

RAPOR KONSUMSI MENU BERGIZI BALITA KELUARGA BERISIKO STUNTING DI KAMPUNG KELUARGA BERKUALITAS

Mutya Melinda¹, Indah Budiastutik², Marlenywati³, Elly Trisnawati⁴, Erba Kalto Manik⁵
Universitas Muhammadiyah Pontianak¹²³⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan⁵

Email: ¹211510012@unmuhpnk.ac.id, ²indahbudiastutik@unmuhpnk.ac.id,
³marlenywati@unmuhpnk.ac.id, ⁴elly.trisnawati@unmuhpnk.ac.id, ⁵erbakalto@gmail.com

ABSTRACT

Background: Stunting in Indonesia, particularly in Pontianak City, is a major concern. This study aimed to measure the effectiveness of a nutritious menu report intervention in increasing the consumption of nutritious food among toddlers in Mariana Subdistrict. **Methods:** A quantitative study with a Pre-Experimental design was conducted on 30 pairs of mothers and toddlers. Data on the consumption of nutritious menus was recorded for three months using reports. **Results:** The analysis showed a significant increase in the consumption of nutritious menus in the third month compared to the previous month. This indicates that the nutritious menu report intervention was effective in encouraging changes in feeding behavior among toddlers. **Conclusion:** The use of nutritious menu reports can be an effective strategy in efforts to reduce the prevalence of stunting by increasing nutrient intake in toddlers.

Keywords: stunting, toddlers, nutritious menu report, nutritional intake

ABSTRAK

Latar belakang: masalah stunting di Indonesia, khususnya Kota Pontianak, menjadi perhatian utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi rapor menu bergizi dalam meningkatkan konsumsi makanan bergizi pada balita di Kelurahan Mariana. **Metode penelitian:** kuantitatif dengan desain Pre-Experimental diterapkan pada 30 pasangan ibu dan balita. Data konsumsi menu bergizi dicatat selama tiga bulan menggunakan rapor. **Hasil:** analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan konsumsi menu bergizi pada bulan ke-tiga dibandingkan bulan sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi rapor menu bergizi efektif dalam mendorong perubahan perilaku pemberian makan pada balita. **Kesimpulan:** penggunaan rapor menu bergizi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam upaya menurunkan prevalensi stunting dengan meningkatkan asupan nutrisi pada balita.

Kata kunci: stunting, balita, rapor menu bergizi, konsumsi makanan bergizi

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang serta infeksi berulang. Anak yang mengalami stunting akan memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Untuk mencapai keberhasilan dalam pembangunan suatu wilayah, partisipasi aktif dari seluruh lapisan masyarakat sangatlah penting. Setiap individu memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing dalam berkontribusi pada kemajuan bersama.⁽¹⁾ Ketidacukupan asupan gizi makanan yang dikonsumsi anak dalam jangka waktu yang lama, kualitas makanan yang buruk, peningkatan angka kesakitan penyakit infeksi, dan tinggi badan yang tidak sesuai pada umumnya merupakan indikator terjadinya stunting, yaitu tinggi badan tidak sesuai pada umumnya (TB/U).⁽²⁾ Stunting merupakan masalah gizi serius yang perlu ditangani karena dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak, menyebabkan pertumbuhan tidak optimal.

Data prevalensi stunting balita di Indonesia tahun 2023 berdasarkan SKI sebesar 15,8%. Prevalensi stunting balita di Kalimantan Barat sebesar 17,3% lebih tinggi dari angka nasional. Sedangkan Kota Pontianak sendiri menempati urutan ke 13 dari 14 kabupaten/kota di Kalimantan Barat dengan prevalensi 16,7%.⁽³⁾

Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab stunting. Pola makan sangat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Jika pola makan balita tidak memberikan nutrisi yang memadai, hal ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita.⁽⁴⁾ Salah satu dampak stunting pada balita adalah pertumbuhan yang tidak memuaskan, kesulitan mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang ideal, tingkat kecerdasan yang rendah, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit lain saat dewasa.⁽⁵⁾ Akibatnya, stunting menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan, dan meningkatkan ketimpangan sosial di suatu negara.⁽⁶⁾ Pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatur pola pemberian makan kepada anak adalah kunci keberhasilan dalam menyediakan gizi anak. Dengan menjaga pola makan yang sehat, maka stunting pada anak dapat dihindari. Sebagai orang tua, memberikan asupan makanan yang bergizi sejak awal kehidupan anak adalah investasi terbaik untuk

