Gambaran Pola Makan Balita Stunting Di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

Inamah (koresponden)

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; inamah76@gmail.com

Wahyuni Sammeng

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; wahyuniasmadzakayah@gmail.com

Mahmud

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; mahmudgizi61@gmail.com

Khartini Kaluku

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; kalukukhartini@gmail.com

Tasya Renata Nikwelebu

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku; tasyanikwelebu@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi Stunting di Maluku secara umum pada Usia 0-59 bulan sangat pendek 12,5%, pendek 21,5%, normal 66,0%. Sedangkan Prevalensi stunting kabupaten seram bagian barat tahun 2017 sebesar (30%), tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi (31,4%), dan tahun 2019 mengalami penurunan sebesar (28%). Jumlah anak balita keseluruhan didesa kamal yaitu 400 orang, sedangkan jumlah balita stunting di desa kamal yaitu 51 orang (12,75%), dan berdasarkan jenis kelamin, laki-laki 28 orang (54,9%), dan perempuan 23 orang (4,5%). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pola makan Balita Stunting di Desa Kamal, Kec Kairatu Barat, Kab Seram Bagian Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk memberikan Gambaran Pola Makan pada Balita Stunting di Desa Kamal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah zat gizi yang balita stunting berkategori baik, karbohidrat sebanyak 32 orang (100%), protein sebanyak 8 orang (25%), lemak sebanyak 31 orang (96,9%). Jenis makanan balita stunting kebanyakan masuk kategori tidak beragam. Frekuensi makan balita stunting kategori sering, nasi putih sebanyak 32 orang (100%), ikan kembung sebanyak 32 orang (100%), sedangkan bahan makanan lain sumber protein nabati, sayuran dan buah masuk kategori jarang dikonsumsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa 32 sampel balita stunting asupan zat gizi kebanyakan kategori baik dan kurang, dan untuk jenis makanan kebanyakan balita stunting makan nasi putih, dan untuk frekuensi makan balita stunting sering makan ikan kembung.

Kata kunci: pola makan; balita; stunting

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kejadian stunting menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi kondisi ibu atau calon ibu, masa janin dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Seperti masalah gizi lainnya, tidak hanya terkait masalah kesehatan, namun juga dipengaruhi berbagai kondisi lain yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan. Dampak stunting juga dapat mengganggu perkembangan mental dan kecerdasannya saat usia dewasa, dampak ini terlihat dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi. Balita yang kekurangan gizi akan mengalami penurunan kecerdasan, penurunan imunitas dan produktivitas, masalah kesehatan mental dan emosional, serta kegagalan pertumbuhan¹.

Stunting diartikan sebagai masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Anak yang menderita stunting akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. Dampak stunting tidak hanya pada segi kesehatan tetapi juga mempengaruhi tingkat kecerdasan anak².

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 prevalensi stunting pada balita di dunia sebesar 22,3%. Dengan demikian dapat dikatakan prevalensi stunting di Indonesia lebih tinggi dibanding prevalensi stunting di dunia lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%)³.

Berdasarkan Hasil Riskeudas Tahun 2018 proporsi status gizi sangat pendek dan pendek pada Balita dengan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) untuk sangat pendek TB/U < -3 SD dan Pendek TB/U $\geq$ -3 SD s/d < -2 SD, prevalensi pendek (stunting) sebesar 30,8% yang terdiri dari proporsi balita sangat pendek 11,5 % dan balita pendek 19,3%. Jumlah ini mengalami penurunan dari tahun 2013 yakni 37,2% (sangat pendek 18,0% dan balita pendek 19,2 %). Prevalensi stunting di Maluku secara umum (usia 0-59 bulan) yaitu sangat pendek 12,5%, pendek 21,5%, normal 66,0%. Sedangkan Prevalensi stunting kabupaten seram bagian barat tahun 2017 sebesar (30%), tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi (31,4%), dan tahun 2019 mengalami penurunan sebesar (28%). Stunting dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat bila prevalensi stunting berada pada rentang 30-39%⁴.

Walaupun terjadi penurunan, tetapi masalah kesehatan masyarakat terkait stunting yang dialami secara nasional masih tergolong berat karena angka prevalensi stunting masih berkisar pada angka 30-39%. Sedangkan jika prevalensi pendek $\geq$ 40% maka tergolong dalam masalah yang berat (Kemenkes, 2018). Salah satu faktor yang menyebabkan resiko kejadian stunting adalah kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, sehingga dapat terjadi perlambatan pertumbuhan (Wellina, dkk, 2016). Masalah kekurangan gizi sering dialami anak balita, karena pada masa ini sering terjadi masalah makan yang disebabkan anak cenderung memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi. Faktor makanan berupa pola makan dapat dinilai dari jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi serta cara pemberian makan⁵.

