

IMPLEMENTASI KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN BALITA DALAM PENCEGAHAN *STUNTING* : LITERATURE REVIEW

Shofa Nur Aulia¹⁾, Fitriani Mediastuti²⁾, Heru Subaris Kasjono³⁾

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Magister, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta
Email : shofanuraulia@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak balita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi keragaman konsumsi pangan balita dalam pencegahan *stunting* melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah mencari tinjauan pustaka literatur diberbagai basis data seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Scopus* dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *stunting*. Konsumsi pangan yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, berperan penting dalam menunjang pertumbuhan optimal balita. Kekurangan asupan zat gizi tertentu, seperti minimnya konsumsi protein hewani dan sayuran, dapat menghambat penyerapan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam perlu ditingkatkan di kalangan orang tua dan pengasuh anak. Selain itu, intervensi gizi oleh tenaga kesehatan serta dukungan kebijakan terkait ketersediaan pangan bergizi menjadi langkah strategis dalam menekan angka kejadian *stunting*.

Kata kunci: *Stunting, Keragaman Konsumsi Pangan, Gizi Balita, Pencegahan Stunting*

ABSTRACT

Stunting is a health issue caused by long-term malnutrition, affecting the growth and development of young children. This study aims to analyze the implementation of dietary diversity in toddlers as a preventive measure against stunting through a literature review. The method used is to search for literature reviews in various databases such as Google Scholar, PubMed, and Scopus using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) approach. The findings indicate a significant relationship between dietary diversity and stunting incidence. A balanced diet that includes carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals plays a crucial role in supporting optimal child growth. A lack of specific nutrients, such as inadequate consumption of animal proteins and vegetables, can hinder nutrient absorption essential for development. Therefore, increasing parental and caregiver education on the importance of a diverse diet is necessary. Additionally, nutritional interventions by healthcare professionals and policy support for the availability of nutritious food are strategic steps to reduce stunting rates.

Keywords: *Stunting, Dietary Diversity, Child Nutrition, Stunting Prevention*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan sebuah masalah pada kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan kekurangan gizi, sehingga anak tidak tumbuh seperti pada usianya. Kondisi ini menyebabkan anak mempunyai tinggi badan yang lebih rendah jika dibandingkan anak pada usia sebayanya (Nasreddine et al., 2022).

Di Indonesia, masalah *stunting* mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah. Hal itu dapat dibuktikan berdasarkan hasil

penghitungan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) bahwa angka kasus *stunting* pada tahun 2021 menurut data nasional dinyatakan turun dengan prosentasi 1,6 persen tiap tahun, yang awalnya pada tahun 2019 sebesar 27.7 persen menjadi 24.4 persen di tahun 2021. Meskipun telah mengalami penurunan, namun angka ini masih tergolong tinggi dan menjadi urusan serius, sebab berdasarkan pertimbangan WHO bagi anak yang terindikasi *stunting* yakni sekurang-kurangnya dari 20 persen (Ardianti &

Sumarmi, 2023).

Penelitian Sunarsih (2020) anak yang mengalami *stunting* memiliki *Stunting* memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan generasi mendatang, terutama terjadi pada bayi yang baru lahir. Anak-anak yang mengalami *stunting* dapat terus mengalami kesulitan untuk tumbuh dan berkembang secara normal, bahkan setelah mendapatkan perawatan. Anak-anak yang mengalami *stunting* akan mengalami kesulitan dengan perkembangan fisik dan mental mereka sejak mereka lahir. Anak-anak yang memiliki berat badan kurang secara terus-menerus memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai penyakit (Martha Sutrisnan Sagala, 2025).

Kasus *stunting* pada balita dapat disebabkan oleh faktor multi dimensi dan bukan hanya berasal dari kondisi gizi buruk yang dialami ibu hamil maupun anak balita. Faktor penyebab terjadinya *stunting* dapat disebabkan oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung dari kejadian *stunting* adalah kurangnya asupan gizi dan adanya penyakit infeksi (Sartika et al., 2024).