masa depannya. Pola makan yang baik akan membentuk fondasi yang kuat bagi tumbuh kembang anak.⁽⁷⁾ Untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita, pola pemberian makanan harus mempertimbangkan jumlah zat gizi makro dan mikro yang dikonsumsi balita. Oleh karena itu, pola makan yang sehat harus dipertimbangkan untuk menghindari kekurangan zat gizi.⁽⁸⁾ Jika tidak segera ditangani, pencapaian perkembangan fisik dan kognitif yang optimal akan terhambat.⁽⁹⁾ Kurangnya pengetahuan ibu mengenai tata cara pemberian makan yang tepat pada anak dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan bahan makanan. Hal ini berakibat pada penerapan pola makan yang tidak sesuai, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi pada anak.⁽¹⁰⁾ Untuk menghindari hal ini, penting untuk menjaga gizi balita secara teratur, terutama selama enam bulan hingga lima tahun.

Upaya perbaikan gizi balita yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi dan melakukan perbaikan konsumsi pangan dari berbagai pangan yang tersedia, bergizi dan sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT). Program DASHAT merupakan program yang memberikan edukasi serta mempraktekkan kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki bayi dan balita tentang bagaimana cara mengolah makanan bergizi dengan memanfaatkan pangan lokal yang jauh lebih praktis dan ekonomis.

Pada pelaksanaan DASHAT, terdapat praktek memasak yang hasil masakannya dapat dikonsumsi oleh keluarga berisiko stunting. Pelaksanaan program DASHAT melibatkan beberapa tahapan, yaitu penyediaan pangan sehat dan bergizi, pembentukan kelompok usaha masyarakat, peningkatan kapasitas kelompok, distribusi produk pangan lokal, pemberdayaan ekonomi masyarakat, serta pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) gizi. Dengan adanya program DASHAT ini, diharapkan masyarakat terutama ibu yang memiliki bayi dan balita mampu mempraktekkan pola masak yang baik agar kandungan dan nilai gizi dari suatu makanan tersebut tidak hilang. Selain melakukan edukasi berupa DASHAT, salah satu upaya lain yang dapat dilakukan yaitu melakukan perbaikan gizi dengan rapor konsumsi menu bergizi pada balita. Rapor konsumsi menu bergizi adalah pencatatan konsumsi pangan balita yang dilakukan oleh kader dengan tujuan mengetahui hasil konsumsi menu bergizi balita selama masa intervensi. Intervensi yang diberikan berupa rapor konsumsi menu bergizi selama 3 bulan dengan 6 kali pengulangan (setiap

periode 2 minggu sekali). Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini, diharapkan adanya peningkatan berat badan dan tinggi badan balita setiap bulannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan konsumsi menu rapor bergizi sebelum dan setelah intervensi pada balita di Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai Kelurahan Mariana, Kota Pontianak.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-experimental*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai, Kelurahan Mariana, Kota Pontianak pada periode Mei – Juli 2024.

Populasi dan Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* didapatkan besaran subjek sebanyak 30 ibu dan balita. Data dasar sampel diperoleh menggunakan lembar rapor makanan yang dikonsumsi balita selama 30 hari dalam periode 3 bulan. Pencatatan rutin rapor konsumsi menu bergizi ini dilakukan oleh kader posyandu setiap hari. Tujuannya untuk mengetahui menu makanan yang diberikan ibu kepada balita selama 30 hari dalam periode waktu Mei – Juli 2024 serta menganalisis perubahan perilaku pemberian makan balita setelah mengikuti program DASHAT.

Data pengetahuan rapor konsumsi menu bergizi telah diperoleh dari pencatatan rutin kader posyandu dengan sistem *door to door*. Rapor menu bergizi ini menilai konsumsi empat kelompok makanan utama, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Setiap kelompok makanan yang dikonsumsi setiap hari akan diberikan skor 1. Total skor selama 30 hari akan menentukan kategori asupan nutrisi. Kategori tersebut adalah kurang dari 90 (perlu pendampingan dan penguatan), rentang 90-119 (perlu pendampingan), dan rentang 120-150 (terbiasa). Dengan kata lain, rapor ini memberikan gambaran mengenai kebiasaan konsumsi makanan sehat dan bergizi seseorang selama satu bulan.

Skor 0 diberikan pada balita dengan kategori perlu pendampingan dan penguatan, skor 1 diberikan pada balita dengan kategori perlu pendampingan, dan skor 2 diberikan pada balita

dengan kategori terbiasa. Analisa data diolah menggunakan Uji Anova. Hal ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan konsumsi dengan menggunakan raport konsumsi menu bergizi pada balita berisiko stunting di wilayah kerja Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai Kelurahan Mariana, Kota Pontianak.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data, berikut karakteristik responden Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai, Kelurahan Mariana, Kota Pontianak

1. Karakteristik Ibu Balita

Tabel 1. Karakteristik Ibu Balita

No.	Variabel	n	%
1.	Umur		
	23-34 tahun	24	80%
	35-43 tahun	6	20%
2.	Pendidikan		
	SD	2	6,7%
	SMP	8	26,7%
	SMA	20	66,7%
3.	Status Bekerja		
	Tidak Bekerja	26	86,7%
	Bekerja	4	13,3%
4.	Jumlah Anak		
	1 Anak	5	16,7%
	2 Anak	11	36,7%
	3 Anak	7	23,3%
	4 Anak	2	6,7%

Sumber : data primer diolah 2024

Berdasarkan data pada tabel 1, dominasi ibu berusia 23-34 tahun (80%) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu masih dalam usia reproduksi aktif. Dengan tingkat pendidikan SMA sebagai pendidikan terakhir yang paling banyak (66,7%), menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang cukup untuk merawat keluarga. Tingginya persentase ibu yang tidak bekerja (86,7%) mengindikasikan bahwa peran utama ibu adalah sebagai pengasuh anak dan mengurus rumah tangga.

Rata-rata jumlah anak sebanyak 2 (36,7%) yang menunjukkan pola keluarga yang cukup umum di masyarakat, di mana pasangan cenderung memiliki dua anak.

2. Karakteristik Ayah Balita

Tabel 2. Karakteristik Ayah Balita

No.	Variabel	n	%
1.	Umur		
	23-35 tahun	20	66,7%
	36-49 tahun	10	33,3%
2.	Pendidikan		
	SD	1	3,3%
	SMP	5	16,7%
	SMA	24	80%
3.	Pendapatan		
	Dibawah UMR	18	60%
	UMR	12	40%

Sumber : data primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 2, Sebagian besar ayah berusia antara 23-35 tahun (66,7%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ayah masih dalam usia produktif dan aktif bekerja. Pendidikan terakhir ayah dalam penelitian ini cukup beragam, dengan persentase tertinggi pada tingkat SMA (80%). Sebagian besar ayah (60%) memiliki pendapatan di bawah UMR, sedangkan (40%) lainnya memiliki pendapatan sesuai UMR. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ayah dalam sampel memiliki penghasilan yang relatif rendah.

3. Karakteristik Balita

Tabel 3. Karakteristik Balita

No.	Variabel	n	%
1.	Umur		
	Bayi	3	10%
	Balita	27	90%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki - Laki	11	36,7%
	Perempuan	19	63,3%

Sumber : data primer diolah 2024

Berdasarkan Tabel 3, Sebanyak (90%) dari total responden adalah balita. Perbandingan jumlah balita laki-laki dan perempuan cukup seimbang, dengan perempuan sedikit lebih banyak (63,3%) dibandingkan laki-laki (36,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian cukup representatif dalam hal jenis kelamin.

Hasil Bivariate

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariate

Variabel	Nilai Rerata	Standar Deviasi	Standar Error	P Value	N
Raport Konsumsi Menu Bergizi					
Mei	88,60	8,777	1,601	0,000	30
Juni	89,26	9,384	1,713		
Juli	106,56	14,31	2,613		

Sumber : data primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan hasil analisis bivariate menggunakan uji Anova yang menunjukkan bahwa konsumsi menu bergizi mengalami fluktuasi dari bulan ke bulan. Pada bulan Juni, tercatat nilai rata-rata konsumsi menu bergizi yang sedikit lebih tinggi (89,26) dibandingkan bulan Mei (88,60). Namun, terjadi peningkatan yang signifikan pada bulan Juli yaitu sebesar (106,56). Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang jauh lebih tinggi dibandingkan dua bulan sebelumnya. Selain itu, nilai standar deviasi juga menunjukkan adanya peningkatan variabilitas data dari bulan Mei ke Juli. Artinya, pada bulan Juli, terdapat variasi yang lebih besar dalam konsumsi menu bergizi dibandingkan bulan-bulan sebelumnya.

