

## **POLA ASUH IBU TERKAIT NUTRISI DAN GIZI UNTUK ANAK USIA DINI**

Alifia Zelika Ayumaharani<sup>1\*)</sup>, Fita Pratiwi<sup>1</sup>, Fitri Kirana Zaharani<sup>1</sup>, Nur Siffa<sup>1</sup>,  
Yannah Putri<sup>1</sup>, Maya Oktaviani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,  
Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur 13220, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik,  
Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur 13220, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [alifiazelikaam@gmail.com](mailto:alifiazelikaam@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat memberikan gambaran yang kuat dan jelas berdasarkan sumber-sumber yang relevan dan terpercaya mengenai pengaruh dari pola asuh nutrisi gizi Ibu yang relatif keterbatasan ekonomi terhadap perkembangan fisik anak usia dini. Jenis penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan dengan cara mewawancarai Ibu anak usia dini usia 3-5 tahun di wilayah Rawamangun, Jakarta Timur pada bulan Mei 2023. Hasil dari penelitian kali ini yaitu dari total 20 responden, terdapat 7 ibu dengan pola asuh nutrisi gizi yang baik dan 13 ibu dengan pola asuh nutrisi gizi yang buruk. Dari total tersebut, 11 anak atau 55% mengalami stunting. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang kami lakukan bahwa pertumbuhan fisik anak bergantung pada cara orang tua membesarkannya, terutama dari pola asuh nutrisi dan gizi. Akan tetapi, untuk membesarkan serta memastikan anak itu tumbuh dengan sehat para Ibu perlu memiliki dasar ilmu dalam menguasai pola asuh yang baik pada anak. Maka, untuk mencegah adanya penghambatan pada pertumbuhan anak usia dini terutama pada orang tua yang mengalami kesulitan ekonomi, diperlukan pengadaaan sosialisasi mengenai pola asuh nutrisi dan gizi yang baik, agar permasalahan gizi yang dialami para anak usia dini yang hidup di keluarga yang kesulitan ekonomi dapat teratasi, tidak hanya sosialisasi untuk ibunya, tetapi juga untuk anaknya. Sosialisasi tersebut dapat dilakukan di posyandu di lingkungan tersebut.

Kata Kunci: anak usia dini, lingkungan, pendidikan ibu, pola asuh

### **Mother's Parenting Style Related to Nutrition and Diet for Early Childhood**

#### **Abstract**

This research aims to provide a solid and clear picture based on relevant and reliable sources regarding the influence of mothers' nutritional parenting patterns with relatively economic limitations on the physical development of early childhood. This type of research was carried out using descriptive qualitative methods. The research was conducted by interviewing mothers of early childhood children aged 3-5 years in the Rawamangun area, East Jakarta, in May 2023. The results of this research were from 20 respondents: seven mothers with good nutritional parenting patterns and 13 mothers with poor nutritional parenting patterns. Of the total, 11 children or 55% experienced stunting. The research results we conducted show that a child's physical growth depends on how parents raise him, especially on nutritional and nutritional parenting patterns. However, to raise and ensure that children thrive, mothers need to have basic knowledge in mastering good parenting patterns for children. So, to prevent obstacles to early childhood growth, especially for parents who experience economic difficulties. It is necessary to provide outreach regarding good nutritional care so that families can resolve nutritional problems experienced by families with economic difficulties, not only socialization for the mother but also for the child. This outreach can be carried out at integrated service posts in the area.

Keywords: early childhood, environment, mother's education, parenting

### **PENDAHULUAN**

Setiap manusia memerlukan nutrisi dan gizi untuk bertahan hidup. Nutrisi dan gizi berperan penting agar organ tubuh dapat berfungsi dengan baik serta memungkinkan proses

pertumbuhan dan perkembangan berlangsung optimal sejak lahir hingga usia lanjut (Mohajeri et al., 2015; Melianti et al., 2023). Kebutuhan ini berlaku untuk semua jenjang usia tanpa terkecuali (Nasution et al., 2023). Misalnya, anak usia dini (< 6 tahun) memiliki ukuran fisik yang lebih kecil dibandingkan orang dewasa, namun hal tersebut tidak berarti mereka membutuhkan nutrisi dan gizi yang lebih sedikit. Justru, pada masa ini kebutuhan gizi harus terpenuhi secara seimbang karena anak sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat.

Anak usia dini memerlukan nutrisi dan gizi tidak hanya untuk mendukung fungsi organ tubuh, tetapi juga untuk mengembangkan organ-organ tersebut (Murray, 2018; Juairia et al., 2022; Koziol-Kozakowska, 2023). Masa ini dikenal sebagai periode emas sekaligus periode kritis dalam kehidupan manusia, karena terjadi perubahan signifikan baik secara fisik maupun kognitif. Perbedaan fisik antara anak usia 1 tahun dan 5 tahun sangat jelas terlihat, dan hal ini menunjukkan betapa besar peran nutrisi dalam proses pertumbuhan. Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal, pemenuhan gizi harus diperhatikan sedini mungkin (Setiawati et al., 2020; Hidayah et al., 2023). Kebutuhan gizi meliputi karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Pemenuhan gizi yang tepat membantu mencegah penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Susunan gizi yang sesuai usia dan aktivitas akan memacu pertumbuhan optimal (Mayar & Astuti, 2021).