Sedangkan, faktor tidak langsungnya berupa pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial budaya dan sanitasi lingkungan. Rehena dkk (2021) *stunting* pada balita disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan dan gizinya yang tercermin dalam pemilihan makanan yang tidak benar. Pengetahuan yang baik menciptakan sikap yang baik, yang selanjutnya dapat mempengaruhi kebiasaan yang dilakukan dalam melaksanakan pola asuh terhadap anak. Ibu yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi lebih mengetahui pola hidup sehat, tercermin dari penerapan serta pemenuhan gizi yang cukup, sedangkan pada ibu yang mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah kurang mengetahui pentingnya penerapan pola hidup sehat dan pemenuhan gizi yang cukup dalam merawat anak (Nugroho et al., 2023).

Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis dan jumlah prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyimpan zat gizi untuk

mencukupi kebutuhan tubuh. Asupan gizi makanan yang baik terdapat pada makanan empat sehat lima sempurna yaitu seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan dan susu (Efendy dan Setiawan, 2021).

Sebuah penelitian Ali Z dalam Sari et al., (2022) di Ghana menunjukkan hubungan yang signifikan antara rendahnya variasi diet yang dikonsumsi ibu dan prevalensi *stunting* yang tinggi pada anak. Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Tanzania menunjukkan risiko *stunting* lebih tinggi pada ibu yang mengonsumsi makanan tersebut dan <5 kelompok makanan tersebut. Mengonsumsi makanan pokok, dan mengonsumsi setidaknya satu makanan hewani dan buah atau sayuran setiap hari diperlukan untuk mencukupi kebutuhan mikronutrien pada anak.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggunakan keragaman makanan sebagai salah satu indikator kunci untuk menilai praktek makan pada anak. Keanekaragaman pangan telah lama dikenal sebagai elemen kunci diet berkualitas tinggi, berdasarkan prinsip bahwa tidak ada satu pun makanan yang dapat memberikan jumlah nutrisi yang tepat untuk menjaga kesehatan yang optimal. Keragaman makanan atau Dietary Diversity Score (DDS) adalah jumlah kelompok makanan yang dikonsumsi selama periode 24 jam. Indikator DDS berguna untuk menilai kualitas makanan, kecukupan gizi dan status gizi anak (Ardianti & Sumarmi, 2023).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode tinjauan pustaka. Metode ini mencakup implementasi keragaman konsumsi pangan balita dalam pencegahan *stunting*. Studi literatur adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan sejumlah buku, majalah, dan artikel penelitian yang memiliki kaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Pencarian hasil dan pemilihan literatur: Pencarian literatur dan pemilihan studi menggunakan strategi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*).

Langkah pertama adalah penulis mencari literatur di berbagai basis data seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Scopus* dengan