Pola makan yang kurang baik akan mempengaruhi asupan zat gizi yang berperan dalam pertumbuhan anak. Pola makan yang seimbang akan melahirkan status gizi yang baik, sebaliknya asupan makanan yang kurang akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit⁶.

Status gizi adalah cerminan terpenuhinya kebutuhan gizi yang akan didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh⁷. Kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak harus selalu diperhatikan dengan membiasakan pola makan yang seimbang dan teratur setiap hari sesuai dengan tingkat kecukupannya⁸.

Data jumlah balita di desa kamal Puskesmas Kairatu Barat sebanyak 400 orang dengan jumlah balita stunting sebanyak 51 orang (12,75%). Balita berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki 28 orang (54,9%), dan perempuan 23 orang (4,5%). Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait gambaran pola makan pada balita stunting di Desa Kamal kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat⁹.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan berdasarkan jumlah asupan zat gizi meliputi karbohidrat, protein dan lemak, jenis bahan makanan dan frekuensi makan Balita Stunting di Desa Kamal, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk menggambarkan Pola Makan Balita Stunting di Desa Kamal, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat. Variabel terikat penelitian ini adalah status gizi (Stunting) dan variabel bebas adalah pola makan.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret 2022 di Desa Kamal, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu balita stunting di desa kamal yang berjumlah 51 orang dengan perempuan sebanyak 23 orang dan laki laki yaitu 28 orang. Penentuan sampel menggunakan Rumus Slovin yang menghasilkan sampel sebanyak 32 orang dengan kriteria Inklusi balita stunting yang berada dan bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi adalah balita sedang sakit dan orang tua balita yang tidak bisa membaca dan menulis.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Tabel 1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pola Makan	Kebiasaan makan yang terbentuk dari perilaku makan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama				
	a. Jumlah zat gizi	Berapa banyak jumlah makanan yang dikonsumsi oleh balita dalam 1 kali makan. Kebutuhan karbohidrat diperhitungkan sebagai penghasil energy. Protein merupakan bahan pembangun tubuh yang utama. Lemak merupakan salah satu penyumbang energi.	Wawancara	Recall 24 jam	Baik: >110% AKG Sedang: 80-110% AKG Kurang: <80% AKG (WNPG, 2012)	Ordinal
	b. Jenis Makanan	Jenis makanan yang dikonsumsi oleh balita dalam sehari.	Wawancara	FFQ	Beragam: ≥5 jenis Tidak beragam: <5 jenis (Widyaningsih, 2018)	Ordinal
	c. Frekuensi makan	Frekuensi penggunaan bahan makan dalam sehari.	Wawancara	FFQ	Sering: 3-6x/minggu Jarang: 1-2x/minggu (Nurlita, 2017)	Ordinal
2.	Stunting	Indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama. Balita pendek (stunting) adalah status gizi yang di dasarkan pada indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) atau (PB/U) yang merupakan gabungan dari istilah sangat pendek dan pendek.	Antropometri	Form status gizi	Sangat pendek (severely stunted) <-3 SD Pendek (stunted) -3 SD sd <-2 SD Normal -2 SD sd +3 SD Tinggi >+3 SD (Kemenkes, 2020)	Ordinal

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer dilakukan dengan cara wawancara menggunakan form recall 24 jam dan *Food Frequency Questionnaire* meliputi identitas sampel, umur, jenis kelamin dan pola makan balita (Jumlah zat gizi, jenis makanan, dan frekuensi makan), sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Kairatu Barat meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan jumlah populasi balita.

Bahan / Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Alat tulis, Lembar persetujuan responden, Form Recall 24 jam dan *Food Frequency Questionnaire*

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Kamal, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku memiliki jumlah penduduk 4949 orang, jumlah kepala keluarga 1309 KK. Luas wilayah 2819 KM dengan batas wilayah Sebelah utara Negeri Riring Rumahsoal, bagian Selatan berbatasan dengan Laut Seram, Sebelah Barat berbatasan dengan Negeri Waisarissa dan Timur berbatasan dengan Negeri Nuruwe. Orbitasi dari pusat pemerintah kecamatan adalah 1 Km/10 menit, jarak tempuh dari ibu kota kabupaten 30 Km/1/2 jam dan Jarak dari ibu kota provinsi: 146 Km/4 jam.

