

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI BALITA
The Relationship Between Eating Patterns and Nutritional Status of Toddlers

¹Titik Suhartini, ¹Muh Arfah, ¹Lidia Aditama Putri, ²Fitriani Abdal
³Arlia, ³Hasnawati

¹Prodi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan, Sains dan Psikologi Universitas Sunan Gresik

²Prodi Keselamatan dan Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

³Prodi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

ABSTRACT

Nutritional status in toddlers is an important indicator of child growth and development and is strongly influenced by dietary intake. Inadequate dietary patterns may contribute to poor nutritional status and increase the risk of growth problems during the early years of life. This study aimed to determine the relationship between toddler dietary patterns and nutritional status in Sumberrejo Village, Candipuro District, Lumajang Regency. This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The subjects were 32 toddlers and their mothers selected using probability sampling. Data on toddler dietary patterns were collected using an observation sheet, while nutritional status was assessed using anthropometric indicators. Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most toddlers had poor dietary patterns (40,6%), while half of the toddlers had good nutritional status (50,0%). Cross-tabulation indicated that poor dietary patterns were more frequently found among toddlers with undernutrition. Statistical analysis showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status ($p=0,000$). This study concludes that toddler dietary patterns are significantly associated with nutritional status. Strengthening nutrition education for mothers, routine monitoring at integrated health posts, and counseling on balanced feeding practices are recommended to improve toddler nutritional outcomes.

Keywords: Dietary Pattern, Nutritional Status, Toddler

ABSTRAK

Status gizi balita merupakan indikator penting pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat dipengaruhi oleh asupan makanan. Pola makan yang tidak adekuat dapat berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi dan mengganggu proses tumbuh kembang pada masa awal kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan balita dengan status gizi balita di Desa Sumberrejo Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian berjumlah 32 ibu dan balita yang dipilih menggunakan *probability sampling*. Data pola makan balita dikumpulkan menggunakan lembar observasi, sedangkan status gizi dinilai melalui indikator antropometri. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan kurang (40,6%), dan setengah dari balita memiliki status gizi baik (50%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pola makan kurang lebih banyak ditemukan pada balita dengan status gizi kurang. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan balita dengan status gizi balita ($p=0,000$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan balita berhubungan secara signifikan dengan status gizi balita. Edukasi gizi bagi ibu, pemantauan rutin di posyandu, dan penyuluhan tentang pemberian makan seimbang perlu diperkuat untuk meningkatkan status gizi balita.

Kata Kunci: Balita, Pola Makan, Status Gizi

PENDAHULUAN

Status gizi balita merupakan salah satu indikator utama yang mencerminkan kualitas kesehatan anak dan menjadi dasar penting dalam pembangunan sumber daya manusia sejak usia dini. Masa balita merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kecukupan zat gizi pada fase ini sangat menentukan perkembangan fisik, fungsi kognitif, serta daya tahan tubuh anak (Handayani, E.T et al, 2026). Kekurangan gizi pada masa balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan kecerdasan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit infeksi, bahkan berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup di masa dewasa (Purwanti, R. et al, 2025)

Permasalahan status gizi balita masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi gizi kurang dan gizi buruk pada balita masih ditemukan di berbagai wilayah, terutama pada daerah dengan keterbatasan akses informasi, rendahnya pemahaman orang tua tentang gizi, dan pola pemberian makan yang belum optimal (Cheikh

Ismail et al., 2022). Status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan pangan keluarga, pola asuh makan, kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan, sosial ekonomi, dan budaya keluarga (Niyigena, D.I. et al., 2023). Di antara faktor-faktor tersebut, pola makan merupakan determinan langsung yang sangat penting karena berkaitan dengan jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makan, serta keteraturan pemberian makan pada anak (World Health Organization (WHO), 2023a).

Pola makan balita yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan zat gizi dan asupan harian. Balita yang sering mengonsumsi makanan rendah zat gizi, memiliki frekuensi makan yang kurang, atau tidak mendapatkan variasi makanan yang cukup berisiko mengalami gangguan status gizi (Sofia, et al, 2025). Pola makan yang baik pada balita seharusnya memenuhi prinsip gizi seimbang, mencakup makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan sumber zat gizi mikro sesuai usia dan kebutuhan pertumbuhan (AA Bakare, et al, 2023).

Hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan yang tidak adekuat berhubungan dengan kejadian gizi kurang pada anak usia bawah lima tahun. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa praktik pemberian makan yang kurang tepat, terutama terkait frekuensi dan keberagaman makanan, merupakan faktor yang sering ditemukan pada balita dengan masalah gizi (Azrimaidaliza, et al, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola asuh makan ibu berkontribusi besar terhadap kecukupan gizi anak, karena pada usia balita anak masih sangat bergantung pada keputusan orang tua dalam pemilihan dan penyediaan makanan (Azrimaidaliza, et al, 2025).

