



Pengaruh Pola Makan Terhadap Tumbuh Kembang Anak-Anak Stunting di Desa Aikmel Utara

Siti Nurkhilafah¹

¹ Program Studi Sosiologi, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

Article history

Received: 15-10-2025

Revised: 15-11-2025

Accepted: 31-11-2025

*Corresponding Author: Siti. Nurkhilafah, Prodi Sosiologi, Universitas Mataram, Indonesia.

Email: nurkhilafahsiti741@gmail.com

Abstract: Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang serius di NTB, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Aikmel Utara, Lombok Timur. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pola makan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola makan terhadap pertumbuhan anak stunting di Desa Aikmel Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi dan wawancara dengan orang tua serta pengukuran antropometri anak-anak yang mengalami stunting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak beragam dan rendah protein hewani menjadi faktor utama yang menyebabkan keterlambatan pertumbuhan. Selain itu, rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi dan keterbatasan ekonomi juga berkontribusi terhadap kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi serta program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas asupan makanan anak-anak di daerah tersebut.

Keywords: Pola Makan; Stunting; Pertumbuhan Anak.

Pendahuluan

Stunting, atau kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar usia mereka, yang dapat berdampak pada perkembangan kognitif, produktivitas, dan meningkatkan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Sutarto et al., 2018). Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi stunting nasional mencapai 24,4% pada tahun 2021, menunjukkan bahwa hampir satu dari empat anak mengalami stunting (Turisna et al., 2023).

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan nutrisi esensial merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting. Asupan makanan yang tidak mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas dapat menghambat pertumbuhan optimal anak (Martony, 2023). Selain itu, praktik pemberian makan yang tidak tepat seperti keterlambatan pemberian makanan

pendamping ASI (MP-ASI) atau pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak juga berperan dalam peningkatan risiko stunting (Afriyani et al., 2022).

Desa Aikmel Utara, yang terletak di Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan stunting. Meskipun data spesifik mengenai prevalensi stunting di desa ini terbatas, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini. Misalnya telah diadakan sosialisasi stunting oleh pihak puskesmas di Desa Aikmel Utara, sebagai langkah positif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang.

Penelitian Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, seperti kurangnya asupan protein hewani, vitamin, dan mineral, sangat berkontribusi signifikan terhadap kejadian stunting. Selain itu, faktor-faktor seperti rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi, keterbatasan ekonomi, dan akses terbatas terhadap makanan bergizi juga memainkan peran penting (Dini, 2023).

Misalnya, sebuah studi di Kabupaten Kediri menemukan hubungan signifikan antara praktik pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita usia 6-60 bulan (Mar'atik & Muniroh, 2023).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang komprehensif, termasuk edukasi gizi bagi orang tua, peningkatan akses terhadap makanan bergizi, dan program pemerintah yang mendukung perbaikan status gizi masyarakat. Misalnya, Indonesia telah meluncurkan program makanan gratis untuk anak-anak dan ibu hamil guna memerangi malnutrisi, yang diharapkan dapat mengurangi prevalensi stunting secara signifikan. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stunting dan menerapkan strategi yang tepat, diharapkan prevalensi stunting di Desa Aikmel Utara dan wilayah lainnya dapat menurun, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui survei lapangan dan wawancara dengan masyarakat di Desa Aikmel Utara. Sampel penelitian terdiri dari 42 anak yang mempunyai usia 0-4 tahun beserta orang tua mereka. Data dikumpulkan melalui pengukuran tubuh anak menggunakan standar WHO, mencakup tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut umur (BB/U). Selain itu, data sosial ekonomi keluarga dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pendapatan keluarga, pengeluaran untuk kebutuhan pangan, serta tingkat pendidikan orang tua. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji hubungan statistik untuk mengetahui hubungan antara kondisi ekonomi keluarga dan status gizi anak.

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan pendekatan partisipatif melalui program sosialisasi gizi kepada masyarakat. Dalam kegiatan ini, beberapa pemateri yaitu Prof. Dr. Ir. Ruth Stella Petrunella Thei, MS, dari Universitas Mataram dan Mitra STIKES Graha Edukasi Makassar Bdn. Yudiarsi Eppang S.ST.,M.Kes. Memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan intervensi gizi spesifik serta sensitif untuk mencegah stunting. Dalam kegiatan ini juga diadakan pembagian Paket Makanan Tambahan

(PMT) sebagai bentuk tindakan langsung kepada keluarga yang mempunyai anak stunting.

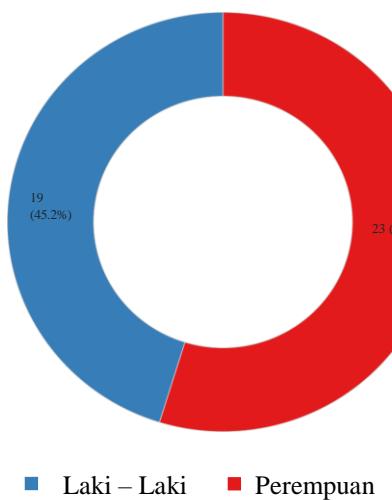
Hasil dan Pembahasan

Hasil survei yang dilakukan di Desa Aikmel Utara menunjukkan bahwa 42 dari 47 anak mengalami stunting. Dari data tersebut, 55% adalah anak laki-laki dan 45% anak perempuan. Meskipun banyak keluarga memiliki kondisi ekonomi yang cukup, pola makan anak-anak masih kurang memenuhi standar gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal.