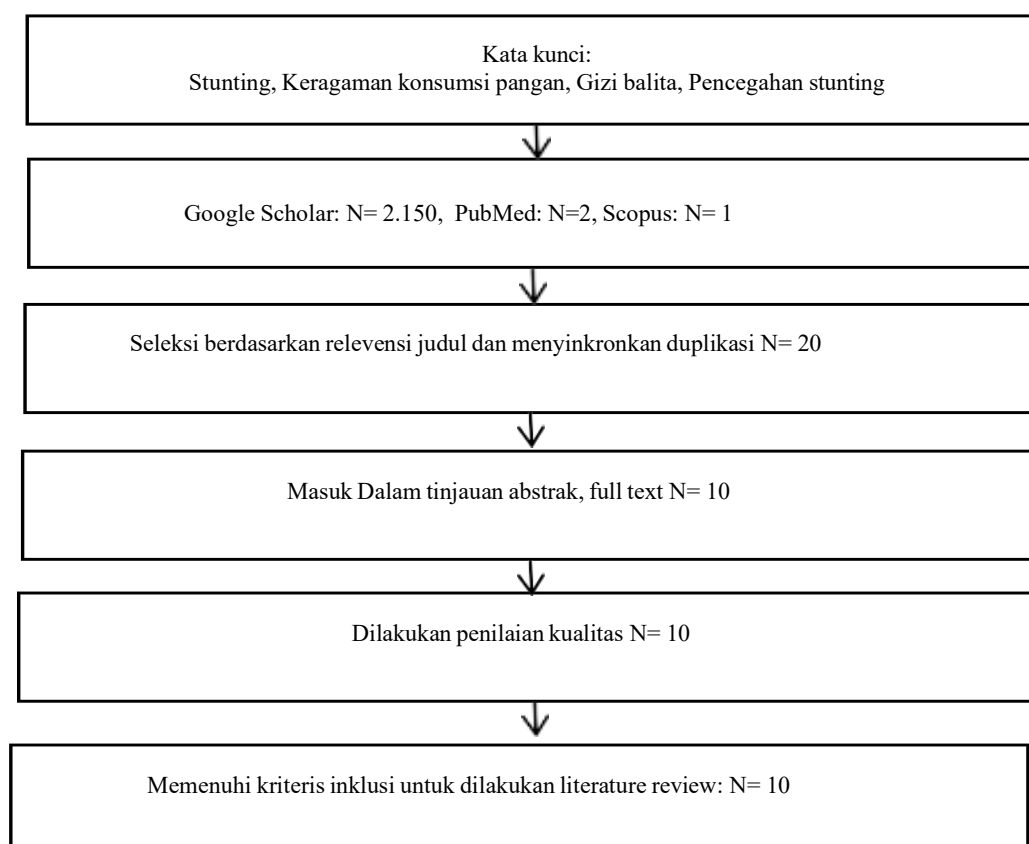
menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, yaitu keragaman konsumsi pangan balita dan stunting di mana keragaman konsumsi pangan balita dan stunting ditemukan dalam 2.150 jurnal. Langkah berikutnya adalah hasil dari seluruh jurnal penelitian yang diidentifikasi, diikuti dengan proses filtrasi berdasarkan relevansi judul dan untuk melakukan seleksi guna menghindari duplikasi. Pada tahap ini, tercatat 20 jurnal. Kemudian, proses filtrasi dilakukan berdasarkan tinjauan abstrak, teks lengkap, dan kualitas jurnal, yang menghasilkan 10 jurnal, sementara sisanya dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Jurnal-jurnal yang telah disaring untuk memenuhi kriteria inklusi kemudian disaring lagi untuk menentukan kualitas jurnalnya. Artikel yang telah dinilai kualitasnya lalu dilakukan analisis.

Kriteria pemilihan artikel didasarkan pada kriteria inklusi, yaitu analisis PICO (populasi, intervensi, perbandingan, hasil), dengan ketentuan P: Populasi adalah balita, I: Intervensi adalah keragaman konsum pangan, C: Perbandingan adalah intervensi yang diberikan

kepada balita, dan O: Hasil yang diperoleh adalah hasil dari intervensi, yaitu implementasi keragaman konsumsi pangan balita dalam pencegahan stunting.

Keragaman konsumsi pangan menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis dan jumlah prinsip keanekaragaman pangan balita untuk mencegah masalah stunting. Kriteria inklusi dalam pencarian jurnal yang ditinjau adalah artikel penelitian dalam jurnal internasional, dipublikasikan setidaknya dalam 5 tahun terakhir, dan dalam bentuk teks lengkap. Kriteria eksklusi artikel adalah hasil tinjauan literatur. Literatur yang relevan dipilih berdasarkan topik yang berkaitan dengan keragaman konsumsi pangan balita dalam pencegahan stunting.

Artikel-artikel yang dipilih disimpulkan dan disajikan dalam Tabel 1. Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan dari 10 artikel, dijelaskan dalam Tabel 1 yang terlampir di bawah. Penelitian ini menemukan bahwa keragaman konsumsi pangan balita berpengaruh pada kejadian stunting balita.



Tabel 1
Hasil Review Artikel Ilmiah

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
Nugroho et al., (2023)	Pendampingan Ibu Balita Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Di Wilayah Kelurahan Medokan Ayu Kota Surabaya	Ibu Balita dan Balita di wilayah Kelurahan Medokan Ayu dengan jumlah sebanyak 20 Ibu Balita	Metode penelitian deskriptif dengan melakukan Kegiatan pengabdian masyarakat Di Kelurahan Medokan Ayu Kota Surabaya.	hasil menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan ibu balita tentang emenuhan gizi balita saat dilakukan PreTest termasuk kategori kurang sebesar 65% dan mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik sebesar 90% setelah diberikan penyuluhan dan konseling terhadap para Ibu Balita. Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemilihan makanan yang sehat bagi balita dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan	Hasil pengamatan setelah diberikan penyuluhan dari tim pengabdian, para Ibu Balita mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap sebesar 90 % tentang Pemenuhan Gizi Balita.
Dewi Sartika (2024)	Pengaruh konsumsi makanan bergizi pada balita terhadap stunting	Populasi penelitian sebanyak 62 balita. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu untuk memperoleh data dari 62 orang yang diteliti.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 62 responden (59,7%) mengalami stunting, yang didefinisikan sebagai perawakan pendek, dan 51,6% menunjukkan konsumsi makanan yang tidak bergizi. Hasil uji statistik chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Zat gizi dapat membantu pertumbuhan balita yang sesuai dengan usianya, sehingga pentingnya konsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya stunting pada balita.	Adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi makanan bergizi pada balita dengan stunting
0	Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pengeluaran Pangan serta Pengetahuan Gizi Ibu terhadap Balita Stunting di	Studi potong lintang dilakukan terhadap 180 responden rumah tangga balita yang terdiri dari 90	Studi potong lintang dilakukan terhadap 180 responden rumah tangga balita, yang terdiri dari 90 balita stunting dan 90 balita	Hasil penelitian menunjukkan dari 180 sampel rumah tangga, 102 responden (55,66%) dengan kategori konsumsi pangan beragam dan 78 responden (43,33%) dengan kategori konsumsi pangan tidak	180 sampel rumah tangga yang dianalisis menunjukkan: Keragaman konsumsi pangan, terdapat 102 responden mengkonsumsi pangan dengan

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
	Wilayah Pinggiran Sungai Kalimantan Selatan	balita stunting dan 90 balitan non stunting pada wilayah penelitian	non stunting pada wilayah penelitian. Data primer konsumsi pangan balita diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan ibu atau pengasuh balita menggunakan metode food recall 24 jam. Sedangkan data balita stunting diperoleh dari dinas kesehatan, dan dinas ketahanan pangan di Kabupaten Hulu Sungai Utara, Kalimantan Selatan	beragam. Selanjutnya untuk pengeluaran pangan terdapat 120 responden (66,67%) termasuk kedalam kategori proporsi pengeluaran pangan rendah dan 60 responden (33,33%) termasuk kedalam kategori proporsi pengeluaran pangan tinggi. Pengetahuan ibu tentang gizi menunjukkan 92 responden (51,11%) dengan kategori pengetahuan cukup, dan 88 responden (48,88%) pengetahuan baik. Dan hanya variabel konsumsi pangan berpengaruh dominan terhadap kejadian stunting balita yang bermukim pada rumah tangga di wilayah pinggiran sungai	kategori beragam dan 78 sampel dengan kategori tidak beragam. Pengeluaran pangan, terdapat 120 responden termasuk kedalam kategori proporsi pengeluaran pangan rendah dan 60 responden termasuk dalam kategori proporsi pengeluaran pangan tinggi. Pengetahuan ibu tentang gizi, terdapat 92 responden memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori cukup dan 88 responden memiliki pengetahuan baik. Tiga variabel yang dianalisis yaitu : keragaman konsumsi pangan, pengeluaran pangan, dan pengetahuan ibu tentang gizi. Hanya variabel keragaman konsumsi pangan yang berpengaruh dominan terhadap kejadian stunting pada balita
Sari et al., (2022b)	Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Keragaman	Populasi penelitian balita yang berusia 6-24 bulan, dengan	Riwayat pemberian ASI eksklusif dan keragaman konsumsi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 7% ibu yang memiliki keragaman pangan dan mengalami kejadian stunting, sedangkan 99%	Terdapat hubungan bermakna riwayat

