

Studi Tentang Status Gizi dan Konsumsi Pangan Pada Balita di Posyandu Mawar Desa Kupu, Kabupaten Brebes

Silva Khofiyatun¹, Retno Sekarwati², Habibah Syakur³, Rifatul Masrikhiyah⁴

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Indonesia
email : 1silvakhofiya@gmail.com , 2retnosekar@gmail.com , 3habibahsyakur@gmail.com ,
4rifatul.masrikhiyah@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi balita merupakan indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi pangan dan status gizi pada balita usia 2–5 tahun di Posyandu Mawar, Desa Kupu, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan pengukuran antropometri dan wawancara menggunakan metode *Food Recall* 24 jam. Sebanyak 17 balita dipilih menggunakan metode *simple random sampling* sebagai sampel penelitian. Hasil menunjukkan bahwa berdasarkan Z-Score, 15 balita memiliki status gizi baik (BB/TB), sementara 2 balita tergolong gizi kurang. Berdasarkan TB/U, 10 balita memiliki tinggi badan normal, 5 balita mengalami stunting, dan 2 balita mengalami stunting berat. Berdasarkan BB/U, 9 balita memiliki berat badan normal, sementara 8 lainnya masuk dalam kategori berat badan kurang dan sangat kurang. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa pemenuhan kalori harian yang sesuai dengan tabel AKG 2019 tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa selain jumlah kalori, kualitas zat gizi yang dikonsumsi juga memegang peran penting dalam menentukan status gizi balita.

Kata kunci: Status Gizi, Konsumsi Pangan, Balita, Posyandu, Antropometri

ABSTRACT

The nutritional status of toddlers is an important indicator in determining the health and well-being of a community, especially in developing countries such as Indonesia. This study aims to analyze the relationship between food consumption and the nutritional status of toddlers aged 2-5 years at Posyandu Mawar, Kupu Village, Wanasari District, Brebes Regency. The research method used is observational with a cross-sectional approach involving anthropometric measurements and interviews using the 24-hour Food Recall method. A total of 17 toddlers were randomly selected (simple random sampling) as research samples. The results showed that based on the Z-Score, 15 toddlers had good nutritional status based on weight/height (W/H), while 2 toddlers were classified as malnourished. Based on height/age (H/A), 10 toddlers had normal height, 5 toddlers experienced stunting, and 2 toddlers experienced severe stunting. Based on weight/age (W/A), 9 toddlers had normal weight, while 8 others fell into the category of underweight and severely underweight. Further analysis indicated that daily caloric intake according to the 2019 Nutritional Adequacy Rate (AKG) table was not always proportional to good nutritional status. The conclusion of this study is that, in addition to the number of calories, the quality of nutrients consumed also plays an important role in determining the nutritional status of toddlers.

Keywords: Nutritional Status, Food Consumption, Toddlers, Posyandu, Anthropometry

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling penting di berbagai negara, salah satunya di Indonesia. Gizi merupakan faktor penting bagi kesehatan dan kecerdasan anak. Jika pada usia balita status gizinya tidak dikelola dengan baik, maka dikemudian hari kemungkinan akan terjadi gangguan status gizi buruk. Gizi pada balita dipengaruhi oleh faktor sosioekonomi dan latar belakang sosial budaya yang berhubungan dengan pola makan dan nutrisi. Menurut Bhandari et al. (2013) Nutrisi yang tidak adekuat dalam lima tahun pertama kehidupan berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan otak yang bersifat irreversible (tidak dapat diubah). Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi adalah status gizi. Status gizi balita mencerminkan tingkat perkembangan dan kesejahteraan masyarakat dalam suatu negara serta berhubungan dengan status kesehatan anak di masa depan.

