

SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMBERIAN MENU GIZI SEIMBANG DENGAN
PERTUMBUHAN BALITA**

Di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo



Oleh :

SITI AFIFATUL MAGHFIROH

NIM 22632123

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**HUBUNGAN PEMBERIAN MENU GIZI SEIMBANG DENGAN
PERTUMBUHAN BALITA**

Di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 21 Juli 2026

Yang menyatakan,



Siti Afifatul Maghfiroh

NIM : 22632123

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN PEMBERIAN MENU GIZI SEIMBANG DENGAN
PERTUMBUHAN BALITA
Di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo

Siti Afifatul Maghfiroh

NIM 22632123

Skripsi ini telah di setujui pada tanggal : 21 Juli 2026

Oleh :

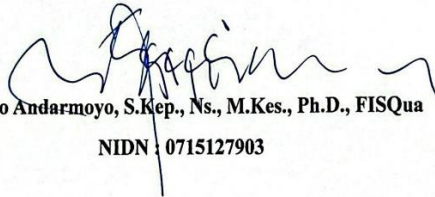
Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN : 0717107001

Pembimbing II



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D., FISQua

NIDN : 0715127903

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji oleh panitia penguji skripsi pada program studi

S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 21 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

()

Anggota :

1. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D., FISQua

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

()

Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns.,M.Kep

NIDN : 0714127901

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Swt, berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pemberian Menu Gizi Seimbang dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis iningin menyampikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan penulis kesempatan menimba ilmu di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah membimbing penulis dalam menimba ilmu di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep., Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sekaligus selaku pembimbing 1, atas segala bentuk bimbingan,

arahan, perhatian, serta motivasi yang senantiasa diberikan dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Rasa hormat dan bangga, bisa berkeprasempatan menjadi bimbingan Ibu.

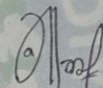
4. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D., FISQua selaku pembimbing 2 dengan kesabaran, kesediaan dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Bapak berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi, sungguh suatu kehormatan dan rasa bangga penulis berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Bapak.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang senantiasa tanpa henti memberikan ilmu yang bermanfaat serta selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam segala hal.
6. Papa dan Mama tercinta merupakan pihak yang memiliki peran penting dalam mendukung keberlangsungan studi penulis. Melalui doa yang senantiasa dipanjatkan, kasih sayang, kepercayaan, serta dukungan yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung, Papa dan Mama telah menjadi sumber motivasi dan kekuatan bagi penulis dalam mendampingi, memberikan arahan selama ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan keberkahan di dunia serta menganugerahkan balasan terbaik di akhirat kelak atas seluruh dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan.
7. Terimakasih kepada seseorang yang selalu menemani dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat berbagai cerita, memberikan semangat ketika penulis merasa lelah,

serta selalu berusaha hadir dalam setiap proses yang penulis lalui. Terimakasih atas kesabaran, perhatian, dan dukungan yang diberikan, baik melalui hal-hal sederhana maupun melalui kata-kata yang mampu menguatkan penulis. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

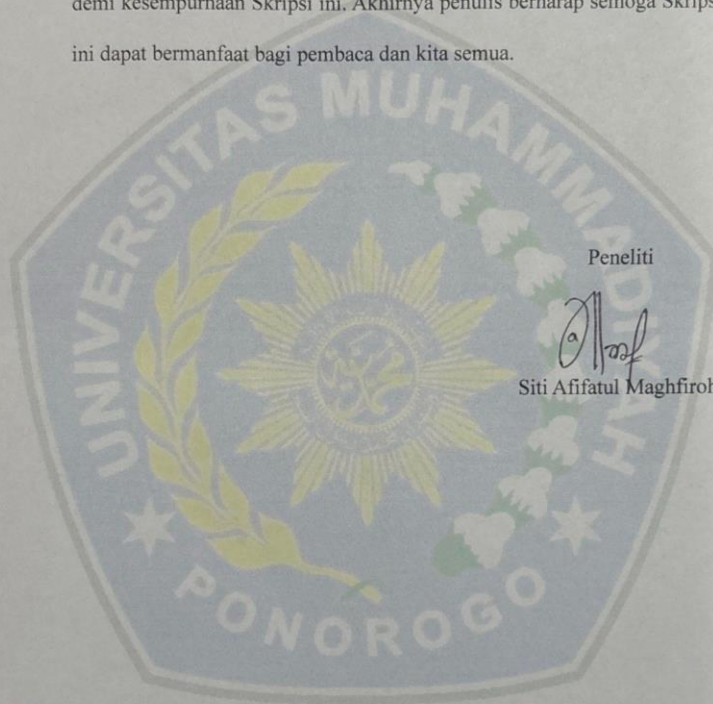
8. Terimakasih kepada sahabat-sahabat terbaik penulis yang selalu hadir dalam setiap proses perjalanan selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan segala hal yang tidak mudah untuk dilalui sendiri. Terimakasih atas kebersamaan, dukungan, semangat serta bantuan yang diberikan di saat penulis merasa lelah. Semoga persahabatan yang telah terjalin selama ini tetap menjadi bagian indah yang akan selalu dikenang.
9. Terimakasih untuk seluruh teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2022 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman, pembelajaran, menemani penulis dari rasa sedih hingga rasa senang selama di bangku perkuliahan.
10. Terakhir, penulis menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri atas keteguhan, ketekunan, dan kemampuan untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan yang telah dilalui. Ditengah beragam tekanan dan keterbatasan, penulis memilih untuk tetap melangkah, mengendalikan diri, serta menyelesaikan setiap tahapan dengan penuh tanggung jawab dan kesungguhan. Pencapaian pada tahap ini merupakan awal yang bermakna dan patut untuk disyukuri sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. *This journey may not be easy, but it is worth every step.*