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dihasilkan dari asupan nutrisi dan zat gizi yang terkandung dalam makanan. Status gizi dikategorikan menjadi gizi baik, gizi kurang, gizi buruk, gizi lebih, dan gizi sedang. Kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial dapat menyebabkan status gizi kurang, yang berdampak negatif baik dalam jangka pendek (akut) maupun jangka panjang (kronis). Anak dengan kekurangan gizi akut cenderung tampak lemah secara fisik, sedangkan kekurangan gizi kronis dapat menghambat pertumbuhan sehingga anak menjadi lebih pendek dibandingkan teman seusianya, terutama pada usia di bawah dua tahun (Istiany, 2013).

Salah satu dampak serius dari kekurangan gizi adalah stunting (Ayu et al., 2023; Putra & Sutomo, 2023). Stunting merupakan masalah gizi yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya. Menurut WHO (2018), stunting dialami oleh sekitar 150,8 juta anak di bawah lima tahun di dunia (22,2%). Asia menempati posisi tertinggi dengan prevalensi 55%, diikuti Afrika sebesar 39%. Di Asia, kasus stunting terbanyak terjadi di Asia Selatan (58,7%), sedangkan yang terendah di Asia Tengah (0,9%). Di Indonesia, prevalensi stunting pada tahun 2018 mencapai 30,8%, dengan rincian balita pendek 19,3% dan balita sangat pendek 11,5% (Kementerian Kesehatan, 2016). Angka ini menunjukkan bahwa stunting merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus.

Upaya mengurangi stunting di Indonesia dapat dilakukan dengan memperbaiki pola nutrisi dan gizi anak usia dini. Namun, hal ini tidak mudah karena anak usia dini sangat bergantung pada orang tua, khususnya ibu, dalam menentukan asupan makanan. Pola asuh ibu menjadi faktor penentu utama dalam pemenuhan gizi anak. Kekurangan gizi tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, penurunan daya tahan tubuh, dan meningkatnya risiko infeksi (Rahmayana, 2015).

Penelitian relevan dilakukan oleh Noorhasanah dan Tauhidah (2021) di Kelurahan Cempaka, Kota Banjarbaru, mengenai hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting pada anak usia 12–59 bulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan melibatkan ibu balita yang terdata di wilayah kerja Puskesmas Cempaka. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu sampel yang kebetulan tersedia di lokasi penelitian.

Artikel ini memberikan pembaruan dengan fokus pada keluarga yang berada dalam kondisi ekonomi rendah hingga sulit memenuhi kebutuhan konsumsi sesuai standar gizi harian. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh pola asuh nutrisi ibu yang memiliki keterbatasan ekonomi terhadap perkembangan fisik anak

usia dini. Dengan penggalian informasi yang mendalam, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat bagi pengembangan kebijakan dan praktik pengasuhan anak, khususnya yang berkaitan dengan nutrisi dan gizi anak usia dini.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu penelitian yang mengukur variabel pada satu titik waktu. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan kondisi aktual pola asuh nutrisi ibu dan kaitannya dengan perkembangan fisik anak usia dini dalam konteks keterbatasan ekonomi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola asuh nutrisi dan gizi ibu yang memiliki keterbatasan ekonomi terhadap perkembangan fisik anak usia dini. Populasi penelitian adalah ibu balita yang mengalami kesulitan ekonomi di wilayah Jakarta Timur, khususnya Rawamangun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan responden yang kebetulan ditemui di lokasi penelitian pada waktu yang telah ditentukan. Metode ini dipilih karena praktis dan sesuai dengan kondisi lapangan.

Wawancara dilakukan pada bulan Mei 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia 3–5 tahun, tidak memiliki hambatan komunikasi, dan bersedia menjadi responden. Penelitian berlangsung selama satu bulan di wilayah Rawamangun, Jakarta Timur.

Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara yang dirancang untuk menggali informasi terkait pola asuh nutrisi dan gizi yang diterapkan ibu kepada anak usia dini. Wawancara dilakukan dengan mengutamakan perspektif partisipan, sehingga peneliti dapat memahami pengalaman dan praktik pengasuhan secara mendalam. Penelitian ini juga menggunakan rancangan yang fleksibel, yang memungkinkan pengembangan instrumen dan pertanyaan selama proses berlangsung sesuai dengan temuan lapangan.

Selain untuk memperoleh data, penelitian ini memiliki tujuan edukatif, yaitu meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya pola asuh nutrisi dan gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga manfaat praktis bagi masyarakat.