Pemenuhan gizi pada anak usia dibawah lima tahun (balita) merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan, karena masa balita merupakan periode perkembangan yang rentan dengan permasalahan gizi. Kasus kematian yang terjadi pada balita merupakan salah satu akibat dari gizi buruk. Gizi buruk dimulai dari penurunan berat badan ideal seorang anak sampai akhirnya terlihat sangat buruk. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan seluruh Indonesia terjadi penurunan kasus gizi buruk yaitu pada tahun 2005 tercatat 76.178 kasus kemudian turun menjadi 50.106 kasus pada tahun 2006 dan terjadi 39.080 kasus pada tahun 2007. Penurunan kasus gizi buruk dari tahun ke tahun ini belum dapat dipastikan karena adanya kasus yang tidak dilaporkan.

Penentuan status gizi merupakan suatu upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan balita. Posyandu mempunyai tugas pokok melakukan pendataan dan penilaian status gizi balita serta menyerahkan hasil penilaian ke Dinas Kesehatan. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini adalah indikator pertumbuhan diantaranya indeks antropometri yaitu meliputi BB/U, TB/U, dan BB/TB serta Z- score. Metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan konsumsi pangan dan status gizi pada balita adalah dengan menggunakan pengukuran antropometri dan *Food Recall* 24 jam.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan konsumsi pangan dan status gizi pada balita adalah dengan melakukan pengukuran antropometri dan *Food Recall* 24 jam. Pelaksanaan penelitian pada 7 Desember 2024 pada balita usia 2 sampai 5 tahun di Posyandu Mawar, Desa Kupu, Kec. Wanasari, Kab. Brebes. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah balita usia 2 sampai 5 tahun di Posyandu Mawar, Desa Kupu, Kec. Wanasari, Kab. Brebes sejumlah 17 balita; dengan kata lain digunakan teknik Simple Random Sampling dalam penelitian ini.

Variabel penelitian ini dapat dikategorikan dalam variabel dependen dan variabel independent. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah konsumsi pangan balita usia 2 sampai 5 tahun; sementara variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi pada balita usia 2 sampai 5 tahun. Untuk mengetahui konsumsi pangan balita usia 2 sampai 5 tahun, peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan metode *Food Recall* 24 jam, sedangkan status gizi diperoleh dengan cara melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada balita usia 2 sampai 5 tahun. Setelah Data terkumpul dari hasil pengumpulan data, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu analisa data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 17 balita usia 2 sampai 5 tahun di Posyandu Mawar, Desa Kupu, Kec. Wanasari, Kab. Brebes. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan banyaknya balita yang datang ke Posyandu Mawar di Desa Kupu. Gambaran Karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Jenis	Nilai	
	Mean	Min - Maks
Umur (bln)	37,9	24 – 58

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian (Umur). Mean umur pada responden yaitu 37,9 tahun dengan umur terendah yaitu 24 bulan dan umur tertinggi yaitu 58 bulan.

Tabel 2. Status Gizi Balita Berdasarkan BB/TB

Kategori	Z-Score	Jumlah
Gizi Kurang	-3 SD sampai <-2 SD	2
Gizi baik	-2 SD sampai +1 SD	15

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari sampel 17 balita yang diukur menggunakan antropometri, melalui perhitungan Z-Score berdasarkan BB/TB menunjukkan hasil 15 balita masuk ke dalam kategori gizi baik, sedangkan 2 lainnya masuk ke dalam gizi kurang atau *wasted*.

Tabel 3. Status Gizi Balita Berdasarkan TB/U

Kategori	Z-Score	Jumlah
Sangat pendek	-3 SD sampai <-2 SD	2
Pendek	-3 SD sampai <-2 SD	2
Normal	-2 SD sampai +1 SD	15

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari sampel 17 balita yang diukur menggunakan antropometri, melalui perhitungan Z-Score berdasarkan TB/U menunjukkan hasil 10 balita dengan kondisi tinggi badan normal, 5 balita dengan tinggi badan kurang atau *stunted*, sedangkan 2 balita sisanya memiliki berat badan sangat kurang atau *severely stunted*. Dari data tabel 3 dapat disimpulkan 7 dari total sampel balita masih dalam kondisi tinggi badan kurang/*stunted* atau dengan kata lain tinggi badan tidak seimbang dengan usia balita tersebut.