Karakteristik Balita

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 32 balita yang diteliti, sampel berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah laki-laki sebanyak 19 orang (59,4%). Menurut kategori umur paling banyak usia >2 tahun 26 orang (81,2%) dengan status pendek (Stunted) sebanyak 27 orang (84,4%).

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Balita di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

Karakteristik Sampel	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	59,4
Perempuan	13	40,6
Karakteristik Umur		
0-2 Tahun	6	18,8
>2 Tahun	26	81,2
Status Stunting		
Pendek (Stunted) (-3 SD sd <-2 SD)	27	84,4
Sangat Pendek (Suverely Stunted) (<-3 SD)	5	15,6
Total	32	100

Pola Makan

Jumlah Zat Gizi

Jumlah asupan zat gizi makro merupakan sumber energi utama bagi manusia. Penilaian asupan karbohidrat, protein dan lemak diperoleh melalui rata-rata asupan Balita dari hasil recall 24 jam.

Tabel 3. Gambaran Jumlah Asupan Zat Gizi Pada Balita Stunting di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

Kategori Zat Gizi	Asupan	
	Jumlah	%
Karbohidrat		
Baik >110%	32	100
Sedang 80-110%	0	0
Kurang <80%	0	0
Protein		
Baik >110%	8	25
Sedang 80-110%	5	15,7
Kurang <80%	19	59,3
Lemak		
Baik >110%	31	96,9
Sedang 80-110%	0	0
Kurang <80%	1	3,1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari asupan karbohidrat balita dikategorikan baik (100%), asupan protein balita paling banyak kategori kurang yaitu 19 orang (59,3%) dan lemak 31 orang (96,9%) kategori baik.

Jenis Makanan

Penilaian jenis makanan yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara wawancara FFQ. Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa jenis makanan balita berupa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, syuran, buah, susu dan jajanan rata-rata tidak beragam dengan presentasi 71,9% hingga 100%

Tabel 4. Gambaran Jenis Makanan Yang Sering di Konsumsi Pada Balita Stunting di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

Jenis Makanan	Frekuensi			
	Beragam $\geq$ 5 Jenis		Tidak Beragam $<$ 5 Jenis	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Makanan Pokok	2	6,3	30	93,7
Lauk Hewan	0	0	32	100
Lauk Nabati	0	0	32	100
Sayuran	2	6,3	30	93,7
Buah	1	3,1	31	96,9
Susu dan Produk Susu	1	3,1	31	96,9
Jajan	9	28,1	23	71,9

Frekuensi Makan

Frekuensi merupakan tingkat keseringan makan balita. Penilaian frekuensi makan diperoleh dengan cara wawancara menggunakan *Food Frequency Questionnaire*.

Tabel 5. Gambaran Frekuensi Makan Balita Stunting di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

Frekuensi Makan yang dikonsumsi	Frekuensi			
	Sering 3-6x/minggu		Jarang 1-2x/minggu	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Makanan Pokok				
Nasi Putih	32	100	0	0
Nasi Kuning	8	25	24	75
Nasi Goreng	4	12,5	28	87,5
Papeda	20	62,5	12	37,5
Bubur	23	71,9	9	28,1
Singkong	8	25	24	75
Talas	1	3,1	31	96,9
Mie Instan	2	6,2	30	93,8
Biscuit	1	3,1	31	96,9
Roti warna coklat	1	3,1	31	96,9
Roti tawar putih	1	3,1	31	96,9
Lauk Hewani				
Ikan Kembung	32	100	0	0
Telur ayam negeri	23	71,9	9	28,1
Telur ayam kampung	1	3,1	31	96,9
Ikan gurame	1	3,1	31	96,9
Ayam tanpa kulit	1	3,1	31	96,9
Udang	1	3,1	31	96,9
Telur puyuh	1	3,1	31	96,9
Lauk Nabati				
Tahu	12	37,5	20	62,5
Tempe	11	34,4	21	65,6
Sayuran				
Kelor	9	28,1	23	71,9
Kacang panjang	2	6,2	30	93,8
Kangkung	13	40,6	19	59,4
Daun singkong	21	65,6	11	34,4
Labu siam	3	9,3	29	90,7
Katuk	4	12,5	28	87,5
Bayam	11	34,4	21	65,6
Genemu	3	9,3	29	90,7

