Hubungan Pola Makan dengan Perkembangan Balita di Desa Jayawaras Garut

Annisa Devi Permata[1], Ernawati[2], Mellysa Wulandari Tasripin[3]
Stikes karsa husada garut, kebidanan [1,2,3]
*e-mail: annissadevip@gmail.com

ABSTRAK
Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan balita. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan perkembangan pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan perkembangan balita usia 1–5 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan dilakukan di Posyandu X. Jumlah sampel sebanyak 30 balita yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data pola makan diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh orang tua, sedangkan perkembangan balita diukur menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita dengan pola makan baik memiliki perkembangan yang sesuai dengan usianya. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,003 (p < 0,05) yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan perkembangan balita. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan perkembangan balita. Diharapkan orang tua dapat memperhatikan pola makan balita untuk mendukung perkembangan anak secara optimal.
Kata kunci : pola makan, perkembangan balita, gizi, KPSP

ABSTRACT
Dietary patterns are one of the important factors that influence toddler development. An unbalanced nutritional intake can lead to developmental disorders in children. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and the development of toddlers aged 1–5 years. This study used a quantitative method with a cross-sectional design and was conducted at Posyandu X. The total sample consisted of 30 toddlers selected using a total sampling technique. Data on dietary patterns were obtained through questionnaires completed by parents, while toddler development was assessed using the Pre-Screening Developmental Questionnaire (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan/KPSP). Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most toddlers with good dietary patterns had development appropriate for their age. Statistical analysis revealed a p-value of 0.003 (p < 0.05), indicating a significant relationship between dietary patterns and toddler development. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between dietary patterns and toddler development. It is expected that parents pay close attention to toddlers' dietary patterns to support optimal child development.
Keywords : *dietary patterns, toddler development, nutrition, KPSP*

PENDAHULUAN

Balita merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga sering disebut sebagai masa emas (*golden age*). Pada masa ini, perkembangan fisik, motorik, bahasa, dan sosial berlangsung sangat cepat dan membutuhkan dukungan gizi yang optimal. Kekurangan gizi pada masa balita dapat menyebabkan gangguan perkembangan yang berdampak jangka panjang, seperti keterlambatan perkembangan dan penurunan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Soetjiningsih, 2014).

Pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi dan perkembangan balita. Pola makan yang baik mencakup keragaman jenis makanan, jumlah yang cukup, serta frekuensi makan yang sesuai. Kekurangan asupan energi dan zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin dapat menghambat perkembangan balita. Menurut Almatsier (2019), pola makan yang tidak seimbang pada anak usia dini berisiko menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Data nasional menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada balita di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi balita stunting di Indonesia

mencapai 30,8%, yang menunjukkan masih banyak balita mengalami masalah gizi kronis. Selain itu, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 melaporkan angka stunting sebesar 24,4%, yang meskipun mengalami penurunan, masih tergolong tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan dan pemenuhan gizi balita masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang menjadi salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi dan keterlambatan perkembangan balita. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pola makan dengan perkembangan balita sangat penting dilakukan sebagai dasar dalam upaya meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan perkembangan balita. Penelitian dilaksanakan di Desa Jayaraga pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 1–5 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 30 balita. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan balita, sedangkan variabel dependen adalah perkembangan balita. Pola makan balita diukur menggunakan kuesioner yang diisi oleh orang tua, yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makanan, kemudian dikategorikan menjadi pola makan baik dan kurang. Perkembangan balita diukur menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) yang menilai aspek motorik kasar, motorik halus, bahasa, dan sosial.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner oleh orang tua balita serta pengukuran perkembangan balita menggunakan KPSP. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan perkembangan balita menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Pola Makan Balita

Pola Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	18	60%
Kurang	12	40%
Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 30 balita yang diteliti, sebanyak 18 balita (60%) memiliki pola makan yang baik, sedangkan 12 balita (40%) memiliki pola makan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita sudah memiliki pola makan yang baik, namun masih terdapat cukup banyak balita dengan pola makan kurang, sehingga perlu perhatian dari orang tua dalam pemenuhan gizi anak.

