

Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat

Laila Sindi Amalika^{1*}, Hetti Mulyaningsih¹, Edy Purwanto¹

¹Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 07 Desember 2023

Accepted 29 Desember 2023

Available online 31 Desember 2023

Kata Kunci:

Balita Stunting; Pola Makan; Nutrisi

Keywords:

Stunted Toddler; Feed Pattern; Nutrition

ABSTRAK

Stunting adalah salah satu masalah yang terjadi pada balita. Yang dimana stunting merupakan kondisi balita yang mengalami kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang sehingga anak mengalami gangguan pada masa pertumbuhan yang dimana tinggi badan lebih pendek dari standar usia. Pola pemberian makan menentukan asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh anak. Jika pola pemberian makan kurang baik otomatis asupan zat gizi yang masuk masih belum terpenuhi. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi pola pemberian makan balita stunting dan non stunting guna mengetahui sebab akibat dari pola pemberian makan terhadap balita. Dengan begitu peneliti dapat memberikan refleksi terhadap orang tua atau calon ibu mengenai pentingnya pola pemberian makan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang merupakan penelitian yang

didasari dari pengalaman individu. Yang dimana pengambilan data sesuai dengan pengalaman orang tua mengatur pola makan balita. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi lapangan dan wawancara mendalam. Hasil dari penelitian eksplorasi pola pemberian makan terdapat perbedaan antara pola balita stunting dan non stunting yaitu mencakup nutrisi yang diberikan, frekuensi makan, dan jenis makanan. Dan dapat disimpulkan bahwa baik buruknya pola pemberian makan akan berdampak pada tumbuh kembang balita.

ABSTRACT

Stunting is one of the problems that occurs in toddlers. It is a condition of toddlers who experience a lack of nutritional intake over a long period, so children experience growth disorders where height is shorter than age standards. Feeding patterns determine the intake of nutrients into the child's body. If the feeding pattern is not good, the intake of nutrients that enter still needs to be fulfilled. This study aimed to explore the feeding patterns of stunted and non-stunted toddlers to determine the cause and effect of feeding patterns on toddlers. That way, researchers can provide reflections on parents or prospective mothers regarding the importance of feeding patterns. The qualitative method used in this research is a phenomenological approach, which is research based on individual experience, where data collection is based on the experience of parents managing toddler diets. The research location was in West Legung Village, Sumenep Regency. The data collection process was carried out using field observations and in-depth interviews. The results of the exploratory study of feeding patterns show differences between the patterns of stunting and nonstunting toddlers, which include the nutrients provided, the frequency of eating, and the type of food. Moreover, it can be concluded that good and lousy feeding patterns will impact the growth and development of toddlers.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.



*Corresponding author.

E-mail addresses: lailasindii9@gmail.com

1. Pendahuluan

Kabupaten Sumenep merupakan salah satu daerah di Jawa Timur yang termasuk dalam kategori penderita stunting dengan jumlah terbanyak. Angkaprevalensi stunting di Kota Keris tersebut mencapai 29,4% pada tahun 2022. Angka tersebut menduduki peringkat 5 tertinggi di Jawa Timur dimana angka prevalensi stunting di tingkat provinsi sebesar 23,5% dan tingkat nasional 24,4%. Oleh karenanya, senada dengan Provinsi Jawa Timur yang menargetkan turunnya angka stunting sebanyak 14% pada tahun 2024, Kabupaten Sumenep juga menargetkan angka yang sama. Berdasarkan riset sebelumnya pemerintah pusat menentukan 10 desa yang termasuk dalam lokus stunting. Penentuan ini dibantu konsultan stunting provinsi. Dilihat dari jumlah prevalensi stunting per desa. Salah satu lokus stunting di Sumenep adalah Desa Legung Barat.

Stunting merupakan gambaran kondisi balita yang mengalami kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga anak mengalami gangguan pada masa pertumbuhan seperti tinggi badan lebih pendek dari standar usia. Penyebab kejadian stunting ini adalah tidak seimbangnya asupan gizi dan masalah kesehatan lainnya pada 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK). Pada umumnya pengertian stunting itu indikatornya ialah pendek dan sangat pendek. Keadaan ini didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U yang dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (*Z-Score*) < -2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/*stunted*) dan < -3 SD (sangat pendek/*severelystunted*). Stunting yang terjadi pada anak balita merupakan salah satu bentuk gizi kurang. Dibandingkan dengan gizi kurang lainnya, balita pendek lebih banyak ditemukan. Prevalensi balita stunting yang jumlahnya tinggi menjadi masalah kesehatan terutama masalah gizi bagi masyarakat di seluruh Negara berkembang.

Penyebab timbulnya masalah gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemiskinan, kurangnya ketersediaan bahan pangan, minimnya pengetahuan gizi dan pola asuh anak, serta perilaku buruk dalam mengonsumsi makanan di kalangan masyarakat. Mayoritas masyarakat masih mendominasi perilaku dan kebiasaan makan sesuai dengan aspek sosial dan budaya. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung maksud yang baik ataupun buruk dan selanjutnya akan menjadi kebiasaan/adat. Untuk mengonsumsi hidangan, budaya masih memprioritaskan anggota keluarga tertentu yaitu umumnya kepala keluarga. Faktor budaya memengaruhi siapa yang mendapatkan asupan makanan, jenis makanan yang didapat dan jumlahnya, sangat mungkin karena kondisi budaya dan kebiasaan ini seseorang mendapatkan asupan makanan lebih sedikit dari yang seharusnya dibutuhkan.

Pola pemberian makan menentukan asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh anak. Jika pola pemberian makan kurang baik otomatis asupan zat gizi yang masuk masih belum terpenuhi. Pola pemberian makan kepada anak merupakan salah satu upaya seorang ibu memberi makan pada anak dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan makanan baik kualitas maupun kuantitasnya. (Lina Anggaraeni, 2019). Pola pemberian makan merupakan salah satu pola asuh orang tua yang bisa mempengaruhi terjadinya stunting pada balita. Pola pemberian makan yang kurang baik berpeluang besar terhadap anak terkena stunting dibandingkan pola pemberian makan yang cukup baik.

