

**Pentingnya Variasi Makanan Dalam Meningkatkan Kesehatan Optimal
Pada Balita (*The Importance Of Food Variety In Improving Optimal
Health In Children*)**

**Augriy Nauli Tampubolon¹, Feni Juni Asih², Glory Angelica Marpaung³
Rosa Natalin⁴, Ruth Gracemasari Lumbanraja⁵**

Abstrak: Masa balita merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan memadai. Variasi makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan gizi balita, karena dapat meningkatkan nafsu makan, ketersediaan zat gizi, dan kekebalan tubuh. (Hanim, 2020) Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya variasi makanan dalam pemenuhan gizi balita serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan kesehatan balita Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (literature review), yaitu mengkaji atau menelaah 8 artikel berdasarkan tujuan, metode dan hasil yang disajikan pada artikel. Semua artikel dipublikasi jurnal nasional dan internasional yang terindeks dengan rentang tahun 2013- 2023. Pencarian artikel menggunakan empat database yaitu Google Scholar, SINTA, PubMed, dan Scopus. Artikel dicari dengan menggunakan kata kunci Variasi Makanan Balita. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan 8 artikel yang dikaji, lima diantaranya menggunakan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel masing masing 37, 99, 42, 525, dan 1.414 responden. Variasi makanan yang diberikan meliputi jenis, warna, rasa, bentuk, dan cara penyajian makanan. Variasi makanan tersebut berpengaruh positif terhadap pemenuhan gizi balita, yaitu meningkatkan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Balita yang mendapatkan variasi makanan juga memiliki status gizi yang lebih baik, yaitu normal atau lebih (BB/U), dibandingkan dengan balita yang mendapatkan makanan yang monoton. Kesimpulan: Variasi makanan merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan gizi balita. Ibu balita perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam memberikan makanan yang bervariasi kepada balitanya agar dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata Kunci: Variasi Makanan, Kesehatan Optimal, Pola

Abstract: The toddler years are an important period in a child's growth and development which requires a balanced and adequate nutritional intake. Food variety is one of the factors that can influence toddlers' nutritional needs, because it can increase appetite, availability of nutrients and body immunity. Objective: This research aims to determine the importance of food variety in fulfilling toddler nutrition and its impact on the growth and health of toddlers. Method: This research is a literature review research, namely reviewing or examining 8 articles based on the objectives, methods and results presented in the articles. . All articles are published in national and international journals indexed in the period 2013-2023. Article searches used four databases, namely Google Scholar, SINTA, PubMed, and Scopus. Articles were searched using the keywords Toddler Food Variations. Results: The results of the study show that based on the 8 articles studied, five of them used a cross sectional approach with sample sizes of 37, 99, 42, 525 and 1,414 respondents respectively. The variety of food provided includes the type, color, taste, shape and method of serving the food. This variety of food has a positive effect on the nutritional needs of toddlers, namely increasing their intake of energy, carbohydrates, protein, fat, vitamins and minerals. Toddlers who get a variety of foods also have better nutritional status, namely normal or above (WW/U), compared to toddlers who get monotonous food. Conclusion: Food variety is an important factor in fulfilling toddler nutrition. Mothers of toddlers need to increase their knowledge and skills in providing a variety of foods to their toddlers in order to support the child's growth and development optimally.

Keywords: Food Variety, Optimal Health, Balanced

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, Lubuk Pakam, Indonesia.

Pendahuluan

Pada masa balita, perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan di periode selanjutnya. Balita merupakan kelompok yang rawan akan terjadinya masalah gizi. Hal ini disebabkan balita memerlukan asupan zat gizi yang mencukupi untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Kekeliruan dalam memenuhi kebutuhan gizi balita akan berakibat terhadap perkembangan dan pertumbuhan saat dewasa. Balita kurang gizi akan mengalami penurunan kecerdasan, penurunan kekebalan tubuh, produktivitas, masalah kesehatan dan mental, serta gagal tumbuh (Lailatul & Ni'mah., 2015). Salah satu faktor penting yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita adalah kualitas gizi yang diterima oleh anak. Keanekaragaman makanan balita memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas gizi anak. Stunting, yaitu kondisi ketika anak memiliki tinggi badan lebih pendek dari rata-rata usianya, menjadi salah satu permasalahan dalam proses pertumbuhan anak. Stunting berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan menurunkan kualitas hidup anak. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stunting adalah pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya keanekaragaman makanan yang dikonsumsi oleh balita. Pengetahuan keluarga tentang pola makan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan status gizi balita. (Dan et al., 2011)

