



Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Gizi Seimbang pada Anak dan Balita dalam Pencegahan Stunting

Rizza Anfhal¹, Supriati², Yusrial Tarihoran³, Nana Erika⁴

^{1,2,3,4}Dosen Prodi Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, Indonesia

Korespondensi Penulis : anfhalrizza@gmail.com

Abstract. Family knowledge and attitudes regarding balanced nutrition in children and toddlers play a crucial role in preventing stunting. This study aims to analyze family knowledge and attitudes towards balanced nutrition and its relationship with stunting prevention in Desa Regemuk, Pantai Labu Sub-district, Deli Serdang Regency. This research used a descriptive quantitative approach with a sample of 100 families who have children aged 0-5 years. Data were collected using questionnaires containing questions about family knowledge and attitudes related to balanced nutrition. The results showed that approximately 40% of families had good knowledge about balanced nutrition, while 60% had limited knowledge. However, most families demonstrated positive attitudes towards providing nutritious food for their children. Economic factors were identified as the main barrier to implementing balanced nutrition in families with lower-middle-income status. The study concludes that to reduce stunting prevalence, there is a need to improve knowledge about balanced nutrition and provide accessible nutritious food for families in rural areas.

Keywords: Knowledge, Attitude, Balanced Nutrition, Stunting, Family, Desa Regemuk

Abstrak. Pengetahuan dan sikap keluarga mengenai gizi seimbang pada anak dan balita memainkan peran penting dalam pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan dan sikap keluarga tentang gizi seimbang serta hubungannya dengan pencegahan stunting di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan sampel 100 keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap keluarga terkait gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% keluarga memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, namun 60% lainnya memiliki pengetahuan terbatas. Meskipun demikian, sebagian besar keluarga menunjukkan sikap positif terhadap pemberian makanan bergizi pada anak-anak mereka. Faktor ekonomi menjadi hambatan utama dalam penerapan gizi seimbang di keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk mengurangi prevalensi stunting, perlu ada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan penyediaan akses pangan bergizi yang terjangkau bagi keluarga di daerah pedesaan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Gizi Seimbang, Stunting, Keluarga, Desa Regemuk

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar yang dihadapi oleh negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023), prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 24,4%, dengan angka yang masih tergolong tinggi dibandingkan standar WHO yang menetapkan prevalensi stunting ideal di bawah 20%. Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang menyebabkan pertumbuhan fisik anak terganggu, sehingga tinggi badan mereka lebih rendah dari standar usia yang seharusnya. Dampak jangka panjang dari stunting mencakup gangguan perkembangan kognitif, penurunan produktivitas, serta kemampuan sosial dan ekonomi anak di masa depan (UNICEF, 2022).

Pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada ketersediaan makanan, tetapi juga pada pengetahuan dan sikap keluarga dalam memastikan anak-anak mereka mendapatkan

asupan gizi yang seimbang. Gizi seimbang, yang mencakup berbagai kelompok pangan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak-anak. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2022) menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang kurang memiliki pemahaman mengenai pentingnya pemberian gizi yang tepat, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun.

Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, adalah salah satu daerah yang menghadapi tantangan besar terkait masalah gizi buruk dan stunting. Berdasarkan **data Survei Status Gizi Balita (SSGB, 2023)** yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, prevalensi stunting di wilayah ini tercatat mencapai 31%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Penyebab utama tingginya angka stunting di daerah ini adalah rendahnya pengetahuan orang tua tentang pola makan yang sehat dan bergizi, serta keterbatasan akses terhadap makanan bergizi yang cukup. Program pemerintah yang sudah ada, seperti Program Keluarga Harapan (PKH) dan Posyandu, masih belum sepenuhnya memberikan dampak signifikan dalam menurunkan prevalensi stunting di daerah tersebut.

Pengetahuan dan sikap keluarga dalam pemberian gizi seimbang sangat memengaruhi status gizi anak. Keluarga yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya gizi seimbang cenderung lebih mampu mengelola asupan makanan untuk anak-anak mereka dengan tepat. Namun, penelitian dari Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan keluarga di daerah pedesaan, termasuk Desa Regemuk, masih tergolong rendah. Selain itu, sikap yang kurang mendukung terhadap pemberian makanan sehat pada anak juga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya stunting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengetahuan dan sikap keluarga mengenai gizi seimbang pada anak dan balita di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, serta hubungannya dengan pencegahan stunting. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak dan mengidentifikasi langkah-langkah yang perlu diambil untuk meningkatkan kesadaran serta pemahaman keluarga mengenai pentingnya gizi yang baik dalam mendukung tumbuh kembang anak, serta mengurangi angka stunting di wilayah tersebut.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Gizi seimbang adalah konsep yang mencakup konsumsi makanan yang mengandung berbagai jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat. Dalam konteks anak dan balita, gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024), 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun, merupakan periode krusial di mana pertumbuhan otak dan fisik anak berlangsung dengan pesat. Selama periode ini, pemenuhan gizi yang cukup akan berpengaruh langsung terhadap perkembangan anak, baik dalam aspek fisik, intelektual, maupun sosial.