Penanganan atau intervensi stunting ada 2 yaitu intervensi sensitif dan intervensi spesifik. Dalam penelitian ini lebih ke intervensi spesifik yaitu kegiatan yang langsung mengatasi stunting yang diberikan langsung dari sektor kesehatan. Upaya yang bisa dilakukan tenaga kesehatan guna mencegah stunting pada balita yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan pada orang tua khususnya ibu terkait pola pemberian asupan makanan. Pada proses pertumbuhan balita pola makan sangat berperan penting karena banyaknya kandungan gizi di dalam makanan. Gizi yang terkandung dalam makanan mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Jika anak kekurangan gizi, kemungkinan besar menyebabkan anak mudah terkena infeksi. Gizi juga berpengaruh terhadap nafsu makan. Jika pola makan belum terpenuhi dengan baik, maka menghambat pertumbuhan anak, badan yang kurus, pendek, bahkan terjadi gizi buruk. Konsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, sayur, vitamin, dan mineral.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep tercatat bahwa di desa tersebut balita stunting lebih sedikit daripada balita non stunting. Karena desa tersebut sudah mengalami penurunan angka stunting mulai dari tahun 2013. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengeksplorasi pola pemberian makan terhadap balita stunting dan Balita Non-Stunting di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep guna mengetahui sebab akibat dari pola pemberian makan.