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2016, sekitar 7,7% atau 52 juta anak dibawah 5 tahun secara global mengalami kejadian gizi kurang, presentasi anak dibawah 5 tahun dengan status gizi kurang tertinggi terdapat di Southern Asia sebesar 15,4%, dioceania sebesar 9,4%, di Asia Tenggara sebesar 8,9%, di Afrika Barat Sebesar 8,5% dan persentase anak dibawah 5 tahun dengan status gizi kurang terendah terdapat di Amerika Utara sebesar 0,5%. Data WHO (2018) menunjukkan 22,2% balita di dunia mengalami stunting dan sebanyak 7,5% balita di dunia mengalami wasting. Berdasarkan data Riskesdas 2013 proporsi status gizi kurang dan gizi buruk di Indonesia mencapai angka 19,6%. Data Riskesdas 2018 proporsi status gizi kurang dan gizi buruk berada pada 17,7%, angka ini masih berada diatas target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2019 yaitu 17%. Sedangkan proporsi status gizi kurang (BB/U) di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2007 hingga tahun 2018 tidak terjadi perubahan yang signifikan, yaitu pada tahun 2007 sebesar 13,0%, tahun 2013 sebesar 13,9%, dan tahun 2018 sebesar 13,8%. Jumlah balita gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia menurut hasil pemantauan status gizi tahun 2015 Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup sebesar 3,9% dan gizi kurang sebesar 14,9%, mengalami sedikit penurunan pada tahun 2016, Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk sebesar 3,4% dan gizi kurang sebesar 14,4%, Provinsi Nusa Tenggara Timur pada tahun 2016 memiliki persentase tertinggi balita gizi buruk 6,9% dan gizi kurang 21,3%, sedangkan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2016 memiliki persentase balita gizi buruk 3,1% dan gizi kurang 10,1% (Kemenkes RI, 2017). Menurut Profil Kesehatan Sumatera Utara (2014) bahwa prevalensi balita gizi buruk dan kurang di Sumatera Utara pada tahun 2013 sebesar 22,4% yang terdiri dari 8,3% gizi buruk dan 14,1% gizi kurang. Prevalensi tertinggi balita gizi buruk dan kurang pada tahun 2013 terdapat di kabupaten/Kota Padang Lawas sebesar 41,4% yang terdiri dari 12,6% gizi buruk dan 16,9% gizi kurang. Prevalensi terendah balita gizi buruk dan kurang pada tahun 2013 terdapat di kabupaten/Kota Samosir sebesar 13,2% yang terdiri dari 1,5% gizi buruk dan 11,7% gizi kurang. (Odle, 2017)

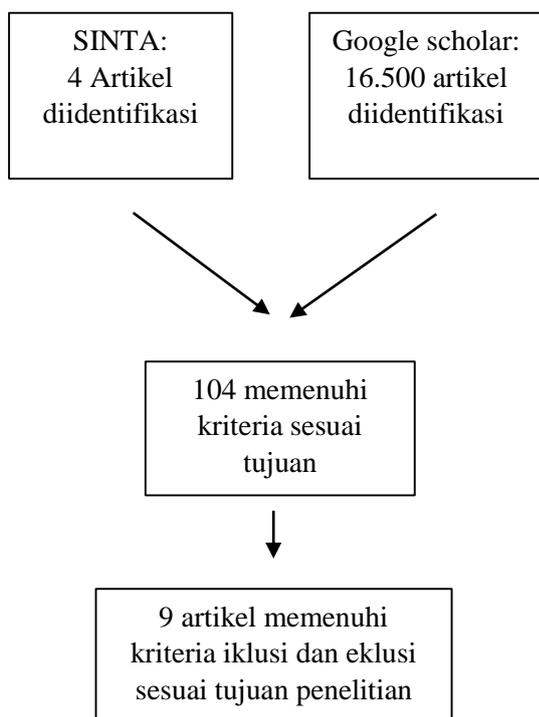
Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terbagi dua yaitu faktor eksternal dan faktor

