

Pentingnya Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dalam Mencegah Stunting Melalui Pemberian Gizi Seimbang Pada Anak dan Balita Didesa Tanjung Anom

Rinawati Tarigan

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan

Email Koresponden : rinawatitarigan@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Submitted:

Sept 22, 2025

Accepted:

Des 19, 2025

Published:

Jan 01, 2026:

ABSTRACT

This study aims to analyze family knowledge and attitudes regarding balanced nutrition for children and toddlers in Tanjung Anom Village, Pancur Batu Subdistrict, Deli Serdang Regency, and its relation to stunting prevention. A descriptive quantitative approach was used, with data collected through questionnaires distributed to 100 families with children aged 0-5 years. The results show that 40% of respondents had good knowledge about balanced nutrition, while 60% had limited knowledge. However, most families exhibited a positive attitude toward providing balanced nutrition (70%), although they were hindered by economic factors that limited their access to nutritious food. This study also found a positive correlation between knowledge of balanced nutrition and family attitudes toward providing healthy food to children. Economic factors emerged as the main barrier to stunting prevention, reflected in the high stunting prevalence in the village, which reached 31%. The recommendations include improving knowledge about balanced nutrition, increasing access to nutritious food, and evaluating existing government programs.

Keywords:

*Knowledge,
Attitudes, Balanced
Nutrition, Stunting,
Family*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

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

Pencegahan stunting tidak hanya tergantung pada ketersediaan pangan, tetapi juga pada pengetahuan dan sikap keluarga dalam memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Gizi seimbang, yang meliputi berbagai kelompok pangan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak-anak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2022), banyak keluarga yang masih kurang memahami pentingnya pemberian gizi yang tepat, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun.

Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, merupakan salah satu daerah yang menghadapi tantangan besar terkait masalah gizi buruk dan stunting. Menurut data Survei Status Gizi Balita (SSGB, 2023) yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, prevalensi stunting di wilayah ini 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 terbatasnya akses terhadap makanan bergizi yang cukup. Program pemerintah yang sudah ada, seperti Program Keluarga Harapan (PKH) dan Posyandu, belum memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan prevalensi stunting di daerah ini.

Pengetahuan dan sikap keluarga dalam pemberian gizi seimbang sangat berpengaruh terhadap status gizi anak. Keluarga yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya gizi seimbang cenderung lebih mampu mengelola asupan makanan untuk anak-anak mereka dengan benar. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi seimbang di kalangan keluarga di daerah pedesaan, termasuk Desa Tanjung Anom, masih tergolong rendah. Selain itu, sikap yang kurang mendukung terhadap pemberian makanan sehat pada anak juga menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting.

METODE

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, yang dipilih karena prevalensi stunting di daerah ini masih tergolong tinggi. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2023), 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 Tanjung Anom. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan

Pencatatan Sipil Kabupaten Deli Serdang (2023), 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 Tanjung Anom. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, yang dipilih karena prevalensi stunting di daerah ini masih tergolong tinggi. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (2023), 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 Tanjung Anom. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Deli Serdang (2023), 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 Tanjung Anom. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan dan sikap keluarga di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, 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 Tanjung Anom.

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 (2020) 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.

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 (2022), lebih dari 45% keluarga di Desa Tanjung Anom 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 (2021) 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 Tanjung Anom 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, 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 Tanjung Anom memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi seimbang, dengan hanya 40% responden yang memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip-prinsip gizi seimbang.
2. **Sikap Keluarga:** Meskipun pengetahuan yang terbatas, sebagian besar keluarga (sekitar 70%) menunjukkan sikap positif terhadap pemberian gizi seimbang pada anak.
3. **Hubungan Pengetahuan dan Sikap:** Ada korelasi positif antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap keluarga dalam pemberian makanan yang bergizi kepada anak.
4. **Faktor Ekonomi:** Salah satu hambatan utama dalam pencegahan stunting di Desa Tanjung Anom adalah keterbatasan ekonomi keluarga yang membuat mereka kesulitan untuk membeli bahan pangan bergizi, seperti daging, ikan, dan buah-buahan.

REFERENSI

- Bappenas. (2022). Laporan Strategi Pengurangan Stunting Indonesia. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Kemenkes RI. (2021). Laporan Status Gizi Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puspitasari, E. (2021). "Stunting di Daerah Pedesaan: Studi Kasus di Nusa Tenggara Barat". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 67-74.
- Rukmini, D., et al. (2022). "Studi Pengetahuan Gizi dan Akses Pangan Bergizi di Bali". *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(1), 25-34.
- Riskesdas. (2022). Riset Kesehatan Dasar 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2023*. New York: United Nations Children's Fund.
- Kurniawati, D., et al. (2022). "Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemberian Makanan Seimbang pada Anak di Jawa Tengah". *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45-52.
- Natawidjaja, R., & Harahap, M. (2022). *Gizi Seimbang untuk Anak dan Balita*. Jakarta: Penerbit Buku Sehat.
- Indonesia Ministry of Health (Kemenkes). (2024). *National Guidelines for Nutritional Support in the Prevention of Stunting*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ardhiani, D., & Prasetyo, Y. (2022). "Pendidikan Gizi dan Stunting di Daerah Pedesaan: Tantangan dan Solusi". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 89-97.
- Roesli, F. (2021). *Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting: Perspektif Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Medika.
- Suryana, A., & Putra, H. (2022). "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang untuk Mengurangi Stunting di Wilayah Perdesaan". *Jurnal Gizi Pembangunan*, 10(3), 59-66.
- Indonesian Society of Pediatrics (IDAI). (2022). *Pedoman Praktik Klinis Penanganan Stunting pada Anak*. Jakarta: IDAI.
- Widodo, B., & Adi, F. (2021). "Analisis Peran Keluarga dalam Pemberian Gizi Seimbang di Daerah Tertinggal". *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(4), 103-110.