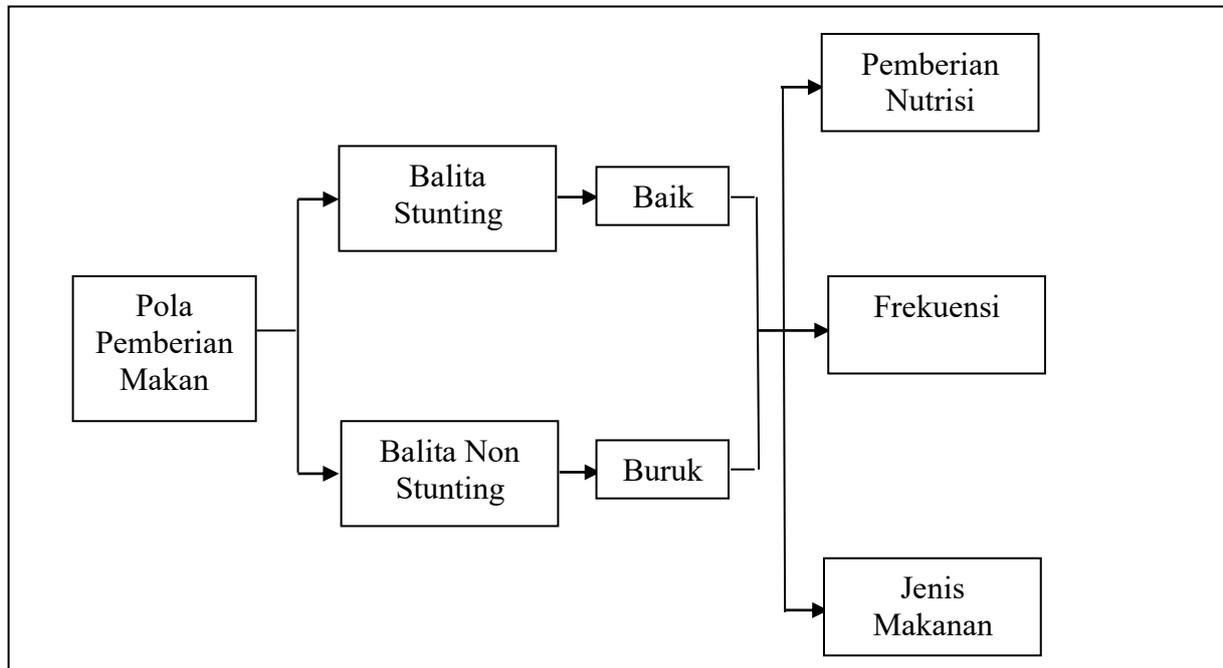
2. Metode

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian guna memahami fenomena perilaku manusia atau fenomena sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang bisa dipaparkan dengan kata-kata, menginformasi pandangan terinci dari informan. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan di dalam kehidupan nyata dengan maksud menginvestigasi dan mendalami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya. Artinya penelitian kualitatif mengarah pada konsep *goingexploring* yang melibatkan *indepthandcaseoriented study* (Chairiri, 2009). Sejalan dengan Denzin& Lincoln (1994) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan sebuah fenomena yang terjadi . penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan mendeskripsikan secara naratif kegiatan serta dampak yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang merupakan penelitian yang didasari dari pengalaman subjektif atau fenomenologikal yang dialami pada diri individu dimana penulis akan mengkaji tentang sebuah atau suatu pengalaman personal yang unik, yang dimana jarang ditemui dan jarang dimiliki oleh desa maupun sekelompok orang lain. Menurut Littlejohn dan Foss (2005), fenomenologi berkaitan dengan penampakan objek, peristiwa atau kondisi menurut persepsi kita. Pengetahuan berasal dari pengalaman yang disadari sesuai dengan persepsi kita. Dengan begitu, fenomenologi berarti membebaskan sesuatu datang sebagaimana adanya. Sesuai dengan penelitian ini, pengambilan data sesuai dengan pengalaman informan dalam mengatur pola makan balita sehari-hari. Langkah-langkah yang dilakukan pertama yaitu intuisi, proses ketika peneliti bersikap terbuka terhadap makna yang terkait dengan fenomena mereka yang pernah dialaminya. Yang kedua adalah analisis, proses lainnya yang meliputi coding, kategorisasi dan memahami arti dari fenomena tersebut. Yang ketiga yaitu deskripsi, pada tahapan ini peneliti sudah mengerti dan memahami fenomena yang akan dikaji dan selanjutnya akan di deskripsi lebih kritis dalam bentuk tertulis. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep yang dilakukan pada bulan September-November 2023. Lokasi tersebut dipilih karena desa Legung Barat merupakan salah satu lokus stunting yang ada di wilayah Kabupaten Sumenep Indikator yang akan akan diteliti pada penelitian ini berfokus pada pola pemberian makan yang meliputi nutrisi yang diberikan, frekuensi makan, dan jenis makanan anak. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu Data penelitian ini berupahasilwawancaramendalam yang dilakukan kepada 6 informan, yaitu melalui sumber data primer yang berupa identitas responden, identitas balita. Semua data-data tersebut diperoleh dengan wawancara mendalam terhadap 2 informan orang tua yang mempunyaibalita stunting dan 4 orang yang mempunyaibalita non stunting di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep. Serta dilengkapi dengan data sekunder berupadokumen yang diperoleh melalui dokumen pribadi maupun dokumen resmi dari pemerintahan desa maupun kabupaten, sumber dari jurnal, berita media, dokumentasi ilmiah, dan lain sebagainya. Analisis data ini dilakukan melalui tiga tahapan. Pertama, peneliti akan mereduksi data dengan cara merangkum atau menyaring data yang tidak diperlukan. Kedua, peneliti melakukan pemilihan data sesuai tema yang paling relevan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Ketiga peneliti akan membuat kesimpulan, dengan cara melakukan aktivitas pemberian makna dan memberikan penjelasan terhadap hasil penyajian data yang diperoleh dari analisis data mengenai pola asuh orang tua terhadap balita stunting dan non stunting di Desa Legung Barat. Indikator capaian pada tahap ini yaitu diperolehnya hasil analisis data untuk mengetahui bagaimana pola makan antara balita stunting dan non stunting.

3. Hasil dan Pembahasan

Bagan pola pemberian makan balita stunting dan balita non stunting seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait pola pemberian makan antara balita stunting dan non stunting di Desa Legung Barat Kabupaten Sumenep. Pola pemberian makan orang tua terhadap balita stunting dan non stunting mencakup nutrisi yang diberikan, frekuensi makan, dan jenis makanan tiap harinya. Dari ketiga indikator itu sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya berdampak pada kejadian stunting. Untuk balita stunting pola pemberian makan termasuk dalam kategori yang pola asuh yang buruk. Sedangkan balita non stunting pola pemberian makan termasuk kategori baik.

Penelitian ini menggunakan teori antropologi kesehatan yang mengkaji makanan dalam konteks budaya. Makanan adalah yang tumbuh di ladang-ladang, berasal dari laut, yang dijual di pasar dan yang muncul di meja kita pada waktu makan. Penting untuk membedakan antara nutrimer (*nutriment*) dengan makanan (*food*). Nutrimer adalah konsep biokimia, suatu zat yang mampu menjaga dan memelihara kesehatan organisme yang melannya. Mayoritas manusia mengklasifikasikan makanan yang dihubungkan dengan kesehatan dan penyakit dengan tingkatan siklus kehidupan. Sebelum dan sesudah kelahiran, semua pantangan makanan sudah dicatat oleh para ahli antropologi. Dan pantangan makanan merupakan peraturan bagi seseorang yang jatuh sakit.

Pola Pemberian Makan

Pemberian Nutrisi Makanan

Pola pemberian makan yang tidak baik berupa nutrisi yang diberikan. Sebagian orang tua yang mempunyai balita stunting mengatakan anaknya tidak teratur makan dan makanan yang diberikan pun sangat kurang dari kata gizi seimbang. Ibu yang mempunyai balita non stunting mengatakan bahwa anak makan secara rutin dan nutrisi yang diberikan termasuk memenuhi gizi mulai dari sayuran, ikan laut, buah-buahan. Berbeda dengan balita stunting yang dimana menu makanannya sama tiap kali makan yaitu telur dan jarang diberi sayur.

Pemberian makan dengan cara yang sehat, bergizi, dan menentukan porsi makan akan meningkatkan status gizi anak. Makanan untuk bayi dan balita yang baik harus sesuai dengan kategori kecukupan zat gizi dan energi, menu yang dikonsumsi harus seimbang dengan bahan makanan yang tersedia, kebiasaan dan selera makan, bentuk dan porsi makanan yang sesuai dengan kondisi anak dan memperhatikan kebersihan lingkungan. Pemberian makan yang kurang baik menyebabkan anak tidak mendapatkan asupan gizi yang seimbang sehingga berdampak pada pertumbuhan anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mugiyati,dkk. Bahwa asupan nutrisi makanan berhubungan dengan kejadian stunting. Asupan nutrisi yang kurang baik akan memperangaruhi pertumbuhan anak (Mugianti, Dkk, 2018).

Dalam pemberian nutrisi makanan pada anak merupakan peranan penting orang tua. Orang tua merupakan panutan untuk cerminan bagi anak, terutama dalam hal perilaku. Oleh karena itu, sebagai orang tua harus memperhatikan perilaku yang dilakukannya karena anak pasti akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya sendiri. Seperti jika orang tua tidak pernah makan ikan laut, jangan mengajarkan anak hal seperti itu. Jadi, harus mengajarkan sesuatu yang dimana orang tua pun juga melakukan hal tersebut. Dengan begitu anak juga lebih mudah untuk melakukannya. Dan yang terpenting anak juga harus diperkenalkan pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh anggota keluarga yang lain, dengan cara makanan tersebut dimodifikasi sekreatif mungkin supaya anak lebih tertarik dan dipilih sesuai dengan usianya baik itu konsistensi maupun porsinya. (Risnah, 2021). Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sunardi, 2000) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan peran orang tua khususnya ibu dalam mengatur pola makan yang sehat sangat diperketat guna mempertahankan pemberian makan yang baik.