internal, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan dan budaya, sedangkan faktor internal yaitu usia, kondisi fisik dan penyakit infeksi (Chao, 2018) dalam (Setianingsih et al., 2014). Pola makan merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi. Konsumsi makan yang rendah kualitas maupun rendah gizi mengakibatkan kondisi atau keadaan gizi kurang. Sebaliknya, konsumsi makan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang sebaik-baiknya (Damayanti, dkk, 2016 dalam Henna Sultana Nasution, dkk, 2018).

Dalam sebuah penelitian literatur review, ditemukan bahwa pengetahuan keluarga tentang pola makan yang sehat dapat berkontribusi dalam meningkatkan status gizi balita. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran keanekaragaman makanan balita dalam meningkatkan kualitas gizi dan mengatasi masalah stunting pada anak usia balita.

Data yang digunakan bersumber dari artikel ilmiah. Pencarian artikel menggunakan data base jurnal yaitu Google Scholar, dan SINTA. Pencarian menggunakan Google Scholar menggunakan kata kunci lengkap (*key words*) “Peran Keanekaragaman Makanan Balita dalam Meningkatkan Kualitas Gizi”. Pada kolom pencarian kemudian muncul 16.500 judul, yang ternyata banyak sekali judul yang tidak relevan dengan tujuan. Setelah melakukan seleksi, hanya 200 artikel yang sesuai, kemudian diseleksi lagi berdasarkan metode dan hasil hanya 5 artikel yang relevan dengan topik.

Sedangkan pencarian menggunakan SINTA, pencarian menggunakan kata kunci (*key words*) “*Food Diversity*” dan hanya menampilkan 2 artikel jurnal yang juga relevan dengan topik. Sehingga jumlah artikel yang direview sebanyak 12 artikel seperti bagan dibawah ini.



Gambar 1. Prosedur seleksi artikel

Sebagaimana diasjikan pada gambar 1 bahwa kriteria artikel dan jurnal yang masuk dalam kriteria studi sebagai berikut: 1) terbit di jurnal terindeks SINTA, dan Google Scholar; 2) Artikel terbit pada tahun 2018-2023; 3) Desain penelitian kuantitatif dan kualitatif dan 4) Lokasi penelitian dari berbagai daerah di Indonesia.

Data yang diperoleh dikompilasi dengan cara meringkas, dianalisis menggunakan narasi dan disimpulkan sehingga menjadi kesimpulan dari seluruh artikel yang dikaji. Analisa data dilakukan

dengan melakukan kajian terhadap seluruh artikel dalam dua tahap yaitu meringkas dan memberikan kritik atau pendapat. Tahap pertama yaitu meringkas artikel (summary). Pada tahap ini peneliti meringkas isi dari sepuluh artikel tersebut meliputi judul artikel/nama penulis, jurnal/tahun terbit/indeks, rancangan penelitian, tujuan dan hasil. Tahap kedua memberikan kritik dan pendapat terhadap masing-masing artikel. Pada tahap ini peneliti terlebih dahulu secara detail isi artikel kemudian melakukan kritik atau memberikan pendapat. Pada bagian pembahasan, peneliti mengawali pembahasan dengan memberikan komentar tentang penilaian persamaan dan perbedaan antara artikel kemudian pembahasan dilanjutkan dengan membandingkan hasil temuan tentang IMD dan ASI eksklusif dengan hasil penelitian orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ringkasan Artikel Review

Tabel 1 menjelaskan bahwa dari tujuh artikel yang direview, tujuh diantaranya terbit dari jurnal pengabdian kepada masyarakat, JOMIS (Journal of midwifery Science), Journal of Nutrition College, Journal Ciastech, jurnal Sains dan Teknologi, jurnal Kreativitas pengabdian masyarakat kepada masyarakat (PKM), dan Journal Current Developments in Nutrition, Eating Behavior and Qualitative Assessments, dan journal Appetite