Frekuensi Makan yang dikonsumsi	Frekuensi			
	Sering 3-6x/minggu		Jarang 1-2x/minggu	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sawi hijau	2	6,2	30	93,8
Kentang	1	3,1	31	96,9
Buah-Buahan				
Pepaya	0	0	32	100
Pisang ambon	0	0	32	100
Kedondong	0	0	32	100
Nangka	0	0	32	100
Apel	0	0	32	100
Jeruk manis	0	0	32	100
Nanas	0	0	32	100
Kelapa Muda	0	0	32	100
Salak	0	0	32	100
Pisang 40 hari	1	4,1	31	96,9
Semangka	0	0	32	100
Jambu air	0	0	32	100
Susu Dan Olahan				
Energen	7	21,9	25	78,1
Dancow	7	21,9	25	78,1
Ultra Cokelat	5	15,6	27	84,4
Frisien flag	2	6,2	30	93,8
Olvatine	2	6,2	30	93,8
Jajanan				
Biskuit	6	18,8	26	81,2
Ciki/cemilan	31	96,9	1	3,1
Permen	29	90,6	3	9,4
Gorengan	12	37,5	20	62,5
Roti goring	19	59,3	13	40,7
Cokelat	7	21,9	25	78,1
Better	6	18,8	26	81,2
Malkis	4	12,5	28	87,5
Oreo	9	34,3	23	71,9
Es Krim	23	71,9	9	34,3
Kerupuk	5	15,6	27	84,4

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa frekuensi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi yaitu nasi putih 32 orang (100%), papada 20 orang (62,5%) dan bubur 23 orang (71,9), sedangkan makanan pokok lainnya jarang dikonsumsi. Jenis Lauk hewani yang sering di konsumsi adalah ikan kembung 32 orang (100%) dan telur ayam negeri sebanyak 23 orang (71,9%), sedangkan lauk hewani yang jarang dikonsumsi adalah telur ayam kampung, ikan gurame, ayam tanpa kulit, udang dan telur puyuh. Sumber lauk nabati tahudan tempe jarang dikonsumsi 20 orang (62,5%). Sayuran yang sering dikonsumsi balita adalah 21 orang (65,6%) sedangkan sayuran lainnya jarang dikonsumsi. Semua jenis buah-buahan, susu dan olahan serta jajanan jarang dikonsumsi balita, kecuali beberapa jajanan yang sering dikonsumsi yaitu ciki/ cemilan sebanyak 31 orang (96,9%), permen sebanyak 29 orang (90,6%) dan es krim sebanyak 23 orang (71,9%).

PEMBAHASAN

Jumlah Zat Gizi

Jumlah zat gizi dalam penelitian ini adalah zat gizi makro berupa karbohidrat, lemak dan protein, menghasilkan energi bagi tubuh melalui proses metabolisme (pembakaran). Sumber energi utama adalah karbohidrat dan lemak, sedangkan protein terutama digunakan sebagai zat pembangunan. Hanya bila konsumsi karbohidrat dan lemak kurang untuk memenuhi kebutuhan energi, digunakan protein¹⁰.

Zat gizi makro yang dibutuhkan dalam jumlah besar, contoh dari zat gizi makro antara lain karbohidrat, lemak, dan protein. Protein berfungsi sebagai pembentuk jaringan baru di masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara, memperbaiki serta mengganti jaringan yang rusak. Anak yang mengalami defisiensi protein yang berlangsung lama meskipun asupan energinya cukup akan mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhambat¹¹.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 32 balita stunting asupan karbohidrat kategori baik sebanyak 32 orang (100%). Asupan protein kategori baik sebanyak 8 orang (25%), kategori sedang sebanyak 5 orang (15,6%), dan kategori kurang sebanyak 19 orang (59,4%). Asupan lemak kategori baik sebanyak 31 orang (96,9%), kategori kurang sebanyak 1 orang (3,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arifin tahun 2015, kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak harus selalu diperhatikan dengan membiasakan pola makan yang seimbang dan teratur setiap hari sesuai dengan tingkat kecukupannya. Anak dengan pola makan kurang berisiko 3 kali lebih tinggi untuk menjadi stunting. Status gizi atau Stunting pada anak disebabkan oleh pola asupan makanyang kurang seperti protein dan lemak yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi stunting⁸.