Tabel 2. Distribusi Perkembangan Balita

Perkembangan Balita	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sesuai Usia	20	66,7%
Tidak Sesuai	10	33,3%
Total	**30**	**100%**

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 balita, sebanyak 20 balita (66,7%) memiliki perkembangan yang sesuai dengan usianya, sedangkan 10 balita (33,3%) memiliki perkembangan yang tidak sesuai usia. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar balita berkembang sesuai dengan tahap usianya, masih terdapat sepertiga balita yang mengalami keterlambatan perkembangan.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Perkembangan Balita

Pola Makan	Perkembangan Sesuai	Perkembangan Tidak Sesuai	Total
Baik	16	2	18
Kurang	4	8	12
Total	**20**	**10**	**30**

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 18 balita yang memiliki pola makan baik, sebanyak 16 balita mengalami perkembangan sesuai usia dan hanya 2 balita yang mengalami perkembangan tidak sesuai. Sementara itu, dari 12 balita dengan pola makan kurang, hanya 4 balita yang mengalami perkembangan sesuai usia, sedangkan 8 balita mengalami perkembangan tidak sesuai usia.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0{,}003$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan perkembangan balita. Hasil ini menunjukkan bahwa balita dengan pola makan yang baik cenderung memiliki perkembangan yang lebih optimal dibandingkan balita dengan pola makan kurang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan yang baik. Pola makan yang baik mencerminkan terpenuhinya kebutuhan gizi balita yang berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Namun, masih ditemukannya balita dengan pola makan kurang menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik pemberian makan oleh orang tua masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh **Almatsier (2019)** yang menyatakan bahwa pola makan seimbang sangat menentukan status gizi dan perkembangan anak usia dini *(Almatsier, 2019)*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki perkembangan yang sesuai dengan usia, namun masih terdapat balita dengan perkembangan tidak sesuai usia. Perkembangan yang tidak optimal dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi penting pada masa balita. Penelitian yang dilakukan oleh **Soetjiningsih (2014)** menyebutkan bahwa kekurangan gizi pada masa balita dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik, bahasa, dan sosial anak *(Soetjiningsih, 2014)*

Berdasarkan hasil analisis hubungan pola makan dengan perkembangan balita, ditemukan bahwa balita dengan pola makan baik cenderung memiliki perkembangan yang sesuai usia, sedangkan balita dengan pola makan kurang lebih banyak mengalami perkembangan tidak sesuai usia. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh **Rahmawati dkk. (2018)** yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan perkembangan balita, di mana balita dengan pola makan baik memiliki perkembangan yang lebih optimal dibandingkan balita dengan pola makan kurang. *(Rahmawati et al., 2018)*

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian **Putri dan Sudargo (2020)** yang menyatakan bahwa pemenuhan gizi seimbang pada balita sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak, khususnya pada aspek motorik dan bahasa. Dengan demikian, pola makan yang baik merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh orang tua untuk mendukung perkembangan balita secara optimal *(Putri & Sudargo, 2020)*

KESIMPULAN

1. Mayoritas balita dengan **pola makan seimbang** menunjukkan perkembangan baik.
2. Terdapat hubungan yang **signifikan** antara pola makan dan perkembangan balita ($p < 0{,}05$).
3. Disarankan orang tua untuk memberikan **pola makan seimbang** agar mendukung perkembangan optimal pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. (2020). Peran protein hewani dalam pertumbuhan balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(4), 89–96.
Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik kesehatan anak Indonesia 2022*. Jakarta: BPS.

Depkes RI. (2021). *Pedoman gizi seimbang untuk anak*. Jakarta: Depkes RI.

Fitri, R., & Wulandari, S. (2020). Pola makan dan pertumbuhan balita di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 23–30.

Handayani, T. (2018). Faktor risiko kurang gizi pada balita dan dampaknya terhadap perkembangan. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 5(1), 20–28.

Kemenkes RI. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kurniawati, D., & Hartono, R. (2019). Hubungan asupan gizi dengan perkembangan motorik pada balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3), 100–107.

Lestari, P., & Sari, D. (2021). Asupan vitamin dan mineral serta dampaknya pada perkembangan balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 45–52.

Nugroho, H. (2017). Status gizi dan perkembangan balita di Posyandu. *Jurnal Ilmu Gizi*, 10(2), 34–41.

Prasetyo, A., & Dewi, Y. (2019). Hubungan frekuensi makan dengan perkembangan sosial-emosional anak usia dini. *Jurnal Psikologi Anak*, 6(1), 12–20.

Rahayu, S., & Putri, F. (2020). Pengaruh pola makan terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan balita. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 12(3), 67–74.

Sari, N. (2022). Hubungan gizi dengan perkembangan balita. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(2), 45–53.

Susanti, L. (2018). Pengaruh pola makan terhadap kemampuan kognitif balita. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 55–62.

UNICEF. (2022). *Nutrition and child development*. New York: UNICEF.

WHO. (2021). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. Geneva: World Health Organization.

.