Table 1. Telaah Artikel Yang Telah Memenuhi Kriteria Menurut Tujuan Penelitian

Penulis/Judul	Jurnal (Vol,No,Tahun)	Rancangan penelitian	Hasil
Mitra et al. meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping ASI Buatan Sendiri.	Jurnal : Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 3, September 2019	Metode : Penyuluhan gizi Dan praktek pembuatan makanan pendamping AS Sampel : 37 balita	Proyek pelayanan masyarakat yang dilakukan berhasil meningkatkan status gizi anak-anak yang mengalami kekurangan gizi melalui praktik pembuatan makanan pendamping yang diproses sesuai dengan selera anak-anak, dengan tujuan meningkatkan status gizi mereka.
Busyra Hanim. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo, Pekanbaru.	Jurnal : JOMIS (Journal of Midwifery Science) Vol 4. No.1, Januari 2020	Design : Korelasi Pendekatan Cross sectional Sampel : 99 Ibu balita Secara Purposive sampling Lokasi : Puskesmas Sidomulyo, Pekanbaru.	Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dan pola pemberian makan dengan status gizi balita., pemberian makanan yang bervariasi, dan penerapan cara pemberian makan yang benar pada anak dapat menghasilkan status gizi yang baik.
Siti Nurkomala et al. Praktik Pemberian Mpasi (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 6-24 Bulan.	Jurnal : Journal Of Nutrition College Volume 7, No 2, Tahun 2018	Design : cross sectional Sampel : 42 subjek stunting dan 42 subjek tidak stunting	Anak-anak yang mengalami stunting memiliki variasi dan kecukupan asupan nutrisi yang lebih rendah dalam praktik pemberian makanan pendamping ASI dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami stunting.
Waifti Amalia et al. Efektivitas Terapi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Modifikasi Terhadap Pertyumbuhan Balita Usia 1-3 Tahun Di Dusun Pakisjajar, Malang.	Jurnal : Ciastech, Vol.9, No 02, Desember Tahun 2020	Design : Quasy eksperimen, Analisa : analisis statistic menggunakan uji bivariate	Karakteristik responden Berdasarkan pendapatan, pendidikan, pekerjaan orang tua, jenis Kelamin balita, usia balita dan tinggi balita. Data khusus penelitian berat badan sebelum dan sesudah pemberian PMT modifikasi pada balita usia 1-3 tahun. Data penelitian Ini diambil dengan mengukur BB dan TB sebelum dan sesudah pemberian terapi makanan tambahan modifikasi terhadap 40 anak.

Dian Selistio et al. Makanan Tambahan Untuk Balita Dari Variasi Kacang Kedelai (Glycicemax(L)Merril) dan Kacang Merah (Vigna Angularis)	Jurnal : Sains Dan Teknologi, Vol : 12 No.1 Juni Tahun 2020	Design : Eksperimen murni Analisa : Uji Anova	Formulasi terbaik dari segi organoleptik maupun dari kandungan zat gizi maka Didapatkan adalah perlakuan A (30 g kacang Kedelai dan 50 g kacang merah).
Arie Krisnasary et al. Peningkatan Keterampilan Ibu Balita Dalam Pemenuhan Gizi Balita Di Desa Panca Mukti Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Utara.	Jurnal : Kreativitas Pengabdian Masyarakat Kedapa Masyarakat(PKM) Vol 6, No 4, April 2023	Design : Comunnitty Devloment(CD) Pendekatan : Persuasif	Pembuatan makanan sehat yang meliputi cara memilih bahan makanan yang baik, cara pengolahan dan peyajian serta variasi makanan bergizi yang mendukung tumbuh dan kembang anak.
Podlesak et al. Hubungan Antara Gaya Pengasuhan dan Pola Makan Orang Tua dan Balita	Artikel : Current Developments Nutrition, Behavior and Qualitative Assessments. Tahun 2017	Design : Cross Sectional Sampel : 525 orang tua yang memiliki anak berusia 2-5 tahun Analisis : Uji statistik Koefisien korelasi Spearman Metode : Survei penilaian waktu makan dan kuesioner gaya dan dimensi pengasuhan anak.	Gaya pengasuhan otoriter dan permisif berkorelasi positif dengan perilaku pilih-pilih makanan dan strategi waktu makan yang negatif, sementara gaya pengasuhan otoritatif berkorelasi positif dengan perilaku non-pilih-pilih makanan dan strategi waktu makan yang positif
Z Li et al. Persepsi Asupan Makanan dengan Status Berat Badan di Antara Orang Tua Yang Memeiliki Bayi dan Balita Yang Pilih-pilih Makanan di China	Jurnal : Appetite Vol 110, 1 Maret 2017	Design : Cross Sectional Metode : Mengumpulkan informasi melalui wawancara tatap muka mencakup pengukuran antropometri dan ingatan makanan	Tingginya prevalensi picky eater di kalangan bayi dan balita di Tiongkok, dengan banyak anak yang teridentifikasi sebagai picky eater. Namun, ada sedikit perbedaan antara orang yang picky eater & non-picky eater dalam hal asupan nutrisi dan status berat badan. Studi tersebut menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam asupan harian susu dan produk susu, kacang-kacangan dan produk kacang-kacangan, biji-bijian dan produk biji-bijian, buah-buahan, daging, telur, dan makanan.