Penelitian Brier tahun 2020, tentang korelasi konsumsi makanan dengan keterangan gizi mengindikasikan korelasi yang cukup signifikan. Hasil yang ada mengindikasikan bahwa anak yang memiliki pola konsumsi makanan yang minim mengarah pada resiko hingga 3 kali lebih banyak terdampak masalah stunting. Penelitian yang dilakukan di negara brazil pun menunjukkan bahwa anak dengan minim konsumsi makanan atau kekurangan gizi dari kandungan protein dibawah standar dapat menyebabkan potensi hingga 1,5 kali terdampak masalah stunting¹².

Penelitian Anasiru dan Domili tahun 2018, makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, dimana kebutuhan makan anak berbeda dengan orang dewasa. Makanan bagi anak sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh kualitas makanan dan zat gizi dari makanan yang di konsumsi. Pertumbuhan dapat mengalami kegagalan sehingga terjadi Kurang Energi dan Protein (KEP), bila asupan energi atau protein tidak kuat maka akan beresiko terkena Stunting¹³.

Jenis Makanan

Jenis makanan untuk balita yaitu bahan makanan segar, seperti: tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayor dan buah-buahan. Jenis-jenis makan yang dapat diberikan untuk balita adalah makanan lumat yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus seperti bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerok, papaya saring, tomat saring, nasi tim saring, dll. Makanan lunak yaitu makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair seperti bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang puri, dll. Sedangkan makanan padat yaitu makanan lunak yang tidak tampak berair biasanya disebut makanan keluarga seperti lontong, kentang rebus, biskuit, nasi, dll¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, jenis makanan pokok kategori beragam sebanyak 2 orang (6,3%), kategori tidak beragam sebanyak 30 orang (93,7%). Jenis lauk hewani kategori tidak beragam sebanyak 32 orang (100%). Jenis lauk nabati kategori tidak beragam 32 orang (100%). Jenis sayuran kategori beragam sebanyak 2 orang (6,3%), kategori tidak beragam sebanyak 30 orang (93,7%). Jenis buah kategori beragam sebanyak 1 orang (3,1%), kategori tidak beragam sebanyak 31 orang (96,9%). Jenis susu dan produk susu kategori beragam sebanyak 1 orang (3,1%), kategori tidak beragam sebanyak 31 orang (96,9%). Jenis jajan kategori beragam sebanyak 9 orang (28,1%), kategori tidak beragam sebanyak 71,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lina Angraeni dan Adnyani tahun 2019, mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi yang diberikan seorang ibu ataupun anggota keluarga pada anak usia dibawah lima tahun yang mengalami masalah stunting sejumlah besar dinyatakan minim dari rekomendasi yang diberikan oleh kementerian kesehatan. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang di muat di Aceh, mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi dari keluarga pada anak yang dinyatakan tidak benar menyebabkan 6,01 kali lebih banyak dalam meningkatkan resiko anak mengalami masalah stunting¹⁵.

Penelitian dari Sally Purwaty tahun 2021, dalam pemilihan jenis makanan untuk balita, biasanya diawali dengan proses pengenalan lebih dulu mengenai jenis makanan yang tidak menyebabkan alergi, umumnya yang mengandung kadar protein paling rendah seperti sereal (beras merah atau beras putih). Makanan baik umumnya berasal dari bahan yang segar, misalnya tempe, kacang, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayur, dan buah-buahan. Makanan sesuai berdasarkan pertumbuhan umur anak¹⁶.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan balita yaitu penilaian konsumsi pangan yang dilakukan selama periode tertentu misalnya harian, mingguan, bulanan ataupun tahunan. Pertimbangan kandungan gizi adalah zat gizi yang memiliki korelasi kuat dengan penyebab masalah gizi, sedangkan pertimbangan frekuensi konsumsi adalah untuk mengetahui dan memastikan bahwa hanya makanan dengan frekuensi konsumsi relatif tinggi yang dimasukkan ke dalam formulir frekuensi makan balita¹⁷.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, frekuensi makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu nasi putih sebanyak 32 orang (100%). Frekuensi jenis lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ikan kembung sebanyak 32 orang (100%). Frekuensi jenis lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu sebanyak 12 orang (37,5%). Frekuensi jenis sayuran yang sering dikonsumsi yaitu daun singkong sebanyak 21 orang (65,6%). Frekuensi jenis buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang 40 hari sebanyak 31 orang (96,9%). Frekuensi jenis susu dan produk susu yang sering dikonsumsi yaitu susu energen sebanyak 7 orang (21,9%) dan susu dancow sebanyak 7 orang (21,9%). Frekuensi jenis jajan yang sering dikonsumsi yaitu ciki/cemilan sebanyak 31 orang (96,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zahara tahun 2020, yang mengindikasikan bahwa perilaku dalam memberikan asupan makanan pada balita stunting menghasilkan data bahwa anak yang mengalami pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan stunting. Pola pemberian makan pada balita stunting mengalami pola makan yang tidak teratur. Dalam artian jika pola pemberian makan tidak sesuai dengan gizi seimbang dan jadwal pemberian makanan yaitu 3 kali makanan utama, dan makanan selingan jika tidak sesuai yang diberikan maka asupan nutrisi gizi seimbang pada anak tidak terpenuhi sehingga menyebabkan stunting^{18, 19}.