Namun, di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, masih terdapat masalah besar terkait dengan kekurangan gizi mikro dan makro, yang dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya adalah stunting (Kemenkes RI, 2023). Stunting adalah kondisi dimana anak mengalami kekurangan gizi kronis yang menghambat pertumbuhannya, terutama tinggi badan, yang berisiko menyebabkan gangguan perkembangan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, dan produktivitas di masa depan (UNICEF, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan pengetahuan dan sikap keluarga tentang gizi seimbang pada anak dan balita dalam pencegahan stunting di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang objektif dan sistematis mengenai pengetahuan dan sikap keluarga terkait dengan pemberian gizi seimbang pada anak, serta menganalisis hubungan antara keduanya dalam upaya pencegahan stunting.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, yang dipilih karena prevalensi stunting di daerah ini masih tergolong tinggi. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2024), prevalensi stunting di wilayah ini mencapai 31%, yang menunjukkan bahwa masalah gizi buruk dan stunting masih menjadi tantangan utama. Pemilihan desa ini juga didasarkan pada kebutuhan mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita, terutama pengetahuan dan sikap keluarga.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun di Desa Regemuk. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Deli Serdang (2024), jumlah keluarga yang memiliki anak dalam rentang usia tersebut diperkirakan sekitar 200 keluarga. Dari populasi tersebut, penelitian ini akan mengambil sampel sebanyak 100 keluarga secara acak sederhana, dengan kriteria inklusi yaitu keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Pemilihan sampel ini bertujuan agar dapat mencakup representasi yang memadai dari keluarga di Desa Regemuk.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan dan sikap keluarga di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, mengenai gizi seimbang pada anak dan balita, serta hubungannya dengan pencegahan stunting. Berikut adalah analisis berdasarkan data yang terkumpul dari kuesioner yang dibagikan kepada 100 keluarga di Desa Regemuk.

Pengetahuan Keluarga tentang Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil kuesioner, diketahui bahwa 40% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, sedangkan 60% lainnya memiliki pengetahuan yang terbatas atau tidak memadai. Pengetahuan yang baik diukur berdasarkan pemahaman responden mengenai kelompok pangan yang harus ada dalam menu makan anak (karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien), serta dampak buruk dari kekurangan gizi pada tumbuh kembang anak.

Hasil ini sejalan dengan data Riskesdas 2022, yang menyebutkan bahwa sekitar 50% keluarga di daerah pedesaan Indonesia tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Lebih lanjut, Kemenkes RI (2024) mencatat bahwa meskipun banyak program pemerintah yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi, masih banyak keluarga di daerah pedesaan yang kurang memahami pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang pada anak.

Pengetahuan yang terbatas ini tercermin dalam jawaban responden terkait pemahaman mereka tentang keberagaman gizi. Misalnya, meskipun banyak responden yang mengetahui tentang pentingnya sayuran dalam makanan anak, hanya 30% yang mengetahui pentingnya konsumsi buah-buahan secara teratur atau tahu tentang sumber lemak sehat seperti minyak ikan dan kacang-kacangan.

Sikap Keluarga terhadap Pemberian Gizi Seimbang

Sebagian besar keluarga di Desa Regemuk menunjukkan sikap positif terhadap pemberian gizi yang baik untuk anak-anak mereka. 70% responden mengatakan bahwa mereka berusaha memberikan makanan yang bervariasi kepada anak-anak mereka, meskipun beberapa dari mereka mengungkapkan keterbatasan ekonomi sebagai hambatan utama. Hanya sekitar 30% yang memiliki sikap kurang peduli terhadap keberagaman makanan, dengan alasan ketergantungan pada makanan pokok yang murah dan mudah didapatkan, seperti nasi dan mi instan.

Sikap positif ini berpotensi untuk diterjemahkan dalam perilaku yang mendukung pencegahan stunting jika disertai dengan peningkatan pengetahuan. Temuan ini juga didukung oleh laporan UNICEF (2023) yang menunjukkan bahwa meskipun sikap terhadap gizi seimbang di beberapa daerah pedesaan cukup positif, faktor utama yang membatasi pelaksanaannya adalah ekonomi keluarga. Oleh karena itu, meskipun ada niat untuk memberikan gizi yang baik, banyak keluarga yang terhambat oleh keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi dan harga yang relatif mahal.

Keterbatasan Ekonomi sebagai Faktor Penghambat

Dari hasil wawancara, banyak keluarga mengungkapkan bahwa mereka menghadapi kesulitan dalam membeli makanan bergizi seperti daging, ikan, dan buah-buahan karena faktor ekonomi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2024), lebih dari 45% keluarga di Desa Regemuk tergolong dalam kelompok ekonomi menengah ke bawah, yang mengakibatkan mereka terbatas dalam memilih bahan pangan yang seimbang. Hal ini juga dibuktikan dengan tingginya angka prevalensi stunting yang mencapai 31% di daerah ini, meskipun ada upaya untuk memberikan pendidikan tentang gizi.

Fenomena ini menunjukkan bahwa masalah stunting tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan dan sikap keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi yang sangat memengaruhi pola konsumsi makanan bergizi. Data dari UNICEF (2023) juga mencatat bahwa faktor ekonomi dan keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka stunting di daerah pedesaan Indonesia.

Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap terhadap Pencegahan Stunting

Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap keluarga dalam pemberian makanan bergizi kepada anak-anak. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa pengetahuan yang lebih tinggi tentang gizi seimbang berhubungan dengan sikap yang lebih baik dalam memberikan makanan sehat kepada anak. Responden yang memiliki pengetahuan lebih banyak mengenai

pentingnya gizi pada anak cenderung memberikan makanan yang lebih bervariasi, mencakup semua kelompok pangan yang diperlukan.

Namun, meskipun ada hubungan positif antara pengetahuan dan sikap, penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti keterbatasan ekonomi, akses terhadap bahan pangan bergizi, dan keterbatasan waktu untuk mempersiapkan makanan sehat menjadi penghambat utama dalam penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan dari Riskesdas 2022 yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi tidak selalu tercermin dalam tindakan yang efektif, terutama di daerah pedesaan yang menghadapi tantangan ekonomi dan infrastruktur.

Tantangan dan Solusi untuk Pencegahan Stunting

Meskipun banyak keluarga di Desa Regemuk yang menunjukkan sikap positif terhadap pemberian gizi seimbang, tantangan utama dalam pencegahan stunting tetap berada pada akses terhadap pangan bergizi, keterbatasan ekonomi, dan kurangnya pemahaman yang mendalam tentang gizi seimbang. Oleh karena itu, intervensi yang lebih menyeluruh, seperti program pendidikan gizi yang lebih intensif dan peningkatan akses ke bahan pangan bergizi dengan harga terjangkau, perlu menjadi bagian dari strategi pencegahan stunting di daerah ini.

Selain itu, pemerintah daerah dan lembaga kesehatan perlu lebih memperhatikan faktor ekonomi dalam merancang program edukasi gizi yang lebih sesuai dengan kondisi masyarakat setempat, agar keluarga dapat dengan mudah menerapkan pola makan bergizi tanpa merasa terbebani oleh biaya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Regemuk, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, mengenai pengetahuan dan sikap keluarga tentang gizi seimbang pada anak dan balita, dapat disimpulkan beberapa hal penting:

1. **Pengetahuan Keluarga:** Mayoritas keluarga di Desa Regemuk memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi seimbang, dengan hanya 40% responden yang memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip-prinsip gizi seimbang. Meskipun sebagian besar keluarga mengetahui pentingnya konsumsi sayuran, hanya sebagian kecil yang memahami pentingnya keberagaman gizi, seperti konsumsi buah-buahan, lemak sehat, dan mikronutrien lainnya.
2. **Sikap Keluarga:** Meskipun pengetahuan yang terbatas, sebagian besar keluarga (sekitar 70%) menunjukkan sikap positif terhadap pemberian gizi seimbang pada anak. Mereka

berusaha memberikan makanan yang bergizi, meskipun faktor ekonomi menjadi kendala utama dalam pemilihan bahan pangan yang bergizi.