Berdasarkan data awal pada wilayah penelitian, masih ditemukan kasus status gizi kurang pada balita di Desa Sumberrejo Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang. Kondisi ini menunjukkan perlunya identifikasi faktor yang berhubungan dengan status gizi, khususnya pola makan balita. Penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar penyusunan intervensi edukatif bagi ibu balita dan tenaga kesehatan di posyandu agar dapat meningkatkan praktik

pemberian makan yang sesuai kebutuhan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan balita dengan status gizi balita di Desa Sumberrejo Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Sumberrejo, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lumajang. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen berupa pola makan balita dengan variabel dependen berupa status gizi balita pada waktu yang sama. Informasi desain, lokasi, dan tujuan penelitian ini sesuai dengan dokumen skripsi yang dilampirkan.

Jumlah dan Cara Pengambilan

Subjek

Populasi penelitian adalah seluruh ibu balita dan balita yang hadir di posyandu Desa Sumberrejo Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang. Berdasarkan dokumen penelitian, jumlah populasi yang

tercatat adalah 50 ibu balita, dan jumlah subjek yang memenuhi kriteria serta diikutsertakan dalam analisis adalah 32 ibu-balita yang dipilih menggunakan probability sampling . Subjek penelitian adalah pasangan ibu dan balita yang bersedia mengikuti penelitian dan hadir saat pengumpulan data.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data pola makan balita dan status gizi balita. Pola makan balita diukur menggunakan lembar observasi yang menilai komponen pola makan, meliputi frekuensi makan, komposisi makanan, dan porsi makan. Kategori pola makan dibedakan menjadi baik, cukup, dan kurang.

Status gizi balita dinilai menggunakan indikator antropometri berdasarkan hasil penimbangan dan klasifikasi status gizi yang digunakan dalam penelitian, kemudian dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti pada saat kegiatan posyandu.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul dilakukan editing, coding, scoring, dan tabulasi. Analisis univariat digunakan

untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi pola makan balita dan status gizi balita. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan balita dengan status gizi balita menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis pada skripsi, diperoleh $p\text{-value} = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Temuan Utama

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 balita yang diteliti, kategori pola makan balita terdiri dari pola makan kurang, cukup, dan baik. Status gizi balita diklasifikasikan menjadi gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar balita memiliki pola makan kurang, namun setengah dari total balita masih berada pada kategori status gizi baik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi mayoritas masih tergolong baik, praktik pemberian makan pada sebagian keluarga masih belum optimal dan berpotensi memengaruhi status gizi dalam jangka panjang.

Pola Makan Balita

Tabel 1. Distribusi Pola Makan Balita

Pola Makan Balita	N	%
Kurang	13	40,6
Cukup	12	37,5
Baik	7	21,9
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar balita memiliki pola makan kurang, yaitu sebanyak 13 balita (40,6%). Temuan ini sesuai dengan hasil kesimpulan skripsi yang menyebutkan bahwa sebagian besar balita di Desa Sumberrejo memiliki pola makan kurang.

Pola makan yang kurang pada balita dapat disebabkan oleh rendahnya variasi menu, frekuensi makan yang belum sesuai, dan pemberian porsi yang tidak adekuat. Pada usia balita, anak mulai menunjukkan preferensi makanan tertentu dan cenderung memilih makanan yang disukai, sehingga orang tua perlu memiliki strategi pemberian makan yang tepat (Yanti, Z.V et al, 2024). Anak usia 1–3 tahun masih merupakan konsumen pasif yang sangat bergantung pada ibu, sedangkan usia 3–5 tahun mulai menjadi konsumen aktif yang cenderung memilih makanan sendiri (Zakaria et al., 2022). Kondisi ini dapat menyebabkan balita lebih

menyukai jajanan atau makanan luar rumah yang belum tentu memenuhi prinsip gizi seimbang.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan anak dipengaruhi oleh pola asuh makan, pengetahuan ibu, kebiasaan keluarga, dan lingkungan sosial. Keluarga dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung memberikan makanan berdasarkan kebiasaan, bukan berdasarkan kebutuhan nutrisi anak (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2024).

