

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan balita merupakan tahap penting yang menuntut pemenuhan kebutuhan gizi secara seimbang agar proses peningkatan tinggi badan, berat badan, serta komposisi tubuh berlangsung optimal. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak balita pada usia ini belum memperoleh menu gizi seimbang yang sesuai kebutuhan, sehingga pertumbuhan mereka tidak berkembang sebagaimana mestinya. Kondisi ini terlihat dari masih adanya anak yang mengalami ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro, yang berdampak pada pertumbuhan fisik yang kurang optimal (Istiqomah, 2024).

Pola makan anak juga menunjukkan kecenderungan ke arah konsumsi makanan olahan, tinggi gula, dan rendah sayur maupun buah, sehingga kualitas gizi hariannya tidak memenuhi prinsip gizi seimbang pola makan anak (Jabaay et al., 2023). Di sisi lain, pemberian menu gizi seimbang yang tersusun dengan benar memiliki hubungan signifikan dengan status pertumbuhan anak, sehingga ketidakteraturan dalam penyediaan menu harian turut menjadi faktor penyebab terhambatnya pertumbuhan fisik anak (Indayanti et al., 2024).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 jumlah anak balita yang mengalami gizi buruk dunia diperkirakan mencapai 148 juta atau sekitar 22,3%, sedangkan kasus *overweight* mencapai sekitar 37 juta anak atau 5,6%. Pada tahun 2023, tren global tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan prevalensi gizi buruk tetap berada pada kisaran 22–23% dan *overweight* sekitar 5–6%, menandakan stagnasi perbaikan status gizi balita secara global. Pada

tahun 2023, jumlah anak balita dengan gizi buruk meningkat menjadi sekitar 150 juta (23,2%), sementara *overweight* sedikit menurun menjadi sekitar 35,5 juta (5,5%) (WHO, 2023). Hasil Riset dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 21,5% anak balita di Indonesia mengalami stunting, 17,1% mengalami gizi kurang, dan 10,2% anak usia sekolah mengalami obesitas, menandakan bahwa hampir satu dari lima anak Indonesia mengalami gangguan pertumbuhan akibat pola konsumsi yang tidak seimbang (Kemenkes, 2023). Di tingkat Provinsi Jawa Timur, berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2022), prevalensi stunting mencapai 23,5%, masih berada di atas target nasional sebesar 14% pada tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo mengeluarkan hasil penimbangan balita, prevalensi gizi buruk di Kabupaten Ponorogo tercatat sebesar 2,13%, sedangkan prevalensi obesitas sebesar 0,75% dari seluruh balita yang terdata pada tahun 2025. Sedangkan wilayah tertinggi status gizi buruk di Ponorogo adalah Kecamatan Badegan yaitu 53 balita mengalami gizi buruk (Dinkes Kab. Ponorogo 2025). Sedangkan untuk wilayah tinggi dengan kasus balita gizi buruk berada di Desa Karang. Berdasarkan hasil data Puskesmas Badegan yang telah dilakukan pemeriksaan skrining pada bulan Oktober 2025 pada balita 36-59 bulan tercatat sebanyak 6,94% yang mengalami masalah gizi buruk (Puskesmas Badegan, 2025).

Pertumbuhan balita di Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan yang disebabkan oleh rendahnya kualitas pemberian gizi seimbang, baik dari segi kuantitas maupun variasi makanan. Kekurangan asupan zat gizi makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, zat besi, kalsium, vitamin, serta mineral dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi

kognitif anak pada (Istiqomah, 2024). Kondisi ini diperburuk oleh pola konsumsi anak yang cenderung tinggi gula, minuman manis, dan makanan olahan, serta rendah konsumsi sayur dan buah (Jabaay et al., 2023). Padahal, variasi menu makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang perlu mengandung karbohidrat, protein nabati, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air dalam jumlah yang cukup (Indayanti et al., 2024).

Faktor sosial ekonomi juga menjadi penyebab tidak langsung dari permasalahan gizi, karena keterbatasan daya beli keluarga berpengaruh terhadap kemampuan menyediakan makanan gizi, yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecukupan zat besi dan kalsium dengan kejadian gizi buruk, meskipun tingkat pendapatan keluarga tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi anak (Ayuningtyas et al., 2022). Keberhasilan intervensi gizi di Indonesia sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan geografis masyarakat, yang menuntut adanya pendekatan gizi yang kontekstual dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kualitas gizi balita dapat menimbulkan dampak serius berupa gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta keterlambatan perkembangan kognitif dan sosial, sehingga diperlukan upaya peningkatan penerapan menu gizi seimbang di lingkungan keluarga dan sekolah untuk mendukung pertumbuhan optimal balita di Indonesia (Kurnia et al., 2025).