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
	Konsumsi Pangan Ibu dengan Angka Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten Muaro Jambi	sampel sebesar 75 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling	pangan ibu dengan angka kejadian stunting pada balita. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2022 di dua Puskesmas Tempino dan Puskesmas Pondok Meja Kabupaten Muaro Jambi.	ibu yang memiliki keragaman pangan dan tidak mengalami kejadian stunting. Hasil analisis bivariat menghasilkan nilai p sebesar 0,001, artinya keragaman pangan ibu berhubungan dengan kejadian stunting. Nilai Prevalence Risk menunjukkan bahwa ibu yang tidak memiliki keragaman makanan akan beresiko 0,033 kali lebih besar anaknya mengalami kejadian stunting.	pemberian ASI eksklusif dan keragaman konsumsi pangan ibu dengan kejadian stunting. Kedua faktor tersebut dapat meminimalisir risiko stunting pada balita.
Fitrotuzz aqi yah & Rahayu, (2022)	Implementasi Intervensi Spesifik Dalam Upaya Pencegahan Stunting Balita Di Desa Gambarsari Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang	Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang terdiri dari Ibu balita kurang gizi (gizi kurang, gizi buruk dan stunting).	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analitik dengan teknik pengambilan informan secara purposive sampling. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang terdiri dari Ibu balita kurang gizi (gizi kurang, gizi buruk dan stunting). Informan lain adalah dari unsur praktisi pelayanan intervensi spesifik di tingkat Desa Gambarsari dan	Pelaksanaan intervensi spesifik di Desa Gambarsari memberikan pelayanan pada ibu hamil berupa ANC (72,22%), layanan nifas (5,56%), layanan bayi berupa IMD (11,11%), ASI Eksklusif (22,22 %), PMBA belum sesuai dalam jumlah porsi dan frekuensi pemberian makan. Berdasarkan pemantauan pertumbuhan tercatat status naik sebesar 16,7%, tidak tercatatnya pemantauan pertumbuhan (55,56%), tidak tercatatnya panjang badan lahir bayi (50%), rendahnya perilaku tidak merokok pada keluarga (22,22%).	Tingginya angka persalinan di fasyankes oleh tenaga kesehatan tidak diiringi dengan tingginya pelayanan IMD dan ASI Eksklusif. Tingginya tingkat layanan ANC pada ibu Hamil tidak diikuti dengan tingginya pelayanan pasca nifas. Pemantauan pertumbuhan pada balita belum dilaksanakan secara optimal.

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
			Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret - Juni 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, telaah dokumen, pengolahan dan Analisa data sekunder serta Diskusi Grup Terpimpin (FGD), baik secara langsung maupun daring.		
Lina et al., (2024)	Edukasi Keragaman Makanan Keluarga Untuk Pencegahan Balita Stunting di Kota Tasikmalaya	Subjekdalam kegiatan Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (Pbm-PPKM) ini adalah kader kesehatan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Parakannyas yang berjumlah 30 orang.	Bentuk kegiatan berupa Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (Pbm-PPKM) dengan judul “Edukasi Keragaman Makanan Keluarga untuk Pencegahan Balita Stunting di Kota Tasikmalaya” Pbm PPKM dilakukan bekerjasama dengan 2(dua) mitra yaitu Kelurahan Parakannyasag dan Kelurahan Parakannyasag. Penyingkiran yang	Setelah melaksanakan pelatihan kader mengenai keragaman makanan keluarga untuk pencegahan stunting pada balita, hasil post test pasca pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar kader telah mengalami peningkatan pengetahuannya dibandingkan dengan pre test. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian edukasi telah berhasil meningkatkan pemahaman kader terkait keragaman makanan keluarga. Selain itu, sebagai upaya peningkatan kapasitas posyandu dalam mengukur status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Parakannyasag, telah dilakukan penyerahan timbangan bayi (<i>baby scale</i>) dan pengukur tinggi badan (<i>infanto lengthboard</i>) kepada Puskesmas Parakannyasag. Tindakan ini diharapkan dapat memberikan dukungan	Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan dengan media ceramah dan powerpoint tentang keragaman makanan untuk mencegah balita stunting (p value <0,001)