Berdasarkan tahun terbit, artikel yang terbit pada tahun 2017 2 artikel, tahun 2018 terdapat 1 artikel, tahun 2019 1 artikel,tahun 2020 3 artikel, dan tahun 2023 1 artikel. Desain penelitian ini bervariasi dan jumlah sampel bervariasi. Dari 4 judul artikel penelitian dengan metode cross sectional jumlah responden masing-masing 99 ibu balita, 42 anak stunting dan 42 anak tidak stunting, 525 orangtua yang memiliki anak berusia 2-5 tahun. Dari 1 judul artikel penelitian dengan metode penyuluhan gizi jumlah responden yaitu 37 balita. Dan terdapat 3 judul artikel penelitian dengan metode Quasy eksperimen, Eksperimen murni, dan Community Devloment tidak ada dijelaskan sampel. Hampir semua penelitian bertujuan untuk mengetahui pentingnya variasi makanan dalam pertumbuhan dan kesehatan balita. Sedangkan untuk faktor yang mempengaruhinya bervariasi menurut lokasi dan tujuan penelitian yang dilakukan.

2. Prevalensi Berat Badan dan Tinggi badan yang berhubungan dengan pola pemberian makanan tambahan balita yang bervariasi

Masalah gizi anak merupakan salah satu masalah kesehatan tertinggi di Indonesia. Berat badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) merupakan indikator utama pertumbuhan balita. Balita dengan pertumbuhan yang tidak adekuat dapat mengalami berbagai masalah gizi, diantaranya gizi kurang, stunting dan wasting. Pemberian Makanan Tambahan Modifikasi merupakan terapi gizi standar WHO yang terdiri dari susu, minyak, gula, tepung, dan air. Berat badan dan Tinggi Badan merupakan indikator utama dalam penilaian gizi balita. Salah satu metode penilain status gizi adalah berat badan dan tinggi badan dibandingkan dengan usia anak. Pemantauan pertumbuhan balita sangat penting dilakukan untuk mengetahui adanya gangguan pertumbuhan (*growth faltering*) secara dini. Anak umur 12-59 bulan memperoleh pelayanan pemantauan pertumbuhan setiap bulan, minimal 8 x dalam setahun yang tercatat di Kartu Menuju Sehat (KMS), atau buku pencatatan lainnya. Normalnya, balita 1-3 tahun mengalami peningkatan berat badan minimal 2 kg per tahunnya. Namun demikian fenomena yang terjadi banyak balita yang tidak mengalami peningkatan berat badan dalam setahun. Balita yang berat badannya tidak mengalami kenaikan dua kali beresiko mengalami *underweight* 12,6 kali dibandingkan pada balita yang berat badannya naik terus. Hasil dari kajian 10 artikel menyimpulkan bahwa pemberian pola makan pada balita sudah beragam yang meliputi makanan pokok, lauk, pauk, sayuran dan buah buahan. Pemberian pangan fungsional tidak memberikan pengaruh terhadap status gizi subjek, namun terdapat kecenderungan meningkatkan kontribusi asupan zat gizi. (Pancasila et al., 2020).