Status Gizi Balita

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Balita

Status Gizi Balita	N	%
Gizi Kurang	12	37,5
Gizi Baik	16	50
Gizi Lebih	4	12,5
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2, setengah dari balita memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 16 balita (50,0%). Hasil ini juga sesuai dengan kesimpulan penelitian pada skripsi yang menyatakan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi baik

Meskipun sebagian besar balita memiliki status gizi baik, proporsi balita dengan gizi kurang masih cukup besar, yaitu 37,5%. Angka ini menunjukkan bahwa

masalah gizi pada balita masih perlu mendapatkan perhatian serius, terutama pada keluarga yang belum menerapkan pola makan seimbang. Status gizi pada balita merupakan hasil akhir dari interaksi kompleks antara asupan makanan, penyakit infeksi, kondisi lingkungan, dan perilaku pengasuhan. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan memengaruhi berat badan, tinggi badan, serta pertumbuhan anak secara keseluruhan (Suryani et al., 2022).

Status gizi baik pada sebagian balita menunjukkan bahwa beberapa keluarga telah mampu memenuhi kebutuhan makan anak secara relatif memadai. Akan tetapi, adanya gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan juga mengindikasikan adanya double burden of malnutrition pada tingkat rumah tangga, yaitu masih adanya kekurangan gizi sekaligus mulai munculnya risiko kelebihan gizi pada sebagian kecil balita.

Hubungan Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Balita dengan Status Gizi Balita

Pola Makan	Gizi Kuran g N (%)	Gizi Baik N (%)	Gizi Lebih N(%)	Total
Kurang	9 (28,1)	4 (12,5)	0 (0,0)	13

Pola Makan	Gizi Kuran g N (%)	Gizi Baik N (%)	Gizi Lebih N(%)	Total
Cukup	3 (9,4)	8 (25,0)	1 (3,1)	12
Baik	0 (0,0)	4 (12,5)	3 (9,4)	7
Total	12 (37,5)	16 (50,0)	4 (12,5)	32
<i>P value = 0,000 α = 0,05</i>				

Berdasarkan Tabel 3, balita dengan pola makan kurang paling banyak berada pada kategori gizi kurang, yaitu 9 balita (28,1%). Kelompok dengan pola makan cukup paling banyak berada pada kategori gizi baik, yaitu 8 balita (25,0%). Kelompok dengan pola makan baik didominasi oleh balita dengan status gizi baik dan gizi lebih. Data ini direkonstruksi secara langsung dari hasil tabulasi silang yang tertulis pada pembahasan skripsi

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan balita dengan status gizi balita. Temuan ini konsisten dengan hasil utama penelitian pada skripsi secara teoritis, pola makan merupakan faktor determinan langsung terhadap status gizi. Balita yang memperoleh makanan dengan frekuensi cukup, porsi sesuai, dan komposisi beragam akan lebih berpeluang memiliki status gizi baik.

Sebaliknya, balita yang mengalami ketidakteraturan makan, kurang variasi makanan, atau lebih sering mengonsumsi makanan rendah zat gizi akan berisiko mengalami gizi kurang (Suryani, D. et al, 2022)

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan oleh karakteristik perkembangan balita. Anak usia 3–5 tahun cenderung lebih aktif, lebih banyak bermain, dan mulai memilih makanan sendiri. Dalam kondisi tersebut, anak dapat menolak makanan utama, lebih tertarik pada makanan selingan, atau lupa makan karena aktivitas bermain. Penjelasan ini juga sesuai dengan uraian pembahasan pada skripsi yang menyebutkan bahwa balita usia 3–5 tahun termasuk konsumen aktif dan sering memilih makanan luar rumah sehingga lebih rentan mengalami gizi kurang (World Health Organization (WHO), 2023b)

Penelitian ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa pola makan anak berhubungan dengan status gizi. Pola makan yang tidak adekuat, khususnya rendahnya frekuensi makan dan minimnya keberagaman pangan, berkontribusi terhadap ketidakcukupan zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan

anak. Asupan yang kurang dalam jangka waktu lama akan menyebabkan penurunan berat badan, gangguan pertumbuhan, dan penurunan cadangan zat gizi (Afifah et al., 2026).

Implikasi hasil penelitian ini sangat penting bagi praktik pelayanan kesehatan primer, terutama posyandu dan puskesmas. Edukasi gizi kepada ibu balita perlu difokuskan pada praktik pemberian makan yang realistis, mudah diterapkan, dan sesuai kondisi keluarga. Penyuluhan tidak cukup hanya menekankan teori gizi, tetapi juga perlu disertai contoh menu harian, pengaturan porsi, jadwal makan, dan strategi mengatasi *picky eater* pada balita. Pendekatan ini akan lebih efektif untuk memperbaiki perilaku pemberian makan dan pada akhirnya meningkatkan status gizi anak.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar balita di Desa Sumberrejo Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang memiliki pola makan kurang, yaitu sebanyak 13 balita (40,6%).
2. Sebagian besar balita memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 16 balita (50,0%).