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga diharapkan adanya kritikan dan saran yang bersifat mendukung demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Peneliti



Siti Afifatul Maghfiroh



ABSTRAK
HUBUNGAN PEMBERIAN MENU GIZI SEIMBANG DENGAN
PERTUMBUHAN BALITA di POSYANDU ILP DESA KARANGAN
KECAMATAN BADEGAN KABUPATEN PONOROGO

Oleh: Siti Afifatul Maghfiroh

Pemberian menu gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mendukung pertumbuhan balita melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi sesuai usia. Ketidaksesuaian pemberian menu gizi seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 35 balita usia 36-59 bulan beserta wali balita, dengan teknik total sampling. Data pemberian menu gizi seimbang dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, sedangkan pertumbuhan balita diukur berdasarkan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Analisis data uji menggunakan *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan menu gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mendukung pertumbuhan balita secara optimal.

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.

Kata kunci: Menu gizi seimbang, Pertumbuhan, Balita.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROVIDING A BALANCED NUTRITIONAL MENU AND TODDLER GROWTH AT THE ILP POSYANDU IN KARANGAN VILLAGE, BADEGAN DISTRICT, PONOROGO REGENCY

By: Siti Afifatul Maghfiroh

Providing a balanced nutritional diet is one factor that plays a role in supporting toddler growth by meeting age-appropriate nutritional needs. Inappropriate nutritional diets can increase the risk of growth disorders. This study aims to analyze the relationship between providing a balanced nutritional diet and toddler growth at the Integrated Service Post (Posyandu) ILP in Karangan Village, Badegan District, Ponorogo Regency.

This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 35 toddlers aged 36-59 months and their guardians, using a total sampling technique. Data on balanced nutritional diets were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while toddler growth was measured using weight-for-height (BW/H). Data were analyzed using Spearman Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The Spearman Rank Test yielded a p -value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between providing a balanced nutritional diet and toddler growth. These results suggest that the implementation of a balanced nutritional diet needs to be improved to support optimal toddler growth.

The conclusion of this study is that there is a relationship between providing a balanced nutritional menu and toddler growth at the Integrated Health Service Post (Posyandu) ILP in Karangan Village, Badegan District, Ponorogo Regency.

Keywords: *Balanced nutritional menu, Growth, Toddler.*

DAFTAR ISI

Contents	
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Gizi Seimbang	12
2.1.1 Definisi Gizi Seimbang.....	12
2.1.2 Pilar Gizi Seimbang	13
2.1.3 Zat Gizi Makro.....	16
2.1.4 Zat Gizi Mikro	24
2.1.5 Pedoman Gizi Seimbang (PGS).....	25
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Gizi Seimbang	26
2.2 Konsep Menu Gizi Seimbang.....	27
2.2.1 Pengertian Menu Gizi Seimbang	27
2.2.2 Pola Penyusunan Menu Gizi Harian	28
2.2.3 Contoh Menu Gizi Seimbang	29
2.2.4 Metode Pengukuran Pemberian Menu Gizi Seimbang.....	31
2.3 Konsep Pertumbuhan	32
2.3.1 Pengertian Pertumbuhan	32
2.3.2 Indikator Pertumbuhan	33
2.3.3 Ciri-Ciri Pertumbuhan	34