Namun demikian, usia balita merupakan usia rawan dengan masalah gizi. Hal ini dikarenakan pada masa balita memerlukan asupan zat gizi dalam jumlah besar untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Dampak yang dapat timbul akibat kekurangan gizi pada lima tahun pertama adalah perkembangan otak dan pertumbuhan fisik yang terganggu sebagai dampak jangka pendek sementara dalam jangka panjang dampak yang dapat timbul adalah risiko tinggi munculnya penyakit tidak menular pada usia dewasa. Kurangnya gizi pada usia balita dapat menyebabkan balita rawan terkena penyakit sehingga berisiko kematian pada balita. Angka kematian balita mencapai 6,6 juta jiwa pada tahun 2015. Posisi status gizi balita di Indonesia masih termasuk dalam masalah kesehatan masyarakat apabila dilihat dari ambang batas masalah gizi. Riset Kesehatan Dasar (*Riskedsdas*) tahun 2018 menunjukkan secara nasional balita berat badan kurang dan sangat kurang prevalensinya adalah 17,7%, balita pendek dan sangat pendek prevalensinya adalah 30,8%, dan prevalensi sangat kurus dan kurus adalah 10,2%. Provinsi Jawa timur menunjukkan angka masalah gizi anak masih tinggi dengan data 16,8% balita mengalami gizi kurang dan gizi buruk. Status gizi balita yang buruk dapat membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian. (Bruno et al., 2017).

Usaha yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah ini adalah dengan pemberian makanan tambahan. Kementerian kesehatan telah menetapkan kebijakan yang komprehensif, meliputi pencegahan, promosi/edukasi dan penanggulangan balita gizi buruk. Upaya pencegahan dilaksanakan melalui pemantauan pertumbuhan di posyandu. Penanggulangan balita gizi kurang dilakukan dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Formula yang diberikan pada penderita gizi buruk mengacu pada standar WHO yang terdiri dari susu, minyak, gula, tepung, dan air. PMT yang diberikan selain formula WHO, yaitu formula modifikasi berupa formula yang cukup padat energi dan protein, terdiri dari bahan yang mudah diperoleh di masyarakat dengan harga terjangkau. Anak usia di bawah lima

tahun (balita) merupakan kelompok yang banyak menderita gizi buruk. (Mitra, 2019) Banyak faktor yang menyebabkan anak kurang gizi; mulai dari kurang asupan gizi, pengasuhan kurang memadai, kurang tersedia pangan di tingkat rumah tangga, dan higiene sanitasi yang kurang baik Pengasuhan yang kurang memadai dapat dilihat dari tingkat pengetahuan, status pekerjaan dan penghasilan. (Amalia & Dewi Satiti, 2020).