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan balita dengan status gizi balita berdasarkan uji Spearman Rank dengan $p = 0,000$.
4. Balita dengan pola makan kurang lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan status gizi kurang, sehingga perbaikan pola makan merupakan komponen penting dalam upaya peningkatan status gizi balita.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan, terutama bidan dan kader posyandu, perlu meningkatkan edukasi mengenai pola makan balita yang sesuai prinsip gizi seimbang melalui penyuluhan rutin, demonstrasi menu sehat, dan pemantauan pertumbuhan berkala.
2. Bagi ibu balita, perlu meningkatkan perhatian terhadap frekuensi makan, variasi jenis makanan, dan kecukupan porsi sesuai usia anak agar kebutuhan gizi balita terpenuhi secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan jumlah subjek, menggunakan instrumen pola makan yang lebih rinci, serta

mempertimbangkan faktor lain seperti pendidikan ibu, pendapatan keluarga, penyakit infeksi, dan pola asuh makan.

DAFTAR PUSTAKA

- AA Bakare, et al, 2023. Praktik Pemberian Makan dan Status Gizi Anak di Bawah Lima Tahun di Lingkungan Peri-Urban di Ibadan, Nigeria Barat Daya: Studi Lintas-Seksi Komparatif.
- Afifah, E., Aji, A.S., Nabiella, A., Paratmanitya, Y., Herawati, H.D., Rahayu, H.K., 2026. *Determinants of Suboptimal Complementary Feeding Practices Among Children Aged 6–24 Months in Natuna: A Case-Control Study*. Aceh. Nutri. J. 11, 32. <https://doi.org/10.30867/action.v11i1.2597>.
- Azrimaidaliza, et al, 2025. *Assessing The Impact of The First Feeding Practice on Wasting Risk Among Indonesian Children Under The Age of Five*. KESMAS 20. <https://doi.org/10.7454/kesmas.v20i2.2077>.

- Cheikh Ismail, L., Al Dhaheri, A.S., Ibrahim, S., Ali, H.I., Chokor, F.A.Z., O'Neill, L.M., Mohamad, M.N., Kassis, A., Ayesh, W., Kharroubi, S., Hwalla, N., 2022. *Nutritional Status and Adequacy of Feeding Practices in Infants and Toddlers 0-23.9 Months Living in The United Arab Emirates (UAE): Findings From The Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) 2020*. BMC Public Health 22, 319. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12616-z>.
- Handayani, E.T et al, 2026. Hubungan Antara Modifikasi Makanan dan Pola Diet Dengan Status Gizi Pada BALITA 9. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v9i1.338>.
- Niyigena, D.I. et al., 2023. *Influence of Maternal Nutrition Knowledge on Infant And Young Child Feeding Practices and Nutrition Status of Children in Musanze District*. <https://doi.org/10.4314/rjmhs.v6i2.14>.
- Purwanti, R. et al, 2025. *Maternal Factors and Feeding Practices of Children Under Five with and without Malnutrition*. Amerta Nutrition.
- Sofia, et al, 2025. Pemberian Makanan Pendamping dan Praktik Pengasuhan yang Tepat untuk Mencegah Stunting pada Anak 14. <https://doi.org/10.37341/interest.v14i2.751>.
- Suryani, D. et al, 2022. *Determinants of Feeding Patterns with Stunting in Children Under Five in Coastal Areas*. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9705>.
- Suryani, D., Kusdalinah, K., Krisnasary, A., Simbolon, D., Angraini, W., 2022. *Determinants of Feeding Patterns with Stunting in Children in The Coastal Area of Bengkulu City*. Open Access Maced J Med Sci 10, 1520–1526. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9705>.
- United Nations Children's Fund (UNICEF), 2024. *Child Food Poverty: Nutrition Deprivation in Early Childhood*. UNICEF, New York.

World Health Organization (WHO), 2023a. Pedoman WHO Untuk Pemberian Makanan Pendamping Pada Bayi dan Anak Usia 6-23 Bulan. WHO Publications.

World Health Organization (WHO), 2023b. Infant and Young Child Feeding. World Health Organization.

Yanti, Z.V et al, 2024. Hubungan Antara Pola Makan dan Perilaku MP-ASI Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Bulan di Desa Cigeulis, Provinsi Banten. <https://doi.org/10.36590/akg.v2i1.1895>.

Zakaria, N.S., A., A., Zakaria, N.S., Abd Wahab, M.R., Lani, M.N., Meli, A.M., 2022. *Association of Mothers' Child Feeding Knowledge, Attitude, and Practices Withnutritional Status of Children Under The Age of Five in a Malaysian Fishingcommunity: A Cross-Sectional Study. Food Res. 6, 48–55.* [https://doi.org/10.26656/fr.2017.6\(5\).640](https://doi.org/10.26656/fr.2017.6(5).640).