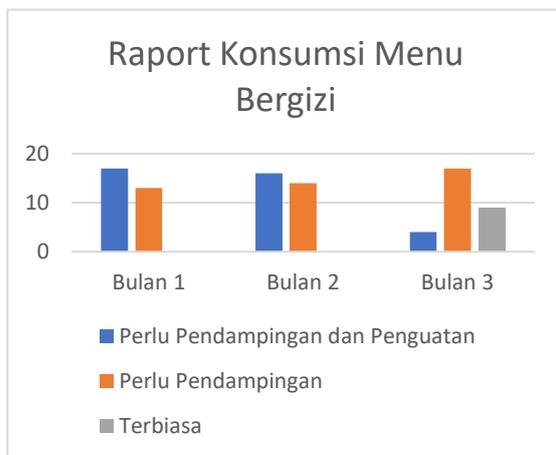
Tabel 5. Indikator Raport Konsumsi Menu Bergizi

Kategori Raport Konsumsi Menu Bergizi	Frekuensi					
	Bulan 1		Bulan 2		Bulan 3	
	n	%	n	%	n	%
Perlu Pendampingan dan Penguatan	17	56,7	16	53,3	4	13,3
Perlu Pendampingan	13	43,3	14	46,7	17	56,7
Terbiasa	0	0,0	0	0,0	9	30,0
Total	30	100	30	100	30	100

Sumber : data primer 2024

Pada tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil pemantauan konsumsi menu bergizi pada balita menunjukkan bahwa pada bulan pertama, sebanyak (56,7%) atau 17 balita yang memerlukan pendampingan intensif dan penguatan untuk meningkatkan asupan nutrisi mereka. Sebanyak (43,3%) balita lainnya juga membutuhkan pendampingan, namun belum ada balita yang secara mandiri terbiasa mengonsumsi menu bergizi di rumah. Pada bulan kedua, terdapat sedikit peningkatan, tapi sebagian besar balita (53,3%) masih memerlukan pendampingan yang sama. Sedangkan terdapat 14 balita (46,7%) masih memerlukan perlu pendampingan. Sebaliknya, pada bulan ketiga terjadi perubahan yang signifikan, dengan 9 balita (30%) balita telah menunjukkan perilaku terbiasa mengonsumsi makanan bergizi. Akan tetapi, masih terdapat 4 balita (13,3%) yang masih memerlukan pendampingan dan penguatan dan terdapat 17 balita (56,7%) yang masih memerlukan pendampingan.

Grafik Rapor Konsumsi



Sumber: Data Primer diolah 2024

Dari hasil grafik batang, menunjukkan bahwa pada bulan pertama, sebagian besar balita membutuhkan bantuan ekstra untuk terbiasa dalam mengonsumsi menu bergizi. Meski ada sedikit peningkatan pada bulan kedua, perubahan yang signifikan baru terlihat pada bulan ketiga, di mana 30% balita sudah terbiasa dengan konsumsi menu bergizi. Perubahan positif terlihat pada kebiasaan makan balita dari bulan ke bulan. Awalnya, lebih dari setengah balita memerlukan bantuan intensif. Namun, pada akhir periode pengamatan, terdapat peningkatan yang

signifikan pada jumlah balita yang telah mulai terbiasa mengonsumsi makanan bergizi.

Rapor konsumsi menu bergizi merupakan kegiatan mencatat semua makanan balita selama 30 hari, termasuk makanan pokok dan makanan bergizi. Tujuannya adalah untuk mengetahui pola konsumsi balita setelah di didik dan menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari.⁽²⁾ Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal termasuk pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya. Sedangkan faktor internal termasuk usia dan kondisi fisik.⁽³⁾

Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) merupakan suatu upaya pemberdayaan masyarakat di tingkat akar rumput yang difokuskan pada pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, khususnya bagi keluarga yang berisiko mengalami stunting.⁽⁴⁾ Pelaksanaan program ini didelegasikan kepada para kader Posyandu yang bertugas di Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai, Kelurahan Mariana, Kota Pontianak. Keputusan untuk melibatkan kader Posyandu sebagai pelaksana program ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman dan relasi yang kuat dengan masyarakat di tingkat komunitas, sehingga diharapkan dapat memperlancar pelaksanaan program dan mencapai sasaran yang telah ditetapkan.

PEMBAHASAN

Peningkatan Kualitas Makan pada Balita

Peningkatan kualitas makan pada balita berarti memberikan makanan kepada anak usia dini dengan nilai gizi yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Ini bukan hanya soal kuantitas makanan, tetapi juga soal kandungan nutrisi yang ada di dalamnya. Pemenuhan kebutuhan gizi pada balita sangat krusial untuk menunjang pertumbuhan optimal sesuai dengan standar pertumbuhan yang telah ditetapkan, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan seperti stunting.⁽⁵⁾ Menurut peneliti, peningkatan kualitas makan pada balita tentu saja berkaitan erat dengan akses terhadap makanan bergizi. Ketersediaan bahan pangan tentu akan memengaruhi pilihan. Semakin mudah dan terjangkau makanan bergizi, semakin besar kemungkinan ibu untuk memilih dan menyediakan makanan tersebut untuk anaknya. Jika di sekitar lingkungan balita banyak tersedia buah-buahan, sayuran, dan produk olahan pangan bergizi lainnya, maka ibu akan lebih mudah untuk memasukkannya ke dalam menu harian anak. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menjelaskan, analisis data

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas konsumsi makanan dengan kejadian stunting pada balita berusia 6-23 bulan di Desa Glundengan, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,027 lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha=0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima.⁽⁶⁾ Anak laki-laki membutuhkan lebih banyak protein karena mereka lebih aktif dari perempuan. Pada masa pertumbuhan, anak perempuan membutuhkan 2.125 kkal gizi, sedangkan anak laki-laki membutuhkan 2.475 kkal gizi⁽⁷⁾. Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa pada awal intervensi, yaitu bulan pertama dan kedua, sebagian besar balita (sekitar 50-56%) masih membutuhkan pendampingan intensif untuk meningkatkan kualitas makannya. Hal ini mengindikasikan adanya tantangan awal dalam mengubah kebiasaan makan balita. Namun, terdapat tren positif pada bulan ketiga, di mana proporsi balita yang sudah terbiasa mengonsumsi menu bergizi meningkat menjadi 30%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa upaya pendampingan yang dilakukan mulai memberikan hasil yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kualitas makanan pada balita merupakan proses yang bertahap dan membutuhkan kesabaran. Meskipun terdapat tantangan awal, upaya pendampingan yang konsisten dapat memberikan hasil yang positif dalam jangka panjang. Kemampuan ibu dalam memilih dan mengolah makanan secara tepat sangat berpengaruh terhadap asupan nutrisi balita.⁽⁸⁾

Perubahan Pola Konsumsi

Pola makan yang teratur akan mempengaruhi status gizi balita. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan ibu dalam memberikan makanan kepada anak balita, mulai dari menyusun menu, mengolah, dan menyajikan makanan. Pola makan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi balita selama pertumbuhannya. Hal ini karena makanan yang mereka makan mengandung banyak zat gizi penting.⁽⁹⁾ Tidak adanya keragaman jenis makanan yang cukup pada pola makan balita usia 6 hingga 59 bulan, yang merupakan salah satu faktor yang menyebabkan penyerapan gizi yang buruk. Finansial ibu dan pengetahuan mereka tentang kondisi kesehatan dan gizi makanan juga mempengaruhi pola makan balita.⁽¹⁰⁾ Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Posyandu Karangjati, Kecamatan Bergas, mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara pola pemberian makan balita dengan status gizi mereka. Dari total 29 responden dengan pola pemberian makan baik, 82,2% balitanya memiliki status gizi baik. Sebaliknya, dari 10 responden dengan pola pemberian makan kurang, hanya 72,2% balitanya yang memiliki status gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa pola pemberian makan yang tepat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi balita.⁽⁹⁾ Pola konsumsi balita sangat krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Perubahan pola konsumsi pada balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, lingkungan, dan tentu saja, intervensi seperti program DASHAT. Pada penelitian ini, terdapat perubahan pola konsumsi pada balita. Berdasarkan hasil uji Anova, terdapat peningkatan signifikan pada nilai rata-rata skor konsumsi menu bergizi dari bulan pertama (88,60) ke bulan ketiga (106,56) setelah pelaksanaan intervensi. Adanya kecenderungan peningkatan nilai rata-rata skor konsumsi menu bergizi dari bulan Mei ke bulan Juli. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, pola konsumsi menu bergizi pada kelompok yang diteliti mengalami perbaikan. Program DASHAT memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan pola konsumsi balita dan mencegah stunting. Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan, dukungan keluarga, dan kualitas edukasi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang terus-menerus untuk meningkatkan efektivitas program ini.