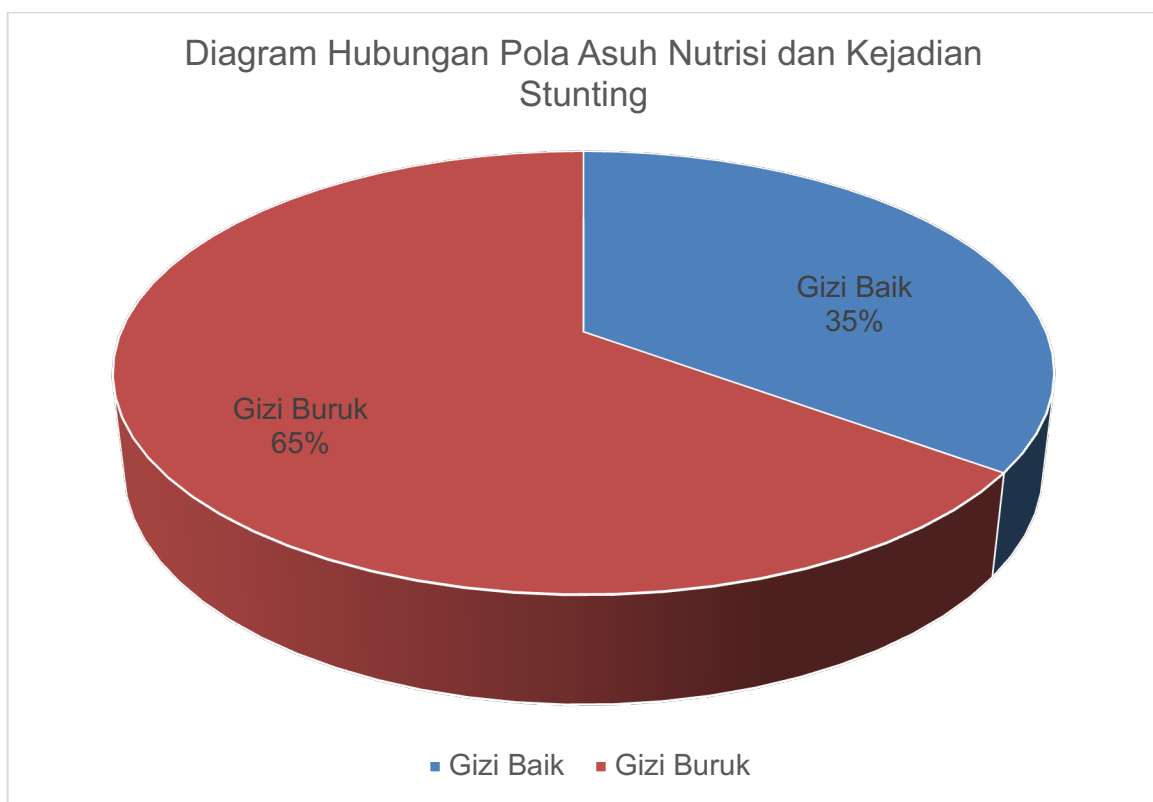
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada pola asuh ibu terkait pemenuhan nutrisi dan gizi untuk anak usia dini. Pola asuh nutrisi merupakan salah satu aspek penting dalam pengasuhan, karena ibu berperan sebagai pengambil keputusan utama dalam menentukan jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Pemenuhan gizi yang tepat pada masa usia dini sangat krusial, mengingat periode ini dikenal sebagai masa emas sekaligus masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Dampak yang terjadi pada fase ini bersifat jangka panjang dan sulit diperbaiki apabila terjadi kekurangan gizi.

Sebagaimana dikemukakan oleh Mekarisce (2020), penelitian merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menemukan jawaban atas suatu permasalahan atau menghasilkan pengetahuan baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam kepada ibu yang memiliki anak usia dini dan berdomisili di kawasan Rawamangun. Pemilihan metode ini didasarkan pada pandangan Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau interpretatif, dengan peneliti sebagai instrumen kunci. Metode ini memungkinkan penggalian informasi secara mendalam mengenai pengalaman, pemahaman, dan praktik pengasuhan yang dilakukan oleh ibu.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung serta penelusuran literatur dari berbagai sumber, seperti buku, artikel, dan jurnal ilmiah yang relevan. Subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak berusia 3–5 tahun. Pemilihan usia ini didasarkan pada pendapat Simbolon (2018) yang menegaskan bahwa masa balita merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan. Periode ini sangat sensitif karena dampak yang terjadi bersifat permanen dan sulit dikoreksi. Oleh karena itu, pemenuhan gizi pada masa ini menjadi faktor yang sangat penting.

Data yang dikumpulkan mencakup pemahaman ibu mengenai pola asuh nutrisi dan gizi, penerapan pola asuh tersebut dalam kehidupan sehari-hari, tinggi badan anak sebagai indikator pertumbuhan fisik, serta pendidikan terakhir ibu yang dapat memengaruhi pengetahuan gizi. Informasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana pola asuh ibu berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak usia dini, khususnya dalam konteks keluarga dengan keterbatasan ekonomi.



Gambar 1 Diagram Hubungan Pola Asuh Nutrisi dan Kejadian Stunting

Hasil penelitian ini diperoleh dari 20 responden yang merupakan ibu dengan anak usia dini di wilayah Rawamangun, Jakarta Timur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pola asuh nutrisi dan gizi ibu dengan kejadian stunting pada anak usia dini. Berdasarkan data yang dikumpulkan, terdapat 7 responden (35%) yang memiliki pola asuh nutrisi dan gizi yang baik, sedangkan 13 responden (65%) memiliki pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk.

Pada kelompok ibu dengan pola asuh nutrisi dan gizi yang baik, dari 7 responden hanya terdapat 1 anak yang mengalami stunting. Sebaliknya, pada kelompok ibu dengan pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk, dari 13 responden terdapat 10 anak yang mengalami stunting. Secara keseluruhan, dari 20 responden terdapat 11 anak (55%) yang mengalami stunting. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa pola asuh nutrisi yang buruk berhubungan dengan tingginya angka stunting pada anak usia dini.