Dalam teori *transculturalnursing* yang diteliti oleh Isnantri (2016) menyimpulkan bahwa nilai sosial dan ekonomi, budaya, dukungan keluarga, gaya hidup, serta teknologi merupakan faktor yang mempengaruhi pola pemberian nutrisi pada balita yang mempengaruhi kejadian stunting. Dalam teori *transculturalnursing* juga dijelaskan bahwa nilai ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap kesehatan. Nilai ekonomi adalah penghasilan yang dimiliki keluarga, asumsi kesehatan, dan dampak penghasilan terhadap kesehatan. Daya beli yang baik ditentukan oleh pendapatan tinggi. Sebaliknya, daya beli yang menurun ditentukan oleh pendapatan rendah.

“pekerjaan suami saya buruh, itupun kalau ada panggilan dari juragan. Tiap dipanggil sehari Cuma dapat 60.000” (Informan yang mempunyai balita stunting). *“suami bekerja sebagai perangkat desa, gaji tiap bulan 2 juta. Alhamdulillah masih cukup untuk sehari-hari”* (Informan yang mempunyai balia non stunting)

Dengan demikian tinggi rendahnya pendapatan seseorang akan berpengaruh terhadap jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi, artinya hal itu juga akan berpengaruh pada kebutuhan nutrisi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuwanti *et al* (2021) yang menyatakan bahwa kondisi ekonomi tidak berhubungan dengan faktor resiko terjadinya stunting pada balita. Tapi nyatanya keluarga dengan status ekonomi baik, bisa mendapatkan pelayanan umum yang baik seperti pendidikan, pelayanan kesehatan, dan akses jalan sehingga akan berpengaruh pada status gizi anak. Selain itu, daya beli keluarga akan semakin meningkat sehingga kebutuhan pangan menjadi lebih baik untuk keluarga terutama untuk balita.

Berbicara status ekonomi yang mempengaruhi pendidikan, pendidikan juga merupakan hal yang penting bagi orang tua terutama seorang ibu. Dikarenakan peran pengasuhan lebih banyak dilakukan oleh ibu, sedangkan ayah lebih menghabiskan waktu untuk bekerja. Ibu dengan pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang luas tentang cara merawat anak serta mampu menjaga dan merawat lingkungan agar tetap bersih. Pendidikan diperlukan terutama untuk seorang ibu supaya lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi dalam keluarga dan bisa diharapkan untuk mengambil tindakan yang tepat secepat mungkin. Pendidikan yang baik minimal lulus SMA, maksimal lulus Perguruan Tinggi akan lebih baik. Tetapi penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih *et al* (2020) berpendapat beda bahwa pendidikan ibu tidak ada hubungan dengan status gizi balita. Dikarenakan adanya faktor perkembangan teknologi

informasi yang sangat mudah diakses. Upaya yang bisa membantu tingkat pendidikan rendah sudah ada sebelumnya, yaitu adanya posyandu. Namun nyatanya meskipun sudah ada posyandu, ibu belum mengerti sepenuhnya perihal tujuan posyandu. Dari beberapa informan yang mempunyai balita stunting mengatakan bahwa makanan yang di dapat dari posyandu tidak dikonsumsi langsung oleh balita, melainkan dikonsumsi oleh anggota keluarga lainnya.

ASI merupakan nutrisi paling penting untuk pertumbuhan anak. Hal ini dikarenakan ASI harus diberikan pada bayi mulai umur 0 sampai 6 bulan karena beberapa zat gizi yang terkandung pada ASI sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Setelah itu pemberian ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) mengemukakan bahwa balita yang mendapatkan ASI non eksklusif beresiko 16,5 kali lebih besar dibandingkan dengan balita yang mendapatkan ASI eksklusif. Hal ini bisa terjadi karena adanya hubungan dengan penyakit infeksi seperti diare yang terjadi pada bayi dibawah 6 bulan yang diberikan makanan selain ASI. Penyakit infeksi tersebut bisa menyebabkan menurunnya nafsu makan, menurunnya penyerapan zat gizi dan meningkatnya katabolisme, sehingga zat gizi tidak mencukupi untuk pertumbuhan

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa pemberian nutrisi pada balita stunting termasuk kategori yang buruk. Sedangkan balita non stunting nutrisinya mencukupi. Dari hal tersebut balita memang membutuhkan perhatian dan dukungan dari seorang ibu khususnya dalam pemberian nutrisi diantaranya menyajikan makanan yang mengandung gizi yang baik, menerapkan kebersihan nutrisi, kebersihan diri maupun balita, dan kebersihan lingkungan ketika menyiapkan atau saat menyajikan makanan, serta layanan kesehatan yang dimanfaatkan dengan baik untuk menunjang perbaikan nutrisi anak. Jika hal tersebut diimplementasikan dengan benar, sangat memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi baik. Selaras dengan penelitian (Ariyanti, 2015) bahwa ibu dengan pola asuh yang baik bisa dinilai dari perilaku ibu dalam memberikan makanan atau nutrisi harian baik sejak kehamilan maupun pada masa bayi.

Pemberian nutrisi yang tepat memang harus diperhatikan selama anak dalam proses tumbuh kembangnya, ibu yang mempunyai balita stunting memberikan nutrisi yang tidak tepat pada anaknya seperti tiap kali makan lauknya sama selama sehari yaitu telur dan jarang diberi sayuran. Sedangkan ibu yang mempunyai balita non stunting memberikan nutrisi yang tepat seperti memberikan makan yang banyak mengandung protein lengkap dengan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bogor yang menyatakan praktek pemberian makan antara ibu yang mempunyai balita non stunting lebih baik daripada ibu yang mempunyai balita stunting (Lita Dwi Astari, Dkk, 2005).