Peningkatan Pengetahuan Pendidikan Gizi Ibu Balita

Tingkat pendidikan seorang ibu yang baik tentu akan sejalan dengan pengetahuan dan keterampilannya. Dengan pendidikan yang semakin tinggi, semakin mudah untuk mendapatkan informasi kesehatan, terutama tentang gizi, sehingga mereka dapat memperluas pengetahuan mereka dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.⁽¹¹⁾ Orang tua yang tidak memiliki pendidikan yang memadai biasanya sulit untuk memahami tentang nutrisi dan kesehatan seseorang. Akibatnya, mereka menghadapi kesulitan untuk memberikan informasi yang tepat tentang nutrisi yang seimbang, yang berarti anak-anak tidak menerima jumlah dan kualitas zat gizi yang cukup.⁽¹²⁾ Pemahaman ibu tentang gizi seimbang akan membentuk pola makan sehat bagi balita. Memahami gizi seimbang akan membentuk sikap dan perilaku untuk menjaga

gizinya.⁽¹³⁾ Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balitanya. Sebanyak 63,5% balita dengan kasus stunting memiliki ibu dengan tingkat pendidikan rendah, sedangkan persentase ini lebih rendah pada balita dengan ibu berpendidikan tinggi (35%). Analisis statistik dengan nilai p sebesar 0,019 (lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05) mengkonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan rendah memiliki risiko 3,095 kali lebih besar untuk memiliki anak yang mengalami stunting dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pendidikan ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak.⁽¹⁴⁾ Tingkat pendidikan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko stunting pada anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki risiko 1,6 kali lebih tinggi untuk memiliki anak stunting.⁽¹⁵⁾ Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada proporsi balita yang mengkonsumsi makanan bergizi setelah ibu mengikuti program pendidikan gizi. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perbaikan kualitas konsumsi makanan pada balita. Hal ini menegaskan pentingnya peran pendidikan gizi dalam meningkatkan status gizi anak. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya upaya berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi untuk mencapai perbaikan status gizi anak. Edukasi yang berkelanjutan dan komprehensif kepada ibu, yang melibatkan tenaga kesehatan sebagai fasilitator, dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya gizi bagi pertumbuhan anak. Dengan demikian, ibu dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan memberikan asupan nutrisi yang optimal bagi bayi dan balitanya, sehingga terhindar dari risiko stunting.⁽⁶⁾

Peningkatan Frekuensi Makan pada Balita

Frekuensi makan pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Frekuensi makan yang tepat akan memastikan balita mendapatkan nutrisi yang cukup untuk tumbuh sehat dan aktif. Frekuensi makan baik yaitu mengkonsumsi makan sehari 3 kali dan menambahkan 2-3 kali makanan selingan di antara waktu makan

utama.⁽¹⁶⁾ Frekuensi makan yang tepat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal pada balita. Frekuensi makan yang cukup akan memastikan balita mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh sehat dan aktif. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Arongan, Kabupaten Aceh Barat ($p = 0,014$). Hasil ini mengindikasikan bahwa balita dengan frekuensi makan yang kurang baik memiliki risiko 2,208 kali lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan dengan balita yang frekuensi makannya baik.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan dinamika yang menarik terkait kebiasaan makan balita dalam kurun waktu tiga bulan. Terlihat adanya fluktuasi pada kategori "Perlu Pendampingan dan Penguatan" dan "Perlu Pendampingan", yang mengindikasikan adanya Upaya peningkatan frekuensi makan bergizi pada balita. Namun, pada bulan ketiga, terdapat peningkatan signifikan pada kategori "Terbiasa", yang menandakan adanya kemajuan dalam kebiasaan makan balita. Hal ini bisa jadi menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan, seperti pemberian edukasi gizi pada orang tua atau pemberian contoh makanan bergizi, mulai memberikan hasil yang positif. Peningkatan frekuensi makan pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan di Kampung Keluarga Berkualitas, Lembah Murai, Kelurahan Mariana, Kota Pontianak dengan 30 balita sebagai responden pada penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan pada periode bulan Mei - Juli. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pola konsumsi menu bergizi pada balita dengan menerapkan rapor menu bergizi yang dicatat setiap bulan. Hasil dari uji Anova menunjukkan adanya sedikit peningkatan dari bulan Mei ke bulan Juni dengan sebagian besar balita masih memerlukan pendampingan dan penguatan dalam penerapan pola konsumsi menu bergizi. Sedangkan peningkatan yang signifikan terjadi pada bulan Mei ke Juli yang dimana sebagian besar balita sudah terbiasa dalam menerapkan pola konsumsi menu bergizi. Hal ini membuktikan dengan adanya rapor menu bergizi dapat melihat peningkatan konsumsi makan serta dapat menerapkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