Selain itu, data mengenai pendidikan terakhir ibu menunjukkan bahwa 50% responden berpendidikan SMA/SMK, 40% berpendidikan SMP, dan 10% berpendidikan sarjana. Berdasarkan hasil wawancara, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah (SMP) cenderung memiliki pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk, sedangkan ibu dengan pendidikan lebih tinggi (sarjana) umumnya memiliki pola asuh nutrisi dan gizi yang baik. Faktor pendidikan ini berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi anak.

Keadaan ekonomi para responden mayoritas berada pada tingkat menengah ke bawah, yang juga menjadi faktor penghambat dalam pemenuhan gizi seimbang. Keterbatasan ekonomi menyebabkan ibu lebih memilih makanan yang praktis dan murah, yang sering kali tidak memenuhi standar gizi yang diperlukan anak. Hal ini memperkuat temuan bahwa pola asuh nutrisi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kondisi sosial ekonomi keluarga. Status sosial ekonomi keluarga menentukan kebiasaan makan anak (Myrnawati & Anita, 2016; Adnani & Ismawati, 2022; Rahmadani et al., 2023; Genalle, 2023; Karimi et al., 2023).

Menurut Rahmadhita (2020), stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama, biasanya disebabkan oleh pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Stunting tidak hanya terjadi di daerah pedesaan, tetapi juga di kota-kota besar, termasuk Jakarta. Mitra (2015) menambahkan bahwa stunting menjadi permasalahan serius karena berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan dan kematian, perkembangan otak yang suboptimal sehingga keterlambatan perkembangan motorik, serta terhambatnya pertumbuhan mental. Dampak jangka panjang stunting terhadap individu dan masyarakat meliputi penurunan kemampuan kognitif, gangguan perkembangan fisik, berkurangnya kapasitas produktif, kesehatan yang buruk, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus. Stunting yang terjadi sebelum usia dua tahun berdampak pada rendahnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar pada usia sekolah dan remaja. Jika masalah stunting tidak diintervensi, WHO (2014) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan ada sekitar 125 juta balita yang mengalami stunting.

Stunting sebagai tantangan utama dalam perkembangan fisik anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asupan nutrisi dan gizi. Pola makan anak usia dini sepenuhnya diatur oleh orang tua, terutama ibu, sehingga peran ibu sangat menentukan kualitas gizi yang diterima anak. Berdasarkan analisis Sukamti (2014), pemenuhan kebutuhan gizi yang mencakup karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur, sangat penting untuk mencegah penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan optimal, sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan usia dan tingkat aktivitas anak. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, proses pemeliharaan tubuh, pertumbuhan, perbaikan jaringan, reproduksi, kerja fisik, dan *Specific Dynamic Action* (SDA) dapat berjalan dengan baik.

Temuan ini menegaskan bahwa pola asuh nutrisi ibu memiliki peran strategis dalam mencegah stunting. Ibu yang memahami prinsip gizi seimbang cenderung mampu mengatur asupan makanan anak sesuai kebutuhan, sedangkan ibu dengan pengetahuan terbatas berisiko memberikan pola makan yang tidak sesuai, sehingga anak lebih rentan mengalami gangguan pertumbuhan. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi kepada ibu, khususnya yang berada dalam kondisi ekonomi rendah, menjadi langkah penting untuk menekan angka stunting. Intervensi pendidikan gizi untuk ibu, terutama mereka yang berada dalam kondisi ekonomi rendah, sangat penting dalam mengurangi tingkat stunting (Dewi & Aminah, 2016; Simanjorang & Patras, 2022; Hossain & Hossain, 2022; Resmiati et al., 2023).

Menurut Uce (2018), jenis makanan yang dikonsumsi anak memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi mereka. Status gizi yang baik merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun kognitif. Variasi dalam status

gizi dapat menimbulkan dampak yang berbeda pada setiap anak, karena kebutuhan nutrisi dipengaruhi oleh faktor usia, aktivitas, dan kondisi kesehatan. Apabila kebutuhan gizi seimbang tidak terpenuhi, maka proses pertumbuhan dapat terhambat, dan risiko gangguan perkembangan seperti stunting, anemia, atau obesitas menjadi lebih tinggi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu dengan pola asuh nutrisi dan gizi yang baik memiliki pemahaman mendalam mengenai pentingnya asupan makanan yang seimbang. Mereka tidak hanya mengetahui jenis makanan yang harus diberikan, tetapi juga memahami proporsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sesuai untuk anak usia dini. Pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk menyusun menu harian yang mendukung tumbuh kembang optimal. Selain itu, mereka juga menerapkan pengawasan terhadap jajanan di luar rumah, karena jajanan sering kali mengandung bahan tambahan, gula berlebih, dan rendah nilai gizi. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu ibu: *“Bukan cuma asupan saat di rumah yang saya pantau, tapi jajanan luar juga. Saya bilang ke anak saya apa saja yang tidak boleh dibeli serta dikonsumsi, dan saya jelaskan alasannya supaya mereka paham bahwa jajanan itu tidak baik untuk mereka.”*