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
			merupakan wilayah kerja Puskesmas Parakannyasa g. Solusi yang disepakati dengan mitra untuk mengatasi kurangnya pengetahuan kader kesehatan tentang stunting dilakukan dengan cara mengedukasi kader tentang keragaman makanan	yang lebih baik dalam pemantauan dan evaluasi pertumbuhan anak serta memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.	
Martha Sutriskan Sagala, (2025)	Implementasi Gizi Seimbang pada Anak dan Balita dalam Pencegahan Stunting	Sampel 100 keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan sampel 100 keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap keluarga terkait gizi seimbang	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	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% keluarga memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, namun 60% lainnya memiliki pengetahuan terbatas.
Ardianti & Sumarmi, (2025)	Keragaman Pangan Balita dan Pengeluaran Pangan sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita	Populasi penelitian adalah balita stunting dan normal pada bulan Juni 2023 sebanyak 2463 balita. Sampel dalam penelitian	Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kalirungkut pada Juli 2023 menggunakan desain case-control. Pengumpulan data meliputi pengukuran	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Regresi Logistic menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keragaman pangan balita ($p=0,000$; $OR=17,7$) dan pengeluaran pangan ($p=0,03$; $OR=11,2$) dengan risiko stunting pada balita	Keragaman pangan yang kurang dapat berpengaruh terhadap asupan makanan yang rendah.

Penulis	Judul	Populasi dan Sampel	Metode Penelitian	Hasil dan Pembahasan	Kesimpulan
		ini sebesar 52 anak yang terdiri dari 26 anak untuk kelompok kasus dengan total sampling dan 26 anak untuk kelompok kontrol dengan simple random sampling	antropometri serta wawancara dengan kuesioner karakteristik orang tua balita untuk mengetahui pengeluaran pangan dan IDDS (Individual Dietary Diversity Score) untuk mengetahui keragaman pangan balita. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial.		
Karlina et al., (2023)	Keragaman konsumsi Pangan dan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan	Populasi penelitian ini adalah seluruh balita di Desa Sukaratu Kecamatan Sukaresik sebanyak 364 orang. Subjek penelitian ini adalah balita usia 24-59 bulan, didapatkan sebanyak 76 subjek. Pengambilan subjek menggunakan teknik proporsional random sampling	Metode penelitian ini dilakukan secara observasional analitik dengan desain cross sectional. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square.	Terdapat korelasi antara kejadian stunting dengan keragaman pangan (OR 6,1), asupan energi (OR 5,6), asupan protein (OR 8,8), asupan karbohidrat (OR 3,9), dan asupan lemak (OR 8,5)	Terdapat korelasi antara keragaman konsumsi pangan, asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak dengan kejadian stunting pada subjek usia 24-59 bulan di Desa Sukaratu Kecamatan Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

PEMBAHASAN

Keragaman konsumsi makanan pada anak berkorelasi dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Bila anak cukup mengkonsumsi pangan hewani namun kurang mengkonsumsi sayur dan buah akan mempengaruhi penyerapan protein pada pangan hewani karena tubuh manusia memerlukan keragaman zat gizi yang saling mendukung dalam proses sintesis pangan, seperti proses sintesis protein yang memerlukan zat gizi mikro untuk membantu penyerapannya menjadi ATP/adenosin tri fosfat (Ardianti & Sumarmi, 2023).

Sebaliknya, bila anak hanya makan sayur dan buah tanpa mengkonsumsi pangan sumber protein hewani atau karbohidrat akan berdampak pada kecukupan asupan zat gizi makro. Kelompok sayur dan buah tidak dapat menyediakan karbohidrat sebanyak kelompok padipadian, tidak dapat menyediakan protein sebanyak pada kelompok hewani, dan lemak seperti pada kelompok kacang-kacangan (Lina et al., 2024).