Table 2. Kritik dan Pendapat Terhadap Artikel Yang Telah di Kaji

Judul	Kritik/pendapat
Meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping Asi Buatan Sendiri	Salah satu kritik terhadap penelitian ini adalah kurangnya kelompok kontrol. Tanpa kelompok kontrol, sulit untuk menentukan dampak sebenarnya dari intervensi terhadap peningkatan status gizi anak. Kelompok kontrol akan memungkinkan adanya perbandingan antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok yang tidak menerima intervensi, sehingga memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi.
Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo, Pekanbaru	Hanya mengandalkan data yang dilaporkan sendiri oleh para ibu, yang mungkin memiliki bias ingatan atau bias keinginan social. Hanya berfokus pada hubungan antara pengetahuan ibu, praktik pemberian makan, dan status gizi anak, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor potensial lainnya yang dapat mempengaruhi gizi anak, seperti status sosial ekonomi atau akses terhadap layanan kesehatan. Terakhir, penelitian ini tidak memberikan penjelasan rinci mengenai metodologi yang digunakan, sehingga sulit untuk menilai validitas dan reliabilitas temuan.
Praktik Pemberian Mipasi (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 6-24 Bulan	Ukuran sampel relatif kecil yang dapat mempengaruhi validitas dan generalisabilitas hasil penelitian ini. Penggunaan self-reporting dalam pengumpulan data dapat menyebabkan bias dalam pengumpulan data, karena dapat terjadi kesalahan ingatan atau kesalahan interpretasi. Tidak ada kontrol terhadap faktor-faktor confounding, seperti status sosioekonomi, pendidikan ibu, dan akses terhadap layanan kesehatan. Tidak ada analisis multivariate yang dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stunting.
Efektivitas Terapi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Modifikasi Terhadap Pertyumbuhan Balita Usia 1-3 Tahun Di Dusun Pakisjajar, Malang.	Tidak memberikan penjelasan yang cukup mengenai apa yang dimaksud dengan klasifikasi modifikasi tersebut serta kurang memberikan konteks latar belakang masalah atau tujuan penelitian yang luas.
Makanan Tambahan Untuk Balita Dari Variasi Kacang Kedelai (Glycimax(L)Merril) dan Kacang Merah (Vigna Angularis)	Tidak mencantumkan jenis makanan tambahan dari kacang kedelai dan kacang merah) untuk balita, serta tidak memberikan informasi tentang lokasi penelitian atau karakteristik populasi balita yang diteliti.
Peningkatan Keterampilan Ibu Balita Dalam Pemenuhan Gizi Balita Di Desa Panca Mukti Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Utara.	Tidak menyatakan tujuan penelitian, dan juga tidak mencantumkan dengan baik lokasi penelitian. Namun judul ini tidak spesifik menyebutkan usia balita yang diacu. Peneliti juga tidak mencantumkan secara eksplisit manfaat atau implikasi dari judul tersebut.
Hubungan Antara Gaya Pengasuhan dan Pola Makan Orang Tua dan Balita	Tidak ada saran atau rekomendasi khusus yang diberikan dalam artikel ini. Artikel ini akan lebih bermanfaat jika menyajikan implikasi praktis yang dapat diambil dari penemuan penelitian ini dan bagaimana informasi tersebut dapat digunakan dalam pengembangan strategi pendidikan gizi yang lebih efektif.
Persepsi Asupan Makanan dengan Status Berat Badan di Antara Orang Tua Yang Memeiliki Bayi dan Balita Yang Pilih-pilih Makanan di China	kesalahan dalam nilai-nilai yang tercantum dalam Tabel 4a. Tabel tersebut seharusnya memiliki nilai Hasil yang seharusnya menyatakan bahwa anak-anak yang pemilih makanan dan orang tua mereka yang menghindari makanan telur atau buah memiliki asupan makanan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pemilih makanan, sementara mereka yang melaporkan menghindari daging memiliki asupan daging yang lebih tinggi.

Tujuan melakukan kajian pustaka salah satunya adalah memberikan kritik dan pendapat atas artikel yang telah dipublikasi (artikel review). Secara rinci dapat dilihat pada tabel 2. Rancangan penelitian atau metode penelitian adalah bagian yang dikritik dari beberapa artikel. Hal ini dapat menjadi fokus kritik sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengkaji dan memberi kesimpulan dari hasil kajian dan hasil kesimpulan yang akan menjadi temuan baru.

Pada penelitian tentang Efektifitas pemberian makanan tambahan modifikasi pertumbuhan balita 1-3 tahun di dusun pakisjajar, malang. Hal yang dikritik adalah Karakteristik responden Berdasarkan pendapatan, pendidikan, pekerjaan orang tua, jenis Kelamin balita, usia balita dan tinggi balita. Data khusus penelitan berat badan badan Sebelum dan sesudah pemberian PMT modifikasi pada balita usia 1-3 tahun. Data penelitian Ini diambil dengan mengukur BB dan TB sebelum dan sesudah pemberian terapi makanan tambahan modifikasi terhadap 40 anak. Kritik dan pendapat pada artikel lainnya ditujukan kepada rancangan penelitian dan metode. (Marini & Hidayat, 2020).