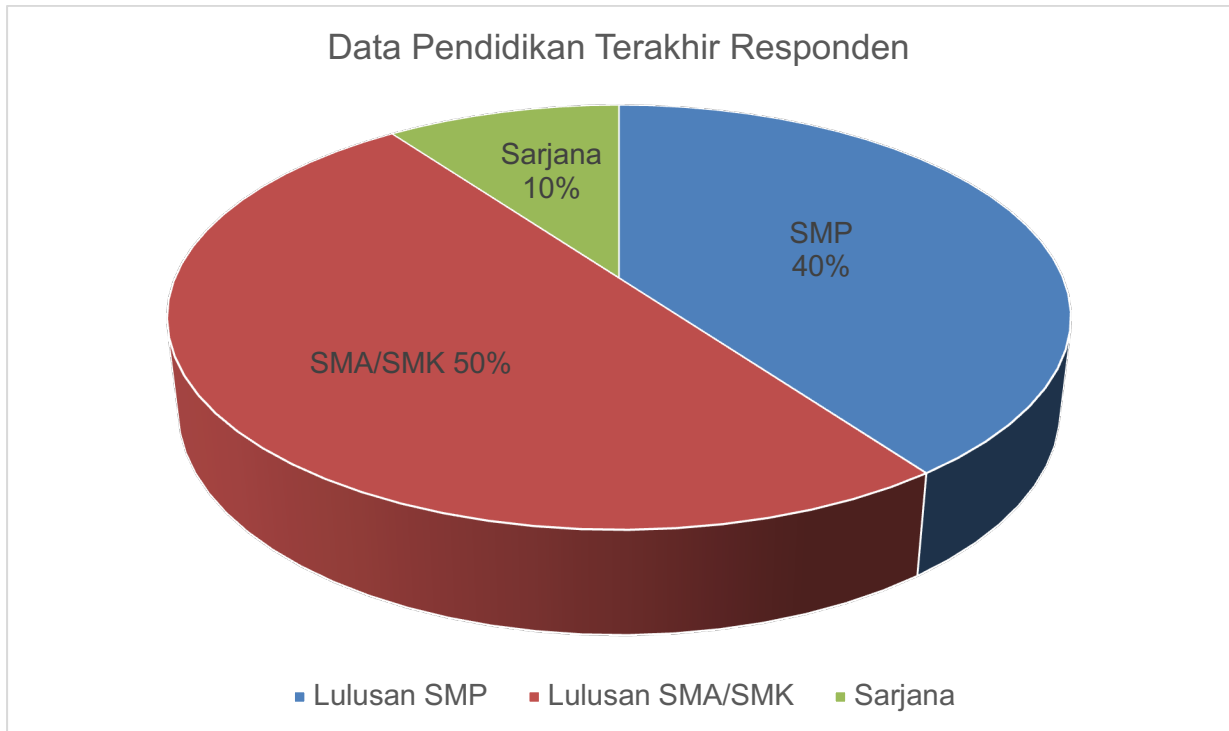
Pernyataan ini menunjukkan adanya komunikasi yang baik antara ibu dan anak, yang merupakan bagian dari pola asuh nutrisi yang efektif. Dengan memberikan penjelasan, ibu tidak hanya melarang tetapi juga mendidik anak agar memiliki kesadaran terhadap makanan sehat. Hal ini sejalan dengan konsep *parental mediation* dalam pengasuhan, di mana orang tua berperan aktif dalam mengarahkan perilaku anak melalui edukasi.

Sebaliknya, ibu dengan pola asuh nutrisi dan gizi yang kurang baik cenderung memiliki pemahaman yang dangkal. Mereka hanya mengetahui konsep umum seperti “4 sehat 5 sempurna” tanpa memahami detail penerapannya. Misalnya, ketika ditanya mengenai pola asuh nutrisi yang diberikan kepada anak, salah satu ibu menjawab: *“Yang penting saya kasih makan rutin tiga kali sehari, terus makanannya 4 sehat 5 sempurna.”*

Namun, ketika diminta menjelaskan lebih lanjut mengenai konsep tersebut, ibu tersebut terlihat kebingungan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki bersifat permukaan dan tidak diikuti dengan pemahaman praktis. Kurangnya pemahaman ini juga tercermin dari kebiasaan membeli makanan di luar rumah karena alasan kepraktisan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi. Salah satu ibu mengatakan: *“Biasanya kalau untuk makan saya lebih sering beli sih, karena lebih praktis juga.”*

Kebiasaan ini berpotensi menurunkan kualitas asupan gizi anak, karena makanan siap saji umumnya tinggi lemak, garam, dan gula, serta rendah serat dan vitamin. Selain itu, ibu dengan pemahaman rendah cenderung memberikan kebebasan penuh kepada anak dalam memilih jajanan di luar rumah. Pola asuh seperti ini dapat meningkatkan risiko konsumsi makanan tidak sehat, yang berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang.

Dampak nyata dari perbedaan pola asuh ini terlihat pada data yang menunjukkan bahwa ibu dengan pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk cenderung memiliki anak yang mengalami stunting lebih banyak dibandingkan ibu dengan pola asuh yang baik, dengan perbandingan 11:26 (Ningtias, 2020). Pemahaman seorang ibu tentang nutrisi secara signifikan mempengaruhi kesehatan anaknya saat ini dan masa depan (Łoboda, 2023; Harahap et al., 2023). Stunting bukan hanya masalah tinggi badan, tetapi juga berkaitan dengan gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan belajar, dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman ibu mengenai nutrisi tidak hanya memengaruhi kondisi fisik anak saat ini, tetapi juga menentukan kualitas hidup mereka di masa mendatang. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menyediakan makanan yang seimbang, mengatur pola makan sesuai usia dan aktivitas anak, serta menghindari kebiasaan konsumsi makanan rendah gizi. Sebaliknya, ibu dengan pemahaman rendah berisiko memberikan pola makan yang tidak sesuai, sehingga anak lebih rentan mengalami gangguan pertumbuhan.



Gambar 2 Diagram Data Pendidikan Terakhir Responden

Kurangnya pemahaman mengenai pola asuh nutrisi dan gizi yang baik pada anak usia dini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan terakhir ibu. Berdasarkan data penelitian, dari total 20 responden, 50% merupakan lulusan SMA/SMK, 40% lulusan SMP, dan 10% lulusan sarjana. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, seperti sarjana, memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola asuh nutrisi dan gizi dibandingkan ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, seperti lulusan SMP. Hal ini sejalan dengan kondisi mayoritas responden yang mengalami kesulitan ekonomi, yang turut memengaruhi kesempatan mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi.

Afifah (2014) menjelaskan bahwa putus sekolah dapat disebabkan oleh faktor ekonomi dan lingkungan. Faktor ekonomi berkaitan dengan keterbatasan biaya untuk melanjutkan pendidikan, sedangkan faktor lingkungan mencakup pengaruh sosial di sekitar tempat tinggal. Misalnya, seseorang yang tinggal di lingkungan dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mengikuti pola yang sama. Rendahnya pendidikan berdampak pada pengetahuan ibu tentang gizi, sehingga memengaruhi pola asuh nutrisi yang diterapkan. Dengan kata lain, pendidikan yang lebih tinggi memberikan akses terhadap informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak.

Masalah malnutrisi sendiri merupakan isu global yang meluas dan sering terjadi pada populasi dengan kondisi ekonomi tertentu (Dukhi, 2020). Malnutrisi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Penyebab malnutrisi bersifat multifaktorial, meliputi status ekonomi, asupan nutrisi, tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan, jumlah anak, pengetahuan, dan pola asuh (Semba, 2008). Faktor-faktor ini saling berkaitan; misalnya, rendahnya pendidikan orang tua dapat mengurangi pemahaman tentang gizi, sementara keterbatasan ekonomi membatasi kemampuan membeli bahan makanan berkualitas.

Penelitian oleh Aramico (2016), Helina (2016), dan Setiawati (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan pola asuh dan kondisi sosial ekonomi keluarga. Keluarga dengan kesulitan ekonomi cenderung tidak mampu membeli bahan makanan berkualitas tinggi, sehingga hanya mengonsumsi makanan seadanya. Akibatnya, menu makanan kurang bervariasi dan pemenuhan gizi anak tidak maksimal. Kondisi ini dapat

menyebabkan anak kekurangan zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral, yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sebaliknya, status sosial ekonomi yang baik mendukung penerapan gaya hidup sehat, termasuk pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Status sosial ekonomi yang baik memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, dan memperoleh akses air minum yang layak (Adams et al., 2016; Hargrove, 2020; Wandani, 2021; Amegah, 2022). Namun, status gizi anak tidak sepenuhnya ditentukan oleh kondisi ekonomi, melainkan juga oleh perilaku hidup sehat, pemilihan makanan bergizi, dan kecukupan energi harian. Meski demikian, orang tua dengan daya beli lebih tinggi memiliki peluang lebih besar untuk menyediakan makanan sehat dan seimbang, sehingga status sosial ekonomi tetap menjadi faktor yang memengaruhi status gizi anak.

Selain itu, gizi ibu dan status kesehatan selama kehamilan juga menjadi penentu penting dalam mencegah stunting. UNICEF (2013) menegaskan bahwa ibu yang kurang gizi lebih berisiko melahirkan anak dengan pertumbuhan terhambat, sehingga mengabadikan lingkaran kemiskinan dan kekurangan gizi. Sayangnya, kesadaran masyarakat terhadap masalah anak pendek masih rendah, karena anak pendek sering dianggap normal selama aktivitasnya terlihat baik. Demikian pula, banyak masyarakat belum memahami pentingnya gizi selama kehamilan yang berkontribusi terhadap status gizi bayi kelak (UNICEF Indonesia, 2013).

Persoalan gizi juga erat kaitannya dengan ketersediaan pangan. Distribusi yang panjang sering menyebabkan harga pangan berbeda di setiap wilayah, sehingga masyarakat di daerah terpencil sulit mendapatkan makanan bergizi karena jarak dan harga yang tidak terjangkau. Pengetahuan tentang kandungan gizi makanan sangat berpengaruh terhadap jumlah asupan gizi yang dikonsumsi (Baihaki, 2017; Spronk et al., 2014). Permasalahan gizi merupakan isu sepanjang siklus kehidupan, mulai dari kehamilan, bayi, balita, remaja, hingga lansia. Oleh karena itu, kesadaran untuk mengonsumsi makanan bergizi harus ditanamkan sejak dini agar dapat memutus rantai masalah gizi lintas generasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola asuh nutrisi dan gizi Ibu sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik anak usia dini. Pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk besar kemungkinan menyebabkan stunting pada anak. Pola asuh nutrisi dan gizi yang buruk dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman Ibu mengenai pola asuh nutrisi dan gizi yang baik terhadap anak usia dini, pendidikan terakhir Ibu tersebut, dan status ekonomi. Selain mempengaruhi kurangnya pemahaman mengenai pola asuh nutrisi dan gizi yang baik, status ekonomi juga dapat langsung mempengaruhi pola asuh nutrisi dan gizi terhadap anak usia dini itu sendiri karena tingkat sosial ekonomi yang baik membantu kebutuhan asupan makan yang baik dan bergizi dapat terpenuhi. Sehingga, dengan hal tersebut secara tidak langsung status gizi anak juga akan menjadi baik karena segala zat kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dapat tercukupi.