"tiap makan lauknya telur, kuningnya saja. Diberi lauk lain gak mau. Paling mau nya sayur, sayur kelor itu" (informan yang mempunyai balita stunting). *"anak saya tidak pilih-pilih makanan, apapun yang dimasak dia makan. Tiap masak lauknya sering ikan laut, sayur sop, kelor"* (informan yang mempunyai balita non stunting).

Beberapa penelitian lain juga menyatakan bahwa pola pemberian makan yang dilakukan ibu terhadap balita stunting memang kurang tepat karena ibu tidak memperhatikan kebutuhan gizi balita. Ibu memberikan makanan mengikuti pola asuh keluarga dan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia tanpa mengetahui gizi yang terkandung khusus untuk balita. Pemberian makan pada balita hanya bergantung pada kehendak anak tanpa memaksakan makan atau tidak mencari variasi makanan lain.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah seberapa banyak jumlah makan dalam sehari yang umumnya berjumlah 3 yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau individu dalam kelompok. Secara alamiah, alat-alat pencernaan di dalam tubuh mengolah makanan mulai dari mulut sampai usus halus. Proses pencernaan di lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika pada umumnya lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal ini pun menyesuaikan dengan kosongnya

lambung. (Okviani, 2011). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lely Oktavia Ningtias (2020) yang menyatakan bahwa pola makan yang kurang dari 2 kali sehari menyebabkan semakin besarnya peningkatan prevalensi stunting semakin besar pada balita. Asupan energi yang, protein, dan kalsium yang rendah disebabkan oleh terbatasnya variasi makanan dan jumlah frekuensi makan yang hanya 2 kali sehari.

Secara umum menurut Kemenkes RI, jadwal pemberian makan pada balita adalah tiga kali sehari (pagi pukul 7, siang pukul 12, malam pukul 6) dan 2 kali makan selingan (diantara 2 kali makan utama). Untuk makan malam, waktu yang baik adalah tidak terlalu dekat dengan jam tidur. Dikarenakan tubuh membutuhkan waktu untuk mencerna makanan yang masuk ke tubuh. Biasanya jangka waktu yang baik untuk balita makan malam sekitar pukul 5 sore sampai pukul 7 malam.

Status gizi ada hubungannya dengan frekuensi atau jadwal makan anak. Semakin baik frekuensi makan yang dilakukan orang tua pada anak, semakin meningkat pula status gizinya. Dan sebaliknya, jika frekuensi makan tidak diterapkan dengan baik maka status gizi anak akan memburuk. Proses pertumbuhan anak harus selaras dengan pola makan yang teratur dan perlu dibiasakan sejak dini, seperti membiasakan anak dengan jam makan yang teratur mulai dari pagi, siang, sore/malam. Apalagi balita di usia 2 tahun cenderung sudah bisa memilih dan meminta makanan sesuai dengan selera, hal ini bisa berpengaruh pada jumlah frekuensi makan. Yang umumnya balita makan 3 kali dalam sehari, dengan adanya makanan yang disukai memungkinkan balita makan 4 kali sehari.

frekuensi makan balita juga bergantung pada pekerjaan ibu. Karena jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, pola asuh nya lebih baik daripada ibu yang berkarir. Sebagian besar perempuan mempunyai peran ganda entah itu menjadi seorang ibu, istri, dan perempuan yang berkarir. Hal tersebut bisa mempengaruhi praktik ibu merawat anaknya, selain itu waktu bertemu dengan anak akan sangat terbatas. Sehingga bisa mempengaruhi frekuensi makan balita, karena anak akan terlantar tanpa adanya seorang ibu yang mengatur jadwal makannya. Sejalan dengan penelitian Garcia Cruz *et al* (2017) yang menjelaskan bahwa ibu yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk bertemu dan merawat anaknya.

Sarapan adalah hal yang sangat penting untuk tidak ditinggalkan, tapi seringkali orang mengabaikan sarapan karena dikejar oleh waktu untuk melakukan aktivitas. Menurut penelitian dari RenditaDwibarto (2023) sarapan sangat penting untuk mengisi energi. Jika melewatkan sarapan, tubuh akan kekurangan glukosa sehingga tubuh menjadi lemah karena tidak adanya suplai energi. Sarapan menyumbangkan gizi sekitar 25 %. Apabila sekitar 2000 kalori dan protein 50gr sehari merupakan kecukupan energi khusus orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbang 500 kalori dan 12,5 gr protein. Sisanya dipenuhi oleh makan siang, makan malam, dan makanan selingan di antara 2 waktu makan utama. (RenditaDwibarto, 2023). Begitu juga dengan balita yang merupakan masa-masa aktif nya pasti sangat membutuhkan asupan yang baik. Tetapi nyatanya dari informan balita stunting anaknya seringkali melewatkan sarapan. Yang artinya anak hanya makan 2x sehari mulai dari pukul 11 dan jam 5 sore. Sedangkan untuk informan balita non stunting, ibu mengatur jadwal makan anak dengan teratur mulai dari pagi, siang, dan sore.

Frekuensi makan antara balita dan orang dewasa berbeda, porsi makan balita lebih sedikit hal ini dikarenakan gizi yang dibutuhkan balita lebih sedikit daripada orang dewasa. Jadwal makan bisa menentukan frekuensi makan dalam sehari dengan jarak 3 jam, tetapi jadwal tersebut bisa diubah sesuai kebutuhan asalkan tetap dalam jangka waktu 3 jam. Anak yang jadwal makannya kurang teratur dan tidak dibarengi dengan zat energi, protein, dan kekurangan zat pengatur, anak akan beresiko mengalami stunting. (Lia Natali, 2022). Frekuensi makan juga bergantung pada jumlah anggota keluarga dalam 1 rumah. Karena pada umumnya di wilayah desa dalam 1 rumah bukan hanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak, melainkan ada orang tua dari ayah ataupun ibu. Dengan begitu hidangan makanan yang disediakan terkadang tidak cukup untuk anggota keluarga yang ada, apalagi jika kondisi ekonominya dibawah rata-rata. Dan itu bisa mengurangi jumlah makan anak, yang dimana anak di usia dini sangat membutuhkan asupan makanan yang teratur. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulfiyani *et al* (2023) yang menjelaskan bahwa jumlah anggota keluarga dalam 1 rumah secara tidak langsung

dapat mempengaruhi frekuensi makan dan menghambat status gizi keluarga terutama pada balita. Bertambahnya jumlah anggota keluarga memungkinkan pengeluaran semakin sulit. Sehingga persediaan pangan semakin tidak mencukupi anggota keluarga termasuk balita.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa frekuensi makan balita stunting tidak sesuai dengan frekuensi makan yang sudah ditentukan, balita hanya makan 2 kali sehari. Dan untuk jadwal makan bukan ditentukan oleh ibu, melainkan tergantung pada kemauan anak. Berbeda dengan frekuensi makan balita non stunting, jadwal makan teratur dan ditentukan oleh ibu. Jika anak berkeinginan untuk tidak makan, ibu mempunyai banyak cara untuk menaklukkan anak. Itulah pentingnya peran ibu dalam memperkenalkan jadwal makan sejak dini supaya anak terbiasa hingga dewasa. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Waladow (2013) menyatakan bahwa hubungan pola makan dan status gizi sangat kuat karena makanan yang mengandung gizi seimbang berperan penting dalam proses tumbuh kembang anak dan didampingi dengan pola makan yang baik dan diperkenalkan sejak dini, seperti memperkenalkan jam-jam makan dapat membantu mengkoordinasi kebutuhan akan pola makan sehat pada anak.

“makan nya 2 kali sehari. Kalau gak mau makan, awalnya dipaksa, Cuma kalau tetap gak mau yasudah makan iya gak makan terserah”(informan yang mempunyai balita stunting).
Terkait jarak waktu makan balita stunting, waktu makan mereka tidak diatur oleh orang tua, melainkan tergantung anak dari lapar/tidak nya. Jika anak tidak minta makan, orang tua nya pun diam *“kalau anak lapar ya minta. Soalnya kalau anak gakk lapar terus diber makan, makanannya gak bakal dimakan”* (informan yang mempunyai balitastunting).
“anak saya makan rutin 3 kali sehari. kalau anak saya tidak mau makan, gakdibiarin gitu aja. Saya saya ajak jalan-jalan, main” (informan H yang mempunyai balita non stunting).

Untuk mencapai energi yang dianjurkan, tergantung dari makanan dengan kepadatan energinya, karena ukuran lambung anak yang kecil, maka pemberian makan dengan jadwal 3 kali sehari adalah penting. Apalagi untuk anak yang tidak diberikan ASI eksklusif lebih membutuhkan makanan dengan jadwal yang dianjurkan dan jumlah yang banyak, dengan diberikannya perhatian khusus pada kualitas protein, miktonutrien dan energi dari makanan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dina (2011) yang menjelaskan bahwa upaya guna memecahkan masalah gizi yang sangat penting adalah dengan pengaturan frekuensi makan.

Jenis Makanan

Jenis makanan berkaitan erat dengan indikator nutrisi makanan dan frekuensi makan pada balita. Karena nutrisi yang diberikan pada balita tergantung jenis makanan apa saja yang disajikan. Meskipun frekuensi makan balita sudah sesuai dengan jadwal yang dianjurkan, tetapi jenis makanan nya belum mengandung nutrisi yang sesuai dan otomatis gizi nya pun belum terpenuhi, hal itu akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan balita. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Samosir F.J (2020) yang menyatakan bahwa walaupun jenis konsumsi kurang bervariasi, namun jumlah makanan sudah sesuai dengan kebutuhan kalori dan frekuensi makan adalah sering, status gizi tetap bisa diperoleh. Samosir F.J juga menyatakan bahwa jenis konsumsi makanan tidak berdampak pada status gizi, jenis konsumsi makanan yang bervariasi atau tidak, apabila pemilihan makanan tidak tepat, tidak sehat, dan jumlahnya berlebihan juga menimbulkan masalah status gizi. Untuk itu, sampel harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sehingga asupan gizi bisa terpenuhi dengan baik di dalam tubuh.

Pendidikan ibu mempunyai peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Pendidikan ibu berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman dalam pemberian jenis makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan ibu tentang jenis makanan dengan gizi seimbang mengakibatkan tumbuh kembang balita tidak baik dan kekurangan gizi. Ibu kurang memperoleh informasi mengenai cara memilih bahan makanan yang tepat untuk balita, cara memasak yang benar, serta memilih menu makanan yang baik untuk keluarga. Dari

hasil penelitian, informan yang memiliki balita mengatakan bahwa menu makanan antara orang dewasa dan balita sama karena jika menu makanannya beda tidak setara dengan pendapatan yang dihasilkan. Berbeda dengan salah satu informan yang mempunyai balita non stunting, beliau mengatakan bahwa lauk untuk anak tidak jauh beda dengan lauk orang dewasa. Tergantung bagaimana cara ibu mengkreasikan lauk tersebut untuk anak. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, Dkk. (2020) mengatakan bahwa memiliki pengetahuan tentang jenis makanan yang baik bukan bergantung pada tingkat pendidikan ibu, melainkan bagaimana ibu memahami pengasuhan yang benar sehingga anak tidak mengalami stunting.

“menu makanan saya, suami, dan anak sama, dalam sehari gak ganti lauk. Kalau ganti terus tiap makan dapat dari mana uang, gaji saja pas pas an” (Informan yang mempunyai balita stunting). *“kalau lauk sebenarnya sama, hanya saja lauk itu saya olah beda khusus anak. Misal ikan laut yang di blender jadi perkedel”* (Informan yang mempunyai balita non stunting).