Solusi yang dikembangkan untuk mengatasi permasalahan gizi dan pertumbuhan balita berfokus pada peningkatan kualitas menu makanan melalui penerapan prinsip gizi seimbang di lingkungan keluarga maupun sekolah. Penerapan menu gizi seimbang yang terdiri atas makanan pokok, lauk hewani

dan nabati, sayur, buah, serta susu secara proporsional terbukti berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia 36-59 bulan karena pada masa ini anak mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung proses pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif (Indayanti et al., 2024). Upaya pemenuhan gizi tidak hanya bergantung pada ketersediaan bahan makanan, karena keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap sumber protein, zat besi, dan kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh (Ayuningtyas et al., 2022). Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penelitian ini berupaya mengembangkan konsep solusi yang berfokus pada penerapan prinsip menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan pedoman Tumpeng Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab manusia terhadap Amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Salah satu cara menjaga Kesehatan adalah melalui pemilihan makanan yang halal, gizi dan bermanfaat bagi tubuh sesuai dengan prinsip *halalan thayyiban*. Prinsip ini menegaskan bahwa makanan tidak hanya harus halal secara hukum, tetapi juga baik dari segi kandungan gizinya agar dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan

الْأَرْضَ شَقَقْنَا ثُمَّ ٢٥ صَبَّاءُ الْمَاءِ صَبَيْنَا أَنَا ٢٤ طَعَامِهِ إِلَى الْإِنْسَانِ فَلْيَنْظُرْ
 غُلْبًا وَحَدَائِقَ ٢٩ وَنَخْلًا وَزَيْتُونًا ٢٨ وَقَضْبًا وَعِنَبًا ٢٧ حَبًّا فِيهَا فَأَنْبَتْنَا ٢٦ شَقًّا
 ٣٢ وَلَا نَعْمِكُمْ لَكُمْ مَتَاعًا ٣١ وَأَبَا وَفَكَهَةً ٣٠

Artinya : Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya, sesungguhnya kami telah benar-benar mencurahkan air dari langit, kemudian kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun yang lebat, buah-buahan dan rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu.” (QS. ‘Abasa: 24–32). Hal ini sejalan dengan konsep gizi seimbang yang menekankan pentingnya konsumsi pangan alami secara proporsional. Dalam perspektif Islam, pemenuhan gizi seimbang tidak hanya memiliki dimensi biologis, tetapi juga spiritual, karena tubuh dipandang sebagai amanah yang wajib dijaga kesehatannya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karangan Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karangan Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pemberian menu gizi seimbang pada balita di Posyandu ILP Desa Karangan Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karangan Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan antara pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita di Posyandu ILP Desa Karangan Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan menjadi sebuah wawasan sumber ilmiah bagi tenaga kesehatan dalam bidang keperawatan khususnya untuk mengetahui tentang “hubungan pemberian menu gizi seimbang dengan pertumbuhan balita”

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Balita

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran balita tentang pentingnya mengonsumsi makanan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan yang optimal.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua dalam Menyusun dan memberikan menu gizi seimbang sehari-hari bagi

balita, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi seperti kekurangan atau kelebihan gizi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat dan Petugas Gizi)

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga Kesehatan dalam merancang program edukasi dan promosi Kesehatan mengenai gizi seimbang di Masyarakat, khususnya pada anak usia balita.

4. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam penerapan program sekolah sehat melalui kegiatan pembelajaran tentang gizi seimbang, serta pengawasan terhadap konsumsi makanan anak di sekolah

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai intervensi gizi dan strategi peningkatan tumbuh kembang anak dengan pendekatan keperawatan komunitas.

1.5 Keaslian Penelitian

- 1.5.1. Ayuningtyas et al., (2022). Status Ekonomi Keluarga dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6–24 Bulan di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 160 ibu dan anak usia 6–24 bulan yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di bawah UMK Kota Surabaya (78,8%) dan terdapat hubungan signifikan antara kecukupan zat besi ($p=0,021$) serta

kalsium ($p=0,000$) terhadap kejadian stunting. Namun, pendapatan keluarga tidak berhubungan langsung dengan stunting.

