun jika keluarga memiliki akses ekonomi yang terbatas atau pendidikan gizi yang rendah, maka kualitas makanan tetap tidak mencukupi.

Selain itu, status gizi anak juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti riwayat penyakit infeksi, pemberian imunisasi, berat badan lahir, dan asupan gizi dari makanan ringan yang tidak sehat,

sehingga tidak dievaluasi lebih lanjut dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, mayoritas ibu dalam penelitian ini berusia antara 26 hingga 35 tahun dengan jumlah 26 orang (48,8%), yang merupakan usia produktif. Usia ini sering kali dikaitkan dengan tingkat energi dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam pengasuhan anak. Ibu yang lebih muda mungkin lebih terbuka terhadap informasi baru dan perubahan dalam pola makan, tetapi mereka juga mungkin kurang berpengalaman dalam merawat anak.

Sebagian besar ibu memiliki pendidikan menengah (SMA/SMK) dengan jumlah 30 orang (73,2%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan gizi. Ibu yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih peka terhadap pentingnya nutrisi dan lebih mampu membuat pilihan makanan yang sehat untuk anak-anak mereka.

Mayoritas ibu balita adalah ibu rumah tangga 38 orang (92,7%), yang menunjukkan bahwa mereka memiliki waktu lebih untuk mengurus anak dan mempersiapkan makanan.

Dalam penelitian ini, terdapat sedikit perbedaan antara jumlah balita laki-laki 22 (53,7%) dan perempuan 19 (46,3%). Meskipun perbedaan ini tidak signifikan, penting untuk mempertimbangkan bahwa kebutuhan gizi dan pola makan dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin, dan perhatian khusus mungkin diperlukan untuk memastikan bahwa semua anak, terlepas dari jenis kelamin, mendapatkan nutrisi yang tepat.

Hasil penelitian memperlihatkan pola makan tidak tepat sebanyak 1 (2,4%) responden dengan karakteristik responden tingkat pendidikan ibu SMA/SMK, bekerja sebagai ibu rumah tangga, usia ibu 29 tahun, karakteristik balita berjenis kelamin perempuan dengan usia 34 bulan. Jawaban kuesioner memperlihatkan jenis makanan yang beragam, jumlah makanan yang tidak mencukupi, dan pola makan yang tidak tepat. Oleh karena itu, demi tumbuh kembang anak yang sehat, sangat penting bagi orang tua dan masyarakat untuk memperhatikan variasi, keteraturan, dan komposisi makanan anak. Menurut penelitian, orang tua yang memiliki lebih banyak pengetahuan cenderung

mengetahui apa saja kebutuhan nutrisi anak mereka dan mampu memberi mereka pilihan yang lebih sehat.

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi status gizi, seperti tingkat pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, serta riwayat kesehatan anak. Selain itu, perlu dilakukan pengukuran yang lebih komprehensif seperti tinggi badan menurut usia (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), agar evaluasi status gizi lebih menyeluruh.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada balita di Sleman ( $p = 0,872$ ). Sebagian besar responden sudah memiliki pola makan yang tepat, namun status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pola pemberian makan saja. Faktor lain seperti pendidikan ibu, status sosial ekonomi, dan kondisi lingkungan turut memengaruhi status gizi balita.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa promosi kesehatan

mengenai gizi balita perlu lebih komprehensif, tidak hanya mengedukasi tentang pola makan, tetapi juga mencakup pengolahan makanan, kebersihan, dan pemantauan tumbuh kembang anak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti pendapatan keluarga, pola asuh, dan status kesehatan anak untuk memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam terkait determinan status gizi anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, H. (2017). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hasibuan, T. H. P., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada balita. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2). <https://doi.org/10.3545/jkk.v2i2.229>
- Hutabarat, L. (2023). Perilaku Pemberian Makan Ibu terhadap Balita dan Kaitannya dengan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(1), 40-47. <https://doi.org/10.31227/jgki.v15i1.2023.040>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020



- tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mariana, R., Yuliani, Y., & Pertiwi, D. (2018). Pola pemberian makan dengan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 10(1), 24-30. <https://doi.org/10.36841/jkbhu.v10i1.125>
- Mayang Sari, R., & Rafiony, D. (2020). Pedoman Pola Makan Sehat Balita. Bandung: Pustaka Cendekia.
- Punjastuti, R. W., Sari, P., & Lestari, N. (2023). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 187-194. <https://doi.org/10.20473/jkm.v19i3.2023.187>
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *hikmah*, 14(1), 62-70 <https://e-jurnal.staisumatera.medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/18/15>
- Sapira, D., & Ariani, W. (2016). Ilmu Gizi Dasar. Yogyakarta: Andi Offset.