Perilaku dan kebiasaan makan masyarakat di Desa masih mendominasi terhadap aspek sosial dan budaya. Mereka masih beranggapan bahwa kebutuhan makan adalah dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat, sehingga kebiasaan itu terus diterapkan pada anak. Misalnya ketika mengkonsumsi mie dibarengi dengan nasi, padahal terlalu banyak kandungan karbohidrat juga tidak baik untuk kesehatan apalagi mie merupakan jenis makanan yang instan. Kemudian kebiasaan anak yang sering mengkonsumsi jajanan di luar rumah masih kurangnya pantauan dari orang tua. Sehingga balita mengalami kesulitan makan karena pola pikirnya beranggapan bahwa jajanan di luar lebih enak daripada masakan ibu di rumah.

Jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan zat pengatur merupakan jenis makanan yang dibutuhkan. Karbohidrat bisa membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Nasi, mie, bihun, jagung, kentang, singkong, ubi, makanan bertepung merupakan jenis karbohidrat yang bisa diberikan pada balita. Protein berfungsi sebagai zat pembangun untuk membantu berat dan tinggi badan. Ikan, telur, tempe, tahu, daging merupakan beberapa jenis makanan yang mengandung protein. Selanjutnya adalah zat pengatur meliputi sayur dan buah. Ibu bisa memilih sayur dan buah yang berwarna hijau dan kuning supaya kebutuhan gizi anak seimbang misalnya kangkung, bayam, brokoli.

Jenis makanan pokok balita sama halnya dengan orang dewasa yaitu nasi, makanan pokok lainnya yang jarang dikonsumsi seperti singkong, roti, dan kentang. Konsumsi lauk hewani yang sering dikonsumsi adalah telur, karena harga telur yang sangat terjangkau sehingga untuk persediaan bahan makanan lebih praktis. Kandungan pada telur terdapat kolesterol untuk kebutuhan balita guna menyusun kecerdasan anak. (Khomsam, 2008). Ikan adalah salah satu makanan yang jarang dikonsumsi balita stunting, menurut informan yang mempunyai balita stunting dikarenakan adanya tulang pada ikan dan baunya amis, sehingga anak malas untuk mengkonsumsinya. Tidak hanya itu informan juga mengatakan bahwa mengolah ikan untuk konsumsi keluarga sangat jarang, karena minimnya warung dan jarak antara rumah ke pasar lumayan jauh. Padahal menurut Widiyanti Sana, Dkk (2019) mengatakan bahwa ikan sangat dianjurkan untuk balita, karena ikan mengandung omega 3 yang berpengaruh terhadap pertumbuhan, dan fungsi jaringan saraf. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2014) mengatakan bahwa mayoritas anak yang kurang mengkonsumsi daging atau ikan karena adanya keterbatasan ekonomi keluarga. Jadi balita lebih sering mengkonsumsi sumber protein sereal daripada protein hewani seperti tahu dan tempe. Mengingat harga bahan makanan tersebut sangat terjangkau jika dibandingkan dengan harga ikan. Berbeda dengan informan yang mempunyai balita non stunting, yang menyukai ikan dan dari ibunya berinisiatif untuk membuang tulangnya terlebih dahulu atau tulangnya dikunyah.

Sayuran dan buah tidak kalah penting untuk dikonsumsi. Tetapi sayuran dan buah jarang dikonsumsi balita karena tidak dibiasakan mengkonsumsi sayur dalam sehari-hari. Salah satu faktor penyebab anak tidak dibiasakan mengkonsumsi sayuran karena kurangnya

pengetahuan ibu mengenai pentingnya mengkonsumsi sayuran setiap kali makan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani (2014) anak jarang mengkonsumsi sayuran karena pandangan ibu yang menganggap bahwa sayur tidak terlalu penting, sehingga anak tidak menyukai sayuran dengan alasan tidak enak. Sedangkan menurut Kusumo dalam Handayani (2014) mengkonsumsi sayuran sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh karena banyak kandungan nutrisi di dalamnya. Oleh karena itu sayur penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan untuk mengkonsumsi buah, yang sering dikonsumsi balita adalah buah pisang dan pepaya karena buah tersebut harganya terjangkau dan mudah didapat. Bahkan di Desa Legung Barat penduduknya memiliki pohon tersebut yang ditanam di lahan rumah mereka dan terjangkau pula di pasar-pasar. Sedangkan buah lainnya seperti jeruk, melon, semangka jarang dikonsumsi karena harga yang tinggi dan sebagian merupakan buah musiman.

Makanan selingan juga penting yang diberikan di jam antara makanan pokoknya sekita pukul 10 dan 3 sore. Jika anak belum cukup menerima porsi makan karena anak susah makan, dapat dibantu dengan makanan selingan. Namun makanan selingan tidak diperbolehkan untuk terlalu sering karena akan mengganggu nafsu makannya. Menurut Suhemi (2009) menyatakan bahwa jenis makanan selingan yang baik bagi anak adalah yang mengandung zat gizi lengkap yaitu karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seperti nasi isi daging sayuran, tahu isi daging sayuran, roti isi ayam sayuran, pizza dan lain-lain.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola pemberian makan balita stunting kurang baik. Berbeda dengan pola pemberian makan balita non stunting yang sudah cukup baik. Dalam hal ini begitu pentingnya pola pemberian makan terhadap balita yang mencakupi nutrisi yang diberikan, frekuensi makan, dan jenis makanan. Dari gambaran diatas, kebiasaan pola makan tidak terlepas dari nilai-nilai sosial dan budaya. Sementara pola makan berkaitan erat dengan upaya pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Jika pola pemberian makan terhadap balita baik, akan berdampak baik pula pada tumbuh kembang anak. Sebaliknya jika pola pemberian makan terhadap balita buruk, akan berdampak buruk pula pada tumbuh kembangnya. Saran dari penelitian ini adalah perlunya edukasi tentang pola asuh khususnya pola pemberian makan terhadap balita untuk calon ibu terutama remaja-remaja saat ini, karena pendidikan ibu akan hal tersebut sangat penting guna mempermudah tumbuh kembang anak. Serta lebih memahami keterkaitan antara pola makan, sistem keluarga, dan pengolahan makanan, sehingga dapat membantu tenaga kesehatan, penyusun kebijakan dan program kesehatan dalam memahami gizi dan kesehatan balita.