Persamaan : penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan fokus dengan penelitian Ayuningtyas dkk. (2022), yaitu sama-sama menelaah hubungan antara kecukupan asupan gizi dengan pertumbuhan anak, serta menyoroti pentingnya zat gizi mikro seperti zat besi dan kalsium dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Perbedaan : penelitian Ayuningtyas dkk. berfokus pada kejadian stunting dan melibatkan bayi usia 6–24 bulan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada pertumbuhan balita (36-59 bulan) dengan variabel menu gizi seimbang, bukan status ekonomi.

1.5.2. Istiqomah (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian teoritis dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait gizi dan pertumbuhan balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi yang tidak seimbang, baik dari segi jumlah maupun kualitas, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, berat badan rendah, serta penurunan kemampuan kognitif anak. Penelitian ini menegaskan bahwa pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi otak pada anak.

Persamaan : dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus utama yang sama, yaitu menelaah hubungan antara kecukupan gizi dengan pertumbuhan anak.

Perbedaan : terdapat pada metode penelitian, dimana penelitian Istiqomah (2024) menggunakan pendekatan literature review dengan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif koresional melalui pengumpulan data primer secara langsung pada balita (36-59 bulan).

- 1.5.3. Indayanti et al., (2024). Hubungan Pemberian Makan dengan Menu Seimbang dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 4–6 Tahun di Bondowoso. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 31 anak TK usia 4–6 tahun sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87% anak diberikan menu seimbang, dengan 74% memiliki status gizi baik dan 80,6% perkembangan sesuai usia. Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara pemberian menu seimbang dengan pertumbuhan ($p=0,02$) dan perkembangan ($p<0,01$).

Persamaan: memiliki topik, populasi, dan variabel yang sangat mirip dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama meneliti hubungan menu gizi seimbang dengan pertumbuhan.

Perbedaan: terletak pada lokasi penelitian dan jumlah sampel; penelitian sebelumnya dilakukan di Bondowoso dengan 31 responden, sedangkan penelitian ini dilakukan di lokasi berbeda dengan jumlah sampel yang

lebih banyak serta menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan konteks setempat.

- 1.5.4. Jabaay et al., (2023). *Dietary Intake by Toddlers and Preschool Children*. Penelitian ini bersifat kohort longitudinal yang dilakukan pada 44–46 anak usia 12–36 bulan di Michigan, Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, anak semakin banyak mengonsumsi makanan manis, minuman berpemanis, dan makanan olahan, sementara konsumsi sayur dan buah menurun. Keanekaragaman makanan meningkat dengan usia, namun tidak signifikan terhadap kesehatan usus. Penelitian ini menegaskan perlunya intervensi gizi dini untuk memperbaiki pola makan anak prasekolah.
- Persamaan: memiliki fokus yang sama, yaitu membahas pola konsumsi makanan seimbang dan dampaknya terhadap pertumbuhan.
- Perbedaan: penelitian JaBaay et al. dilakukan di Amerika Serikat dengan konteks budaya dan pola makan yang berbeda, serta menggunakan desain kohort, sedangkan penelitian yang akan dilakukan di Indonesia dengan pendekatan korelasional yang menyesuaikan kondisi sosial dan budaya lokal.

- 1.5.5. Kurnia et al., n.d. *Determinants of Stunting in Indonesia: A Systematic Review of Nutrition and Antenatal Care Interventions*. Penelitian ini menggunakan metode systematic review terhadap 13 studi yang meneliti faktor-faktor determinan stunting di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi gizi dan pelayanan antenatal akan lebih efektif jika disesuaikan dengan konteks sosial ekonomi, budaya, dan

geografis setempat. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan multidimensional untuk pencegahan stunting di Indonesia.

Persamaan: sama-sama menyoroti pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai faktor utama pertumbuhan anak.

Perbedaan: penelitian Kurnia et al. pada intervensi gizi dan pelayanan kehamilan (ANC) terhadap stunting, bukan pada menu gizi seimbang pada balita. Selain itu, metode yang digunakan adalah systematic review, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pendekatan lapangan (*field study*) dengan pengumpulan data primer.