Kesimpulan

Pengetahuan keluarga tentang pola makan yang sehat dapat berkontribusi dalam meningkatkan status gizi balita. Keragaman makanan balita memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas gizi dan mengatasi masalah stunting pada anak usia balita. Meskipun demikian, terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yang harus diatasi, seperti batasan sampel yang hanya mencakup satu komunitas tertentu.

Dalam penelitian lain, ditemukan bahwa terdapat perbedaan dalam keragaman pola makan pada anak stunting di pedesaan dan perkotaan. Studi ini juga menyoroti faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap stunting, seperti akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi. Penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami sifat multifaktorial dari stunting di berbagai lingkungan. (Hanim, 2020)

Selain itu, terdapat beberapa kritik terhadap penelitian yang dilakukan, seperti penggunaan data yang dilaporkan sendiri yang mungkin mengandung bias ingatan atau bias keinginan sosial. Penggunaan ukuran obyektif seperti catatan harian makanan atau penanda biokimia dapat meningkatkan validitas temuan. (Lailatul & Ni'mah., 2015) Selain itu, faktor-faktor seperti status sosial ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan, dan pendidikan ibu harus dipertimbangkan dalam analisis untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

Secara keseluruhan, penelitian tentang keanekaragaman makanan pada balita dalam meningkatkan kualitas gizi telah memberikan wawasan yang penting. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor lain untuk memahami secara holistik faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas gizi balita dan masalah stunting. (Crystallography, 2016).

Daftar Pustaka

- Amalia, W., & Dewi Satiti, I. A. (2020). Kenali dan Cegah Keterlambatan Bicara (Speech Delay) pada Anak Usia Dini di Paud Maju Mapan Desa Bendosari, Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.33366/japi.v5i1.1793>
- Bruno, I., Gražulis, S., Helliwell, J. R., Kabekkodu, S. N., McMahon, B., & Westbrook, J. (2017). Crystallography and databases. *Data Science Journal*, 16, 1–17.

<https://doi.org/10.5334/dsj-2017-038>

- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 6(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>
- Crystallography, X. D. (2016). *Crystallography and Databases*. 6(April), 1–23.
- Dan, H., Prihatini, S., Gizi, P., Makanan, D., Litbangkes, B., & Ri, K. (2011). Gambaran Keragaman Makanan Dan Sumbangannya Terhadap Konsumsi Energi Protein Pada Anak Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 62–73.
- Hanim, B. (2020). Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i1.1118>
- Lailatul, M., & Ni'mah., C. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(2015), 84–90. [https://doi.org/Vol. 10, No. 1 Januari–Juni 2015: hlm. 84–90 terdiri](https://doi.org/Vol.10.No.1Januari-Juni2015:hlm.84-90terdiri)
- Marini, G., & Hidayat, A. A. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Usia 6-14 Bulan di Kabupaten Lamongan. *UM Surabaya*, 0713028201.
- Mitra, M. (2019). Meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping ASI Buatan Sendiri. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 208–213. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i0.4169>
- Odle, J. (2017). Current developments in nutrition: A new journal designed for the open-access Era. *Current Developments in Nutrition*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.3945/cdn.116.000001>
- Pancasila, I., Haryono, S., & Sulistyono, B. A. (2020). Effects of work motivation and leadership toward work satisfaction and employee performance: Evidence from Indonesia. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 7(6), 387–397. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2020.vol7.no6.387>
- Setianingsih, H., Soetjipto, S., Sudiana, I. K., Suryokusumo, M. G., Arand, E. N. C., Cininta, G. A., Sufyan, D. L., Kaser, S., Ebenbichler, C. F., Tilg, H., Obesitas, P. T., Kemenkes RI, Ma'rufi, R., Rosita, L., Setianingsih, H., Wisnumarta, S. E., & Tjandra, S. A. (2014). Lembar Pengesahan Jurnal Media Medika Muda Penyakit Perlemakan Hati Non-Alkoholik Pada. *JHE (Journal of Health Education)*, 13(1), 47–53. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol6.iss1.art7>