Daftar Rujukan

- Ariyanti, S. (2015). Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Pidie (*Tesis*). *Repository Universitas Diponegoro*
- Astari LD, Nasoetion A, Dwiriani C. Hubungan Karakteristik Keluarga, Pola Pengasuhan dan Kejadian Stunting Anak Usia 6-12 Bulan. *Media Gizi dan Keluarga*. 2005 ; 29(2) : 40-46
- Chariri, A. (2009). "Landasan filsafat dan metode penelitian kualitatif", Paper disajikan pada Workshop Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Laboratorium Pengembangan Akuntansi (LPA), Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang
- Damayanti, R. A., Lailatul, M., dan Farapti. 2016. Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif pada Balita Stunting dan Non Stunting. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 11(2): 61-69.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (1994). *Handbook of qualitative research*. Sage Publications, Inc.
- Dina AA, Nur. 2011. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Tanggung Kecamatan Kepanjen Kidul kota Blitar (Studi pada Balita Umur 24-60 bulan). *Tesis*. Universitas Negeri Malang. Malang
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sumenep. Loka karya Penyusunan Strategi Percepatan Penanganan Stunting dengan GETTS [Internet]. 2022. Available

- from:<https://sumenepkab.go.id/berita/baca/lokakarya-penyusunan-strategi-percepatan-penanganan-stunting-dengan-getts>
- Dwi Barto Rendita. (2023). Hubungan Antara Frekuensi Makan dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional*, 7(1), 49-52. <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/II>
- Dwijayanti L.A & Ni SayuPutu S.A. (2019). Pola Pemberian Makanan Pada Balita Stunting di Sawah, Kabupaten Buleleng. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* 4(2), 101-106
- Garcia Cruz L.M. , et al. (2017). Factors Associatted with Stunting among Children Aged 0 to 59 Months fro the Central Region of Mozambique. *Nutrients*, 9(5), 1-16. <https://doi.org/10.3390/nu9050491>
- Handayani, Khoiri fury. 2014. Gambaran Konsumsi Makanan Pada Anak Usia Toddler yang Mengalami Gizi Kurang di Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta*
- Hasanah U., Dkk. (2020). Sanitation, and Hygiene a Analysis, and Individual Faktors for Stunting among Children under Two Years in Ambon. *Open Acces Maced. J. Med. Sci*, 8(2), 22-26. <https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2020.5177>
- Isnantri, F. (2016). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pola Pemberian Makanan pada Balita Gizi Kurang dan Gizi Buruk Berdasarkan Teori Transcultural Nursing. *Skripsi. Universitas Airlangga*
- Mugianti, S., Mulyadi, A., Khoirul, A., & Najah, Z. L. (2018). Faktor Penyebab Anak Stunting usia 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 268-278. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p268>
- KementerianKesehatanRepublik Indonesia. (2016). Situasi Balita Pendek. ACM SIGAPL APL *Quote Quad*, 29(2), 63-76. <https://doi.org/10.1145/379277.312726>
- Khomsan, Ali dan Faisal Anwar. 2008. Sehat Itu Mudah. Bandung : Mizan
- Littlejohn, S. W. And K. A. Foss. (2005). *Theories of Human Communication*. 8th edition. Belmont, USA: Thomson Learning Academic Resource Center
- Marwati & Khoiriyah H. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 28-40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Natalia Lia. (2022). Gambaran Pola Pemberian Makan dan Pola Asuh Pada Balita Stunting. *Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 37-43
- Ningtias L.O & Umi Solikhah. (2020). Perbedaan Pola Pemberian Nutrisi Pada Balita dengan Stunting dan Non Stunting di Desa Rempoah Kecamatan Baturaden. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 3(1), 2-8
- Oktafiani, A. (2012). Hubungan antara Pola Asuh dan Tingkat Konsumsi dengan Kejadian Status Gizi Kurang pada Balita Usia 24-60 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Kabupaten Pasuruan. *Skripsi. Unviersitas Airlangga*
- Risnah, Dkk. (2021). Pola Pemberian Makan pada Balita Berdasarkan Teori Transcultural Nursing: Literature Review. *Indonesian Journal of Clinical Nutrition Physican*, 4(1), 36-45
- Sulfiyani, et al. (2023). Hubungan Pola Makan, Pendapatan Keluarga, Jumlah Anggota Keluarga dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Parigi Kabupaten Muna Tahun 2021. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 3(4), 138-145
- Samosir F.J & Yessi Firstiana. (2020). Jumlah, Jenis, Frekuensi Konsumsi Makanan, dan Status Gizi Anak Balita di Kelurahan Belawan II. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 2 (2), 22-25
- Sugiarto, E. (2015). Menyusun proposal penelitian kualitatif: *skripsi dan tesis*. Suaka Media.
- Sunardi, T. (2000). Makanan Sehat Penggugah Selera Makan Balita. Jakarta : *Gramedia Pustaka Umum*.
- Wahyuningsih, S. et al. (2020). Pendidikan, Pendapatan dan Pengasuhan Keluarga dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 1(1), 1-11. doi: 10.36590/kepo.v1i1.22.
- Waladow, Geiby. dkk. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.35790/jkp.v1i1.2184>
- Widianti Sana, Dkk. (2019). Pola Makan Balita Status Gizi Kurang di Puskesmas Ciumbuleuit Cidadap Bandung. *Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung*

Yuwanti, Dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita di Kabupaten Grobongan. *Cendekia Utama*, 10 (1), 74-84