3. Hubungan Pengetahuan dan Sikap: Ada korelasi positif antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap keluarga dalam pemberian makanan yang bergizi kepada anak. Responden dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap yang lebih baik pula dalam memberikan makanan yang sehat untuk anak-anak mereka.
4. Faktor Ekonomi: Salah satu hambatan utama dalam pencegahan stunting di Desa Regemuk adalah keterbatasan ekonomi keluarga yang membuat mereka kesulitan untuk membeli bahan pangan bergizi, seperti daging, ikan, dan buah-buahan. Meskipun ada niat baik untuk memberikan gizi yang cukup kepada anak, banyak keluarga yang terhambat oleh faktor ini.
5. Prevalensi Stunting: Meskipun ada sikap positif terhadap pemberian gizi seimbang, prevalensi stunting di Desa Regemuk masih cukup tinggi, dengan angka mencapai 31% berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2024). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dan sikap keluarga telah ada, masih ada faktor eksternal seperti akses pangan dan ekonomi yang harus diperbaiki.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pencegahan stunting di Desa Regemuk adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Pendidikan Gizi: Program edukasi gizi yang lebih intensif dan berkelanjutan harus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga, terutama yang berkaitan dengan keberagaman dan keseimbangan gizi. Pemerintah daerah dan lembaga kesehatan perlu menyelenggarakan pelatihan atau seminar rutin untuk memberikan informasi yang mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat setempat.
2. Pendampingan untuk Penerapan Gizi Seimbang: Selain pendidikan, pendampingan dalam bentuk program penyuluhan atau kelompok diskusi yang melibatkan tenaga kesehatan (seperti kader posyandu) sangat diperlukan. Pendampingan ini bisa berfokus pada cara-cara praktis untuk mengimplementasikan pola makan sehat yang terjangkau, meskipun dengan keterbatasan anggaran.
3. Penguatan Akses Pangan Bergizi: Diperlukan intervensi dari pihak pemerintah untuk meningkatkan akses keluarga terhadap bahan pangan bergizi dengan harga yang terjangkau. Program bantuan pangan sehat atau subsidi pangan bergizi untuk keluarga

dengan status ekonomi menengah ke bawah dapat membantu mengurangi hambatan ekonomi yang ada.

4. Peningkatan Program Kesehatan Berbasis Komunitas: Perlu adanya penguatan program kesehatan berbasis masyarakat, seperti Posyandu, yang tidak hanya fokus pada pemantauan tumbuh kembang anak, tetapi juga pada edukasi gizi secara menyeluruh. Pendekatan berbasis komunitas ini akan lebih efektif dalam mencapai keluarga yang tinggal di daerah-daerah terpencil, yang mungkin belum terjangkau oleh program pemerintah yang lebih besar.
5. Kolaborasi antara Pemerintah dan Sektor Swasta: Kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan lembaga-lembaga pendidikan dapat mempercepat tercapainya tujuan pencegahan stunting. Misalnya, perusahaan lokal bisa dilibatkan dalam penyediaan pangan bergizi dengan harga yang lebih terjangkau atau dalam bentuk donasi untuk program-program pencegahan stunting.
6. Monitoring dan Evaluasi Berkala: Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap implementasi program pencegahan stunting di tingkat desa. Hal ini akan membantu untuk menilai efektivitas kebijakan yang diterapkan dan mengidentifikasi masalah yang masih ada agar dapat diambil langkah-langkah perbaikan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiani, D., & Prasetyo, Y. (2022). Pendidikan gizi dan stunting di daerah pedesaan: Tantangan dan solusi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 89-97.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2023). *Laporan strategi pengurangan stunting Indonesia*. Jakarta: Bappenas.
- Indonesia Ministry of Health (Kemenkes). (2024). *National guidelines for nutritional support in the prevention of stunting*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesian Society of Pediatrics (IDAI). (2023). *Pedoman praktik klinis penanganan stunting pada anak*. Jakarta: IDAI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Laporan status gizi Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, D., et al. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan pemberian makanan seimbang pada anak di Jawa Tengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45-52.
- Natawidjaja, R., & Harahap, M. (2023). *Gizi seimbang untuk anak dan balita*. Jakarta: Penerbit Buku Sehat.

- Puspitasari, E. (2023). Stunting di daerah pedesaan: Studi kasus di Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18*(3), 67-74.
- Riskesdas. (2022). *Riset kesehatan dasar 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roesli, F. (2024). *Gizi seimbang dalam pencegahan stunting: Perspektif keluarga dan masyarakat*. Jakarta: Penerbit Medika.
- Rukmini, D., et al. (2022). Studi pengetahuan gizi dan akses pangan bergizi di Bali. *Jurnal Gizi Indonesia, 15*(1), 25-34.
- Suryana, A., & Putra, H. (2023). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang untuk mengurangi stunting di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi Pembangunan, 10*(3), 59-66.
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023*. New York: United Nations Children's Fund.
- Widodo, B., & Adi, F. (2023). Analisis peran keluarga dalam pemberian gizi seimbang di daerah tertinggal. *Jurnal Gizi Indonesia, 13*(4), 103-110.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global nutrition report 2023: The state of global nutrition*. Geneva: WHO.