Tabel 4. Status Gizi Balita Berdasarkan TB/U

Kategori	Z-Score	Jumlah
Sangat kurus	< -3 SD	2
Kurus	-3 SD sampai <-2 SD	2
Normal	-2 SD sampai +2 SD	15

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa 9 dari 17 total sampel balita masuk dalam kategori berat badan normal. Setengah dari total sampel balita menunjukkan hasil berat badan kurang dengan 3 diantaranya memasuki kategori berat badan sangat kurang atau *severely underweight* sedangkan

5 sisanya masuk ke dalam kategori berat badan kurang atau *underweight*. Selain melakukan pengukuran antropometri, dilakukan juga penilaian konsumsi pangan individu pada balita dengan metode *Food Recall* 24 jam melalui orang tua atau wali balita tersebut. Hasil *Food Recall* 24 jam disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil *Food Recall* 24 jam

No. Sampel	Energi (kkal)
Balita 1	700,7
Balita 2	1788,9
Balita 3	1326,4
Balita 4	1430,5
Balita 5	1488,3
Balita 6	1462,9
Balita 7	971,4
Balita 8	1345
Balita 9	1265,4
Balita 10	1622
Balita 11	1093,9
Balita 12	541,8
Balita 13	861,2
Balita 14	1530,99
Balita 15	771,5
Balita 16	1408,1
Balita 17	1066,5
RATA-RATA	1196,5 kkal

Pada tabel 5, data sampel balita 1 hingga balita 4 merupakan balita dengan usia di atas 4 tahun yang berdasarkan tabel angka kecukupan gizi (AKG) konsumsi kalori harian yang dianjurkan yaitu 1400 kkal. Sedangkan data menunjukkan bahwa balita 1 dan balita 3 konsumsi kalori hariannya tidak mencapai angka yang dianjurkan. Sedangkan balita 5 hingga balita 17 adalah balita dengan usia di bawah 4 tahun yang berdasarkan tabel angka kecukupan gizi (AKG) konsumsi kalori harian yang dianjurkan yaitu 1350 kkal. Pada tabel menunjukkan 8 balita masih dengan angka konsumsi kalori dalam seharusnya tidak mencapai angka yang dianjurkan dalam tabel AKG, sedangkan 5 balita lainnya angka konsumsi kalori dalam seharusnya sudah mencapai angka yang dianjurkan dalam tabel AKG.

Tabel 6. Hasil Analisis Status Gizi Pada Balita

No. Sampel	Energi (kkal)	BB/TB	TB/U	BB/U	Keterangan
Balita 1	700,7	Gizi baik	Normal	BB kurang	kurang, gizi baik tapi BB kurang
Balita 2	1788,9	Gizi baik	Stunting	BB kurang	cukup, tapi stunting dan BB kurang
Balita 3	1326,4	Gizi baik	Stunting	BB kurang	kurang, gizi baik tapi stunting dan BB kurang
Balita 4	1430,5	Gizi baik	Normal	Normal	cukup, status gizi baik
Balita 5	1488,3	Gizi baik	Sangat Stunting	BB sangat kurang	cukup, tapi stunting dan BB kurang
Balita 6	1462,9	Gizi baik	Stunting	BB kurang	cukup, tapi stunting dan BB kurang

Balita 7	971,4	Gizi baik	Stunting	BB sangat kurang	kurang, status gizi baik tapi stunting dan BB kurang
Balita 8	1345	Gizi baik	Normal	Normal	kurang, status gizi baik
Balita 9	1265,4	Gizi Kurang	Sangat Stunting	BB sangat kurang	kurang, status gizi kurang
Balita 10	1622	Gizi baik	Normal	Normal	cukup, status gizi baik
Balita 11	1093,9	Gizi baik	Normal	Normal	kurang, status gizi baik
Balita 12	541,8	Gizi baik	Normal	Normal	kurang, status gizi baik
Balita 13	861,2	Gizi baik	Normal	Normal	kurang, status gizi baik
Balita 14	1530,99	Gizi baik	Normal	BB kurang	cukup, gizi baik tapi BB kurang
Balita 15	771,5	Gizi Kurang	Normal	Normal	kurang, status gizi kurang tapi BB TB normal
Balita 16	1408,1	Gizi baik	Stunting	Normal	cukup, gizi baik tapi stunting
Balita 17	1066,5	Gizi baik	Normal	Normal	kurang, status gizi baik