Berdasarkan Adriani (2022) menyatakan bahwa pertumbuhan yang terhambat akan terjadi jika pertumbuhan yang memungkinkan individu untuk tumbuh tinggi tidak diimbangi dengan pertumbuhan yang mencegah *stunting*. Ada masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan penurunan perkembangan kognitif dan motorik, serta meningkatnya kemungkinan kematian dan penyakit. Penyakit degeneratif, gangguan motorik, berkurangnya kecerdasan dan produktivitas yang buruk lebih mungkin terjadi pada generasi masa depan dari anak-anak yang bertubuh pendek. Bayi dianggap mengalami *stunting* jika perkembangannya tidak dikompensasi secara memadai (Sartika et al., 2024).

Gangguan ini ditandai dengan ketidakmampuannya untuk mencapai perkembangan yang optimal. Bayi yang dilahirkan dengan berat badan normal, mereka tetap dapat mengalami *stunting* jika kebutuhannya di masa depan tidak terpenuhi. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *stunting* adalah kurangnya konsumsi makanan kaya nutrisi oleh bayi. Pertumbuhan remaja dikaitkan dengan kuantitas nutrisi dalam makanan mereka (Wardita et al., 2021) Karlina et al., (2023) mengatakan mengkonsumsi aneka ragam pangan dapat memastikan zat gizi makanan melaksanakan fungsinya

masingmasing sehingga kebutuhan tubuh akan terpenuhi dan untuk mengatasi kekurangan gizi dan mencapai kondisi ketahanan pangan, langkah yang harus diambil adalah meningkatkan kualitas konsumsi pangan. Keragaman konsumsi pangan balita di wilayah penelitian sangat mempengaruhi status gizinya, hal ini diperkuat oleh Ardianti & Sumarmi, (2023) yang menyatakan status gizi terpengaruh secara langsung dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Asupan makanan balita sangat penting karena anak balita merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kg berat badannya. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa keragaman pangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *stunting*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2023) menunjukkan bahwa balita yang status gizinya baik memiliki keragaman pangan yang baik pula, serta semakin meningkat jumlah jenis pangan yang dikonsumsi balita, maka berbanding lurus pula dengan peningkatan tinggi badannya. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syeda et al., 2021) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi keragaman pangan balita, maka semakin baik pula status gizi TB/U nya.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan perubahan terhadap tingkat keragaman pangan balita. Menurut Dewi Sartika (2024) konsumsi makanan yang bergizisangat mempengaruhi tumbuh kembang balita. Zat gizi menjadi suatu indikator pemenuhan untuk tumbuh kembang balita yang terdiri dari kecukupan zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pemenuhan zat gizi ini dibutuhkan untuk perubahan komposisi tubuh dan pemeliharaan jaringan tubuh balita. Zat gizi dapat membantu pertumbuhan balita yang sesuai dengan usianya, sehingga pentingnya konsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya *stunting* pada balita.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Keragaman konsumsi pangan balita memiliki peran penting dalam mencegah *stunting*, karena pemenuhan kebutuhan zat gizi yang seimbang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal balita. Konsumsi pangan yang tidak seimbang, seperti kurangnya

asupan sayur dan buah atau minimnya protein hewani, dapat menghambat penyerapan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam proses sintesis energi dan pembentukan jaringan. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi balita sangat dipengaruhi oleh kualitas dan keragaman makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Balita yang mendapatkan asupan makanan beragam, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, memiliki status gizi yang lebih baik serta pertumbuhan tinggi badan yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kualitas konsumsi pangan yang beragam menjadi langkah strategis dalam menekan angka kejadian stunting dan mendukung tumbuh kembang balita secara maksimal.