Dari diagram hasil survei menunjukkan bahwa sebagian orang tua anak yang terkena stunting masih memiliki kebiasaan buruk dalam memberi makanan kepada anaknya. Banyak orang tua yang memberikan anaknya makanan ringan dan minuman yang berwarna yang dimana kita tahu bahwa makanan seperti itu tidak memiliki nutrisi dan khasiat apapun. Selain daripada itu banyak orang tua yang tidak mengetahui standar gizi seimbang seperti apa. Selain itu tingkat pendidikan sang ibu dan kualitas pemahaman sang ibu sangat berperan penting bagi tumbuh kembang sang anak. Ibu dengan pendidikan tinggi memiliki pemahaman yang baik terait gizi seimbang dan pola makan yang baik untuk tumbuh kembang sang anak.

Dalam kegiatan sosialisasi yang dilakukan sebagai bagian dari penelitian ini, para pemateri dari Universitas Mataram dan STIKES Graha Edukasi Makassar menekankan pentingnya intervensi sensitif, seperti pemberian makanan bergizi berbahan sumber daya lokal, optimalisasi peran kader posyandu, serta edukasi berkelanjutan bagi keluarga. Hasil dari sosialisasi menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting masih amat rendah. Selain mengadakan sosialisasi kami juga melakukan kegiatan pembagian PMT bagi anak-anak yang terkena stunting, kegiatan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pemahaman orang tua tentang makanan apa saja yang dibutuhkan oleh anak pada masa pertumbuhan dan untuk menurunkan angka stunting yang ada di desa Aikmel Utara.

Hasil penelitian ini sesuai dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor sosial, pendidikan orang tua, dan pola makan berperan besar dalam menentukan status gizi anak (Putri et al., 2015).



Gambar 1. Diagram Hasil Survey Jenis Kelamin Anak Stunting



Gambar 2. Survei Lapangan



Gambar 3. Sosialisasi Kesehatan Mengenai Stunting dan Literasi Gizi

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama dalam kejadian stunting di Desa Aikmel Utara. Dari hasil survei, ditemukan bahwa 42 dari 47 anak mengalami stunting, dengan mayoritas

penyebabnya adalah rendahnya konsumsi protein hewani, kurangnya variasi makanan, serta minimnya pemahaman orang tua tentang gizi. Meskipun sebagian besar keluarga memiliki kondisi ekonomi yang cukup, kebiasaan makan yang kurang sehat dan kurangnya edukasi gizi masih menjadi tantangan utama dalam mencegah stunting.

Selain itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat pendidikan ibu sangat berpengaruh terhadap pemahaman mereka tentang pola makan sehat. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran lebih baik dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka (Syahroni et al., 2021). Program sosialisasi dan pembagian Paket Makanan Tambahan (PMT) yang dilakukan dalam penelitian ini telah memberikan wawasan baru bagi masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Meskipun kesadaran masyarakat masih tergolong rendah, intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa edukasi gizi berkelanjutan dan peran aktif kader posyandu dapat membantu meningkatkan pemahaman dan praktik pola makan sehat di lingkungan keluarga.

Saran

Edukasi berkelanjutan (pemerintah desa dan tenaga kesehatan perlu terus mengadakan penyuluhan tentang pola makan sehat dan pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga dengan anak kecil). Melakukan optimalisasi peran kader posyandu (kader posyandu perlu dilibatkan secara aktif dalam memberikan informasi kepada masyarakat, serta melakukan pemantauan terhadap pertumbuhan anak secara rutin). Diversifikasi pangan lokal (masyarakat didorong untuk memanfaatkan sumber daya lokal yang kaya akan nutrisi, seperti ikan, telur, dan sayuran hijau, untuk memperbaiki pola makan keluarga). Dukungan pemerintah dan lembaga terkait (program bantuan makanan bergizi, seperti PMT dan pemberian ASI eksklusif, harus terus diperluas untuk mendukung keluarga yang membutuhkan serta mengurangi angka stunting di daerah pedesaan).

Dengan adanya langkah-langkah tersebut diharapkan angka stunting di Desa Aikmel Utara dapat terus menurun, sehingga anak-anak dapat tumbuh sehat dan berkembang secara optimal.

Daftar Pustaka

- Afriyani, D., Novayelinda, R., & Elita, V. (2022). Hubungan praktik pemberian makanan pendamping ASI pada anak dengan kejadian stunting. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 502-509.
- Dini, J. P. A. U. (2023). Analisis Penyebab Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini'. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3840-3849.
- Mar'atik, K., & Muniroh, L. (2023). The Correlation between Feeding Practices with Stunting in Toddlers in the Puskesmas Plosoklaten, Kediri Regency. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 738-742.
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734-1745.
- Putri, R. F., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal kesehatan andalas*, 4(1).
- Sari, H. P., Natalia, I., Sulistyaning, A. R., & Farida, F. (2022). Hubungan keragaman asupan protein hewani, pola asuh makan, dan higiene sanitasi rumah dengan kejadian stunting. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 18-25.
- Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), 540-545.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Turisna, Y., Siahaan, J. M., & Barus, E. (2023). Upaya Percepatan Penurunan Stunting (Gizi Buruk dan Pola Asuh) Pada Balita yang Beresiko Stunting. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(2), 131-140.