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu pertama, penting bagi orang tua untuk mengetahui apa itu stunting, dampak apa saja yang ditimbulkan oleh stunting jika terjadi pada anak dan bagaimana cara menghindari agar anak tidak mengalami stunting agar para Ibu dapat lebih peduli akan nutrisi dan gizi anak sehingga dapat menghindari stunting pada anak usia dini. Kedua, Sebaiknya adanya sosialisasi kesehatan dalam lingkungan tersebut seperti Puskesmas Keliling. Lingkungan dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah seharusnya mendapat perhatian yang lebih pada wilayah sekitar Jakarta. Dengan adanya puskesmas keliling pada daerah tersebut dapat memberikan informasi dan edukasi kepada para Ibu pentingnya pola asuh nutrisi dan gizi yang baik. Ketiga, penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan metode yang lain seperti kuantitatif-kualitatif agar didapatkan akurasi data

dengan menyelaraskan faktor-faktor yang mempengaruhi stunting. Kemudian memberikan edukasi dan informasi kesehatan terkait pola asuh gizi yang sesuai. Diharapkan anak memiliki status gizi yang baik dan mencegah terjadinya risiko stunting pada anak.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, kami menyampaikan terima kasih yang mendalam atas rahmat dan anugerah-Nya sehingga artikel berjudul “*Pola Asuh Ibu Terkait Nutrisi dan Gizi untuk Anak Usia Dini*” dapat diselesaikan dengan baik. Kami menyadari bahwa pencapaian ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada para ibu dan anak usia dini di Rawamangun yang telah bersedia berpartisipasi sebagai narasumber dan objek penelitian. Kontribusi mereka sangat berarti dalam memberikan data dan informasi yang mendukung kelengkapan penelitian ini. Partisipasi aktif para responden tidak hanya membantu kami memperoleh gambaran nyata mengenai pola asuh nutrisi, tetapi juga memperkaya analisis sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pengasuhan anak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. A., Boateng, G. O., & Amoyaw, J. (2016). Socioeconomic and Demographic Predictors of Potable Water and Sanitation Access in Ghana. *Social Indicators Research*, 126(2), 673–687. <https://doi.org/10.1007/S11205-015-0912-Y>
- Adnani, H., & Ismawati, I. (2022). Faktor Sosial Ekonomi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Balita di Desa Srimartani Kecamatan Piyungan Bantul. *Surya Medika*. <https://doi.org/10.32504/sm.v17i2.535>
- Amegah, A. K. (2022). Do dietary practices and household environmental quality mediate socio-economic inequalities in child undernutrition risk in West Africa? *Public Health Nutrition*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/s1368980022002269>
- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(3), 121-130.
- Ayu, G., Agung, A., Wedagama, D. M., Agung, G., Hartini, A. A. A., Putu, N., Astuti, W., Panji, N., Palgunadi, T., & Lily, Y. (2023). The impact of stunting malnutrition of orodental health in children: a scooping review. *Interdental Jurnal Kedokteran Gigi (JKG)*. <https://doi.org/10.46862/interdental.v19i2.5374>
- Baihaki, E. S. (2017). Gizi buruk dalam perspektif Islam: Respon teologis terhadap persoalan gizi buruk. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 2(2).
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan (The Effect of Nutritional Knowledge on Feeding Practice of Mothers Having Stunting Toddler Aged 6-24 Months). *Journal of Human Nutrition*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.21776/UB.IJHN.2016.003.SUPLEMEN.1>
- Dukhi, N. (2020). *Global prevalence of malnutrition: evidence from literature*. *Malnutrition*, 1, 1-16.
- Genalle, T. G. (2023). *Socioeconomic Feature on Child Feeding, As A Determinant Factor of Nutritional Status of Children: The Case of Rural Community at Dilla-Zuria District of Gede'o Zone, Southern Ethiopia*. <https://doi.org/10.33140/jerr.03.03.04>

- Harahap, H. T. D., Tanjung, R. D. S., & Nasution, F. (2023). Hubungan pengetahuan ibu tentang asupan gizi 1000 hari pertama kehidupan dengan tumbuh kembang anak. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1), 19–28. <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i1.3250>
- Hargrove, A. (2020). Economic and Social Impacts on Well-Being: A Cross-National Multilevel Analysis of Determinants of Access to Water and Sanitation. *Sociological Inquiry*, 90(3), 497–526. <https://doi.org/10.1111/SOIN.12282>
- Helina, S. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Pola Asuh dan Sosial Ekonomi Keluarga Balita di Puskesmas Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Ibu dan Anak*, 1(2).
- Hidayah, R. F., Riany, M. O., Sarmila, & Putri, Y. febrianita. (2023). *Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak*. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.809>
- Hossain, S., & Hossain, Md. E. (2022). Impact of child nutrition training for mothers on the nutritional status of children: a propensity score matching approach. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(12), 4304. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20222995>
- Istiany. (2013). *Gizi Terapan* (A. Istiany, Ed.; 1st ed.). Remaja Rosdakarya.
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). *Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi perkembangan anak*. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i03.199>
- Karimi, E. R., Haghghatdoost, F., Mohammadifard, N., Najafi, F., Farshidi, H., Kazemi, T., Solati, K., Shahdadian, F., Arab, A., Sarrafzadegan, N., & Mansourian, M. (2023). The influential role of parents' socioeconomic status and diet quality on their children's dietary behavior: results from the LIPOKAP study among the Iranian population. *BMC Pediatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04000-6>
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Pemantauan Status Gizi*.
- Kozioł-Kozakowska, A. (2023). Adequate Nutrition in Early Childhood. *Children (Basel)*, 10(7), 1155. <https://doi.org/10.3390/children10071155>
- Łoboda, D. (2023). A mother's diet as a predictor of her child's current and future health. *Polish Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.12923/2083-4829/2023-0008>
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Melianti, E. O., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review: Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan pada Anak. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1543>
- Mitra, M. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254-261., 2(6), 254–261.
- Mohajeri, M. H., Eckert, G. P., Pauly, J. R., & Butt, C. M. (2015). Pharmacology: The Pharmacodynamics of Nutrients and Nutrient Interactions in Biological Functions. *BioMed Research International*, 2015, 974572. <https://doi.org/10.1155/2015/974572>
- Murray, R. D. (2018). Assessing Nutritional Risk Among Infants and Toddlers in Primary Care Practice. *Pediatric Annals*, 47(11). <https://doi.org/10.3928/19382359-20181016-01>

- Myrnawati, M., & Anita, A. (2016). *Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015)*. 10(2), 213–232. <https://doi.org/10.21009/JPUD.102.02>
- Nasution, N., Yusniarti, & Batubara, Y. (2023). *Hakikat dan konsep sehat pada kesehatan gizi anak usia dini*. <https://doi.org/10.62214/jalfal.v1i2.118>
- Ningtias, L. O., & Solikhah, U. (2020). Perbedaan Pola Pemberian Nutrisi pada Balita dengan Stunting dan Non-Stunting di Desa Rempoah Kecamatan Baturaden. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 3(1), 1-8.
- Noorhasanah, E., & Tauhidah, N. I. (2021). Hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12–59 bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i1.959>
- Putra, E. I., & Sutomo, R. (2023). *Stunting Analysis In Toddlers In West Java 2014-2021*. <https://doi.org/10.46729/ijstm.v4i6.980>
- Rahmadani, R. A., Wahyuni, R., Arda, D., Musrah, A. S., & Sabriana, R. (2023). Socioeconomic Factors with Nutritional Status of Toddlers. *Sandi Husada: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 445–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1115>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225–229.
- Rahmayana, R., Ibrahim, I. A., & Damayati, D. S. (2015). Hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 24-59 bulan di posyandu asoka ii wilayah pesisir kelurahan Barombong kecamatan Tamalate kota Makassar Tahun 2014. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*.
- Resmiati, R., Basri, A. R., Dewi Resti, R. R., & Maharani, A. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Balita Stunting dengan Metode Edukasi melalui Konseling dan Buku Resep Pangan Lokal*. <https://doi.org/10.25077/jwa.30.4.648-654.2023>
- Semba, R. D., de Pee, S., Sun, K., Sari, M., Akhter, N., & Bloem, M. W. (2008). Effect of parental formal education on risk of child stunting in Indonesia and Bangladesh: a cross-sectional study. *The lancet*, 371(9609), 322-328.
- Setiawati, E., Fajar, N. A., & Hasyim, H. (2022). Hubungan Pola Asuh Dan Status Ekonomi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan*. 13 (3), 001 - 008.
- Setiawati, S., Yani, E. R., & Rachmawati, M. (2020). *Hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita 1-3 tahun*. 14(1), 88–95. <https://doi.org/10.33024/HJK.V14i1.1903>
- Simanjanrang, C., & Patras, M. D. (2022). Peningkatan kapasitas ibu dalam deteksi dini dan pencegahan stunting di kampung pintareng kecamatan tabukan selatan tenggara. *Jurnal Ilmiah Tatengkorang*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.54484/tkrq.v5i2.442>
- Simbolon, D., Suryani, D., & Yorita, E. (2018). Model prediksi dan sistem skoring pencegahan dan penanggulangan stunting pada balita di Indonesia. *Jurnal Unnes Jurnal Nasional*.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C. A., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukanti, E. R. (2014). Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).

- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Unicef. (2013). *Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress*.
- Unicef Indonesia. (2013). *Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak*.
- Wandani, Z. S. A., Sulistyowati, E., & Indria, D. M. (2021). Pengaruh Status Pendidikan, Ekonomi, dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Balita di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 9(1).
- WHO. (2014). *Global Nutrition Targets 2025. Stunting Policy Brief*.
- WHO. (2018). *Retrieved from Level And Trend In Child Malnutrition*