Jika dilihat dari kolom keterangan pada tabel 6, dari ke-17 sampel di atas beberapa balita yang asupan kalorinya tercukupi justru status gizinya kurang baik (berdasarkan BB/TB) dan mengalami stunting dan berat badan kurang. Sebaliknya, pada beberapa balita yang asupan kalorinya tidak mencapai angka yang dianjurkan justru memiliki status gizi yang cukup baik atau bahkan baik. Meskipun ada pula balita yang asupan kalorinya tidak mencapai angka yang dianjurkan juga memiliki berat badan yang kurang dan stunting.

KESIMPULAN

1. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan konsumsi pangan dan status gizi balita usia 2–5 tahun di Posyandu Mawar, Desa Kupu, Kec. Wanasari, Kab. Brebes, dengan menggunakan metode pengukuran antropometri dan Food Recall 24 jam. Dengan teknik Simple Random Sampling,
2. 17 balita dijadikan sebagai sampel penelitian ini. Konsumsi pangan sebagai variabel independen diukur melalui wawancara menggunakan metode Food Recall 24 jam, sedangkan status gizi sebagai variabel dependen diperoleh melalui pengukuran antropometri.
3. Berdasarkan penelitian pada table 2, menjelaskan bahwa sebagian besar (88,24%) balita dalam sampel memiliki status gizi yang baik. Hanya sekitar 11,76% yang mengalami kekurangan gizi.
4. Berdasarkan hasil penelitian pada table 3 menjelaskan bahwa sebagian besar (88,24%) balita dalam sampel memiliki tinggi badan yang normal dan sekitar 11,76% balita dikategorikan pendek atau sangat pendek, yang mengindikasikan adanya masalah pertumbuhan.
5. Berdasarkan hasil penelitian pada table 4 menjelaskan bahwa sebagian besar (88,24%) balita dalam sampel memiliki berat badan yang normal. Namun, terdapat sekitar 23,53% (11,76% + 11,76%) balita yang mengalami masalah berat badan, baik itu sangat kurang atau kurang.
6. Dari penjabaran di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang menentukan status gizi anak menjadi baik itu bukanlah asupan kalori yang mencapai angka yang dianjurkan, namun juga harus dilihat dari zat gizi yang dikonsumsi setiap harinya. Terlebih sampel yang diambil merupakan *Food Recall* 24 jam pada tanggal 7 Desember 2024 saja. Jadi

7. status gizi pada balita usia 2 sampai 5 di Posyandu Mawar Desa Kupu Kecamatan Wanasari tidak berhubungan dengan jumlah asupan kalori dalam satu hari.

SARAN

1. Disarankan agar kader Posyandu Mawar Desa Kupu mendapatkan pelatihan yang lebih intensif terkait teknik pengukuran antropometri yang tepat disebabkan karena hal ini penting untuk meningkatkan akurasi data status gizi balita.
2. Diperlukan adanya program edukasi gizi yang terintegrasi di Posyandu Mawar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang dan faktor-faktor yang memengaruhi status gizi balita.
3. Monitoring hasil pengukuran antropometri dan data konsumsi pangan perlu dilakukan secara berkala. Hasilnya dapat digunakan untuk mengevaluasi program intervensi gizi yang dilakukan dan mengidentifikasi masalah yang perlu diperbaiki.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bhandari, T. R., & Chetri, M. 2013. Nutritional Status of Under Five Year Children and Factors Associated in Kapilvastu District Nepal. *Journal of Nutritional Health & Food Science*1(1): 1-6.
2. Depkes, RI, 2008. Analisis Status Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan .