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan	34
2.3.5 Metode Penilaian Pertumbuhan	39
2.4 Kerangka Teori	46
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	47
3.1 Kerangka Konseptual	47
3.2 Hipotesis Penelitian	48
BAB 4 METODE PENELITIAN	49
4.1 Desain Penelitian	49
4.2 Kerangka Operasional	51
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	52
4.3.1 Populasi	52
4.3.2 Sampel	52
4.3.3 Besar Sampel	52
4.3.4 Sampling	52
4.4 Variabel Penelitian	53
4.4.1 Variabel Independen	53
4.4.2 Variabel Dependen	53
4.5 Definisi Operasional	53
4.6 Instrumen Penelitian	55
4.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	56
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	58
4.7.1 Lokasi	58
4.7.2 Waktu	58
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	58
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data	58
4.8.2 Analisa Data	60
4.9 Etika Penelitian	64
4.10 Keterbatasan Penelitian	67
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	68
5.2 Hasil Penelitian	69
5.2.1 Data Umum	69
5.2.2 Data Khusus	71
5.3 Pembahasan	73

BAB 6	99
6.1 Kesimpulan.....	99
6.2 Saran.....	100
6.2.1 Bagi Responden	100
6.2.2 Bagi Posyandu ILP Karangan.....	100
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	101
DAFTAR PUSTAKA	102



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan Pemberian Menu Gizi Seimbang dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.	46
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Pemberian Menu Gizi Seimbang dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.....	47
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Pemberian Menu Gizi Seimbang dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.....	51



DAFTAR TABEL

Table 2.1 Zat Gizi Makro	23
Table 2.2 Angka Kecukupan Gizi Balita Usia 36-59 Bulan.....	24
Table 2.3 Zat Gizi Mikro.....	25
Table 2.4 Contoh Menu Gizi.....	30
Tabel 2.5 Angka Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air. .	31
Tabel 2.6 Angka Kecukupan Vitamin	31
Table 2.7 Angka Kecukupan Mineral.....	31
Table 2.8 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Balita	44
Table 4.1 Definisi Operasional Hubungan Pemberian Menu Gizi Seimbang Dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang, Kecamatan Badegan, Kabupaten Ponorogo.....	54
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Wali di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.....	69
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Wali di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.....	69
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.....	69
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemberian Menu Gizi Seimbang di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.	69
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.....	69
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemberian Menu Gizi Seimbang Dengan Pertumbuhan Balita di Posyandu ILP Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Pororogo, Mei 2026.	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan.....	92
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	93
Lampiran 3	Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner.....	94
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian.....	95
Lampiran 5	Standar BB/TB Balita Laki-Laki Umur 36-59 Bulan.....	97
Lampiran 6	Standar BB/TB Balita Perempuan Umur 36-59 Bulan.....	99
Lampiran 7	Lembar Observasi.....	101
Lampiran 8	Data Pertumbuhan Balita.....	102
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas Pemberian Menu Gizi Seimbang	104
Lampiran 10	Tabulasi dan Uji T	106
Lampiran 11	Hasil Uji Validitas.....	110
Lampiran 12	Hasil Uji Reliabilitas	111
Lampiran 13	Hasil Uji Statistik SPSS.....	112
Lampiran 14	Surat Izin Pengambilan Data Awal Pada Dinas Kesehatan Ponorogo	117
Lampiran 15	Surat Izin Permohonan Awal di Puskesmas Badegan	118
Lampiran 16	Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Badegan.....	119
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian.....	120
Lampiran 18	Surat Keterangan Layak Etik.....	121
Lampiran 19	Validasi Plagiasi.....	122
Lampiran 20	Surat Izin Unggah Karya Ilmiah.....	123
Lampiran 21	Lembar Konsul Pembimbing I	123
Lampiran 22	Lembar Konsul Pembimbing II.....	124

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

SSGI : Survei Status Gizi Indonesia

PGS : Pedoman Gizi Seimbang

AKG : Angka Kecukupan Gizi

ASI : Air Susu Ibu

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan

KG : *Kilogram*

U : Umur

B2SA : Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman

FFQ : *Food Frequency Questionnaire*

ILP : Integrasi Layanan Primer

IMT : Indeks Massa Tubuh

SD: Standar Deviasi

Kemenkes RI : Kementrian Kesehatan Republik Indonesi