Saran

Untuk mencegah stunting pada balita, diperlukan edukasi kepada orang tua dan pengasuh mengenai pentingnya keragaman konsumsi pangan bagi pertumbuhan anak. Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan program intervensi gizi, seperti pemberian makanan tambahan yang bergizi serta sosialisasi pola makan seimbang yang mencakup semua zat gizi makro dan mikro. Selain itu, diperlukan kerja sama dengan sektor pertanian dan industri pangan untuk memastikan ketersediaan dan aksesibilitas bahan makanan bergizi yang dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Upaya ini harus didukung dengan kebijakan yang berkelanjutan guna menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan gizi balita dan mencegah terjadinya stunting di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, A. D., & Sumarmi, S. (2023). Keragaman pangan balita dan pengeluaran pangan sebagai faktor risiko stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5974–5982.
- Fitrotuzzaqiyah, I., & Rahayu, S. (2022). Implementasi Intervensi Spesifik Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Journal of Nutrition College*, 11(November 2021), 236–247.
- Karlina, K., Hidayanti, L., & Atmadja, T. F. A. G. (2023). Hubungan keragaman konsumsi pangan dan asupan zat gizi dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. *Nutrition Scientific Journal*, 2(1),

59–72.

- <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i1.5803>
- Lina, N., Novianti, S., & Maywati, S. (2024). Edukasi Keragaman Makanan Keluarga Untuk Pencegahan Balita Stunting di Kota Tasikmalaya. *Smart Society Empowerment Journal*, 4(1), 9–19. <https://jurnal.uns.ac.id/sse/article/view/78563%0Ahttps://jurnal.uns.ac.id/sse/article/viewFile/78563/44822>
- Martha Sutrisnan Sagala. (2025). Implementasi Gizi Seimbang pada Anak dan Balita Dalam Pencegahan Stunting. *VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum Volume 3 Nomor 1 Januari 2025 e-ISSN : 3030-8992; p-ISSN : 3030-900X, Hal 242-251 DOI: <https://doi.org/10.62027/Vitamedica.V3i1.322>* Available Online at: <https://Journal.Stikescolumbiasiamdn.Ac.Id/Index.Php/VitaMed>, 4(2), 107–123.
- Nasreddine, L. M., Naja, F. A., Hwaila, N. C., Ali, H. I., & Maysm N Mohamad. (2022). Total Usual Nutrient Intakes and Nutritional Status of United Arab Emirates Children (<4 Years): Findings from the Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) 2021. *Current Developments in Nutrition*, 6(8), 1–15. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac130>
- Nugroho, R. F., Wardani, E. M., Wijayanti, E. J., & Pengge, N. M. (2023). Pendampingan Ibu Balita Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Di Wilayah Kelurahan Medokan Ayu Kota Surabaya. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1616. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15869>
- Sari, F., Flora, R., Syakurah, R. A., Ocktariyana, Tanung, R., & Yuliana, I. (2022a). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dan Keragaman Konsumsi Pangan Ibu dengan Angka Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS)*, 4(1), 123–128. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Sartika, D., Munawarah, M., & S, M. I. (2024). Pengaruh konsumsi makanan bergizi pada balita terhadap stunting. 5(01), 1–9. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1370>

- Suhaimi, A., Rahman, S., Van Royensyah, R., Purna Kusumayana, P., Eko Agus Mulyo Jati, E., & Misransyah, M. (2022). Pengaruh Konsumsi Pangan dan Pengeluaran Pangan Serta Pengetahuan Gizi Ibu Terhadap Balita Stunting Di Wilayah Pinggiran Sungai Kalimantan Selatan. *Rawa Sains: Jurnal Sains STIPER Amuntai*, 12(2), 118–126.
<https://doi.org/10.36589/rs.v12i2.242>
- Suriany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45.
<https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.134>
- Syeda, B., Agho, K., Wilson, L., Maheshwari G.K., & Raza, M. Q. (2021). Relationship between breastfeeding duration and undernutrition conditions among children aged 0–3 Years in Pakistan. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 8(1), 10–17.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.01.006>
- Wahyuni, N. P. D. S., Pasek, M. S., & Sastri, N. L. P. P. (2023). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Ganesha Medicina Journal*, Vol 3 No 2(1), 48–455.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.31>
- Wardita, Y., Suprayitno, E., & Kurniyati, E. M. (2021). Determinan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-59 Bulan di Kota Palopo. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 7–12.
<https://doi.org/10.24929/jik.v6i1>