1. As-Syifa SN, Arfan I, Marlenywati, Rizky A. Community Empowerment to Overcome Stunting Problem through Counseling and Training on Nutritional Status Measurement. *J Abdimas* [Internet]. 2023;5(1):44–50. Available from: https://journal-center.litpam.com/index.php/Sasambo_Abdimas/article/view/1020
2. BKKBN. Pengisian raport konsumsi menu bergizi program dapur sehat atasi stunting [Internet]. 2023. Available from: <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/8361/intervensi/676263/pengisian-raport-konsumsi-menu-bergizi-program-dapur-sehat-atasi-stunting>
3. Khaerunnisa N, Saleha HS, Inayah Sari J. Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *J Midwifery*. 2021;3(1):16–24.
4. Hidayat M, Khaki S, Afifah N, Agil Azkiya C, Khasanah L, Raichatul Janah F, et al. Servis : Jurnal Pengabdian dan Layanan Kepada Masyarakat Pencegahan Kasus Stunting melalui Program Dapur Sehat Stunting (DASHAT) di Desa Tambi. *J Pengabdian dan Layanan Kpd Masy*. 2022;1(1):24–30.
5. Fitriani, Barangkau, Masrah Hasan, Ruslang, Eka Hardianti, Khaeria, et al. Cegah Stunting Itu Penting! *J Pengabdian Kpd Masy Sosiosaintifik*. 2022;4(2):63–7.
6. Nuurrahmawati D, Hamim N, Hanifah I. Hubungan Kualitas Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Stunting Di Desa Glundengan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember. *J Sint Penelit Sains, Terap dan Anal*. 2023;4(2):87–96.
7. Amirullah A, Putra ATA, Kahar AAD Al. Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum J Pendidik Anak Usia Dini*. 2020;1(1):16–27.
8. Rostanty RA, Khairani MD, Abdullah A, Junita DE. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Summersari Kecamatan Sekampung Tahun 2023. *J Gizi Aisyah*. 2023;6(2):111–20.
9. Susanti R, Putri RA. Hubungan Pola Pemberian Makan Balita dengan Status Gizi di Posyandu. *J Holistics Heal Sci*. 2023;5(2):296–305.
10. Andolina N, Aatina Adhyatma A. Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Botania. *Junal Promot Prev* [Internet]. 2023;6(3):486–93. Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
11. Bening TP. Analisis Penerapan Pengetahuan Orang Tua dalam Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia DinI. *J IDEAS*. 2022;8(3).
12. Munawaroh H, Nada NK, Hasjiandito A, Faisal VIA, Heldanita H, Anjarsari I, et al. Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*. 2022;3(2):47.
13. Adnani H, Rettob KK. Pengetahuan ibu Balita tentang gizi dan pola pemberian makan dengan status gizi Balita. *Heal Sci Pharm J*. 2023;7(1):167–74.
14. Firman Kurniawan, Elvi Juliansyah KL. Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kelurahan Kapuas Kanan Hulu Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Sintang the Risk Factors of Toddlers' Stunting Events Within the Working Area of Community Health Centre in Kelurahan Kapuas Kanan H. *J Borneo Ackaya* [Internet]. 2020;6(2):121–30. Available from: <http://jurnal-litbang.kalbarprov.go.id/index.php/litbang/article/view/172>
15. Budiastutik I, Nugraheni SA. Determinant of Stunting in Indonesia: A Review Article. *Int J Healthc Res*. 2019;1(2):43–9.
16. Dwibarto R. Hubungan Antara Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Balita. *Citra Delima Sci J Citra Int Inst*. 2023;7(1):49–52.
17. Fadliana N, Mulyani I, Marniati M. Hubungan Antara Pola Makan Seimbang Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kab Aceh Barat. *J Pembelajaran dan Sains*. 2022;1(3):0–9.