Penelitian Mahdina Alifa Tanjung tahun 2019, pola konsumsi untuk anak balita stunting dan severe stunting pada makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi sebanyak 34 orang (14,2%), sumber protein hewani yang sering dikonsumsi adalah telur sebanyak 10 orang (3,6%), sumber protein nabati yang biasa dikonsumsi adalah tahu sebanyak 17 orang (8,5%), sayuran yang dikonsumsi adalah bayam sebanyak 20 orang (8,3%), susu dan produk susu yang sering dikonsumsi adalah susu bubuk sebanyak 14 orang (11,7%), dan jenis jajanan yang sering dikonsumsi adalah snack sebanyak 17 orang (8,5%) dan agar-agar sebanyak 12 orang (6%)²⁰.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa jumlah zat gizi asupan balita stunting jenis karbohidrat dan lemak berkategori baik, sedangkan protein kategori kurang sebanyak 59,3%. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh balita dalam sehari banyak kategori tidak beragam dengan presentasi 71,9%-100%. Frekuensi makan balita dalam sehari rata-rata kategori Jarang 1-2x/minggu. Disarankan bagi petugas kesehatan setempat agar melaksanakan penyuluhan dan konseling secara kontinyu sehingga dapat memperbaiki perilaku ibu dalam melaksanakan pengaturan pola makan balita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dayuningsih, D., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2021). Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527>.
2. Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, R. S. (2018). Situasi Balita (Pendek) di Indonesia. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur (Issue April)*.
3. Candra, A. (2020). *Epidemiologi Stunting*.
4. Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta
5. Sari dkk, 2016. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas.Padang*
6. Pakhri 2015. Gambaran Pola Pemberian Makanan Pendamping Asi Dan Status Gizi Pada Balita Usia 6-24 Bulan Di Desa Bonto Bunga Kabupaten Maros. *Media Gizi Pangan*, Vol. XIX, Edisi 1, 2015.
7. Nasar, Sri S., Suharyati Djoko, SA. Budi Hartati, dan Y. Endang Budiwiarti. 2016. *Penuntun Diet Anak*. Badan Penerbit FKUI. Jakarta.
8. Arifin, Zainul. 2015. Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon-Sidoarjo.

9. Puskesmas Kairatu Barat. 2021. Data Rill Antar Desa. Puskesmas Kairatu Barat. Seram Bagian Barat
10. Almatsier, Sunita. 2016. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
11. Nuryanto dan Sundari, 2016. "Hubungan Asupan Protein, Seng, Zat Besi, dan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Z-Score TB/U pada Balita".
12. Brier, 2020. Pola Konsumsi Makanan Anak Balita.
13. Anasiru dan Domili, 2018. Pengaruh Asupan Energi dan Protein, Pola Asuh, dan Status Kesehatan Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-36 bulan di Puskesmas Tilango Kec Tilango Kabupaten Gorontalo.
14. Prasetyono, Dwi Sunar. 2017. Buku Pintar ASI Eksklusif. DIVA Press. Yogyakarta.
15. Lina Anggraeni Dan Adnyani (2019) 'Pola Pemberian Makanan Pada Balita Stunting Di Sawan, Kabupaten Buleleng', Jurnal Kesehatan Midwinerslion, 4(2), Pp. 101–106.
16. Sally Purwaly, 2021. Hubungan Pola Pemberian Makanan Dengan Status Gizi Balita Usia 4-5 tahun.
17. Sirajuddin, 2015. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
18. Zahara, Ratna. 2020. Gambaran Pola Pemberian Makan pada Anak Paud yang Stunting di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.
19. Riska Herliafifah, 2021. Jadwal dan Aturan Makan Balita Usia 1-5 Tahun.
20. Mahdina Alifa Tanjung, 2019. Gambaran Pola Makan Anak Balita Stunting di Desa Sidoharjo I Pasar Miring, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang.