

---

# Jurnal Obstretika Scientia

---

ISSN 2337-6120  
Vol. 12 No. 1 2024

---

## Hubungan Frekuensi Pemberian Makan Seimbang dengan Status Gizi Balita (BB/U)

Dwi Apriyanti\*

Anis Ervina\*\*

Enzen Mafatihullah karim \*\*\*

\*,\*\*,\*\*\* Universitas La Tansa Mashiro

Article Info	Abstract
<p><b>Keywords:</b> under-five nutritional status, balanced diet, weight-for-age, frequency of feeding, confounding variables.</p>	<p>The nutritional status of toddlers is one of the important indicators in assessing children's health and the future of the nation. This study aimed to analyze the relationship between the frequency of balanced feeding and the nutritional status of toddlers based on body weight for age (BB/U) and identify potential confounding variables, such as gender, maternal age, parental education, and region of residence. This study used a cross-sectional design involving 143 under-fives aged 48-59 months. Data were collected through a structured questionnaire and statistical analysis using the chi-square test. The results showed that 84.6% of toddlers had ideal nutritional status, while 15.4% experienced non-ideal nutritional status. A total of 60.1% of toddlers were often given balanced meals, and the results of the analysis showed a significant relationship between the frequency of balanced feeding with the nutritional status of toddlers (<math>p = 0.000</math>). Toddlers who often received balanced meals had a higher proportion of ideal nutritional status (89.5%) compared to toddlers who were rarely given balanced meals (77.2%). There was no significant relationship between confounding variables and the nutritional status of children under five (<math>p &gt; 0.05</math>).</p>

---

*The conclusion of this study confirms that the frequency of balanced feeding plays an important role in determining the nutritional status of children under five. Therefore, interventions that focus on educating parents about balanced diets and increasing access to nutritious food are needed, especially in rural areas. Further research with a longitudinal design is recommended to observe the long-term impact of balanced feeding on the health of children under five.*

**Corresponding Author:**

anis.ervina87@gmail.com

**Pendahuluan**

Status gizi balita merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat bahwa prevalensi balita dengan status gizi buruk dan kurang di Indonesia mencapai 17,7%, melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu 10%. Status gizi balita yang buruk berdampak pada tumbuh kembang anak, termasuk keterlambatan perkembangan fisik, kecerdasan, dan imunitas tubuh.

Untuk memastikan tercapainya status gizi yang baik pada balita, perlu adanya perhatian khusus terhadap pola makan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-

hari. Mengingat status gizi yang buruk dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak, intervensi yang tepat dalam pola makan sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang. Salah satu cara untuk memperbaiki status gizi balita adalah dengan memberikan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan sesuai usia anak. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pemberian makanan yang teratur dan bergizi dapat berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi balita.

Pemberian makan seimbang adalah salah satu komponen kunci dalam memastikan tumbuh kembang balita yang optimal. Makanan seimbang mengacu pada asupan yang

memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral sesuai usia anak. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan, 2022), frekuensi pemberian makan yang sesuai usia, terutama untuk balita, harus dilakukan sebanyak 3-5 kali sehari, termasuk pemberian camilan sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa frekuensi pemberian makan yang kurang dapat menyebabkan balita memiliki status gizi buruk atau kurang berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U).

Meskipun pemberian makanan yang teratur dan bergizi sangat krusial, faktor lain yang turut berperan dalam menentukan status gizi balita adalah frekuensi pemberian makanan seimbang. Kementerian Kesehatan (2022) menekankan pentingnya memberi makan secara teratur, termasuk camilan sehat, untuk mendukung tumbuh kembang balita. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa frekuensi pemberian makanan yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko gangguan gizi pada balita. Oleh karena itu, penting

untuk mengetahui sejauh mana hubungan frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita, guna mencegah potensi masalah gizi yang dapat memengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Namun, status gizi balita tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh beberapa faktor confounding, seperti jenis kelamin anak, tingkat pendidikan orang tua, wilayah tempat tinggal, dan akses terhadap informasi gizi. Jenis kelamin dapat memengaruhi kebutuhan kalori dan pertumbuhan anak, sedangkan pendidikan orang tua menentukan pengetahuan mereka tentang pola makan yang sehat. Selain itu, wilayah tempat tinggal dan sumber informasi gizi memengaruhi ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi.

Teori kebutuhan dasar anak dari Maslow menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis seperti makanan harus terpenuhi untuk mencapai perkembangan optimal. Dalam konteks ini, frekuensi pemberian makanan seimbang menjadi salah satu faktor utama dalam memenuhi

kebutuhan tersebut. Selain itu, teori ekologi Bronfenbrenner menjelaskan bahwa interaksi antara individu (balita) dengan lingkungan, termasuk keluarga, pendidikan orang tua, dan komunitas, memengaruhi status gizi anak.

Berdasarkan landasan teori tersebut, frekuensi pemberian makanan seimbang menjadi variabel penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan masalah gizi pada balita. Oleh karena itu, dapat disusun hipotesis yang menguji hubungan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita. Hipotesis ini penting untuk menggali lebih dalam apakah pemberian makanan yang teratur dan bergizi dapat meningkatkan status gizi balita, serta bagaimana faktor-faktor lingkungan turut mempengaruhi pola makan yang berdampak pada status gizi anak. Oleh karena itu Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita (BB/U) setelah dikontrol oleh variabel confounding (jenis kelamin,

pendidikan orang tua, wilayah tempat tinggal, dan sumber informasi gizi). dan Hipotesis Null ( $H_0$ ) nya adalah tidak terdapat hubungan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita (BB/U) setelah dikontrol oleh variabel confounding (jenis kelamin, pendidikan orang tua, wilayah tempat tinggal, dan sumber informasi gizi).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita (BB/U) serta mengevaluasi pengaruh variabel confounding yang meliputi jenis kelamin, pendidikan orang tua, wilayah tempat tinggal, dan sumber informasi gizi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk perbaikan strategi intervensi gizi pada balita di Indonesia. Dengan mengetahui pentingnya pemberian makanan seimbang, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi program kesehatan masyarakat yang bertujuan menurunkan prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada balita. Intervensi berbasis penelitian ini dapat

memperbaiki kualitas hidup balita dan mencegah terjadinya stunting, gizi buruk, serta masalah kesehatan lainnya yang berhubungan dengan status gizi. Temuan dari penelitian ini dapat mendorong pembuat kebijakan untuk meningkatkan program pemberdayaan orang tua dan keluarga dalam hal penyuluhan gizi. Pemerintah dapat merancang kebijakan yang lebih berbasis pada pemberian makanan seimbang pada balita, seperti subsidi atau dukungan akses terhadap pangan bergizi di daerah yang memiliki keterbatasan sumber daya, terutama di wilayah pedesaan yang mayoritas masih mengalami kesulitan dalam hal ketersediaan bahan pangan bergizi.

Penelitian ini relevan dengan upaya pencapaian Sustainable Development Goals (SDG) poin 2, yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, dan meningkatkan gizi. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada pola makan dan status gizi, tetapi hubungan spesifik antara frekuensi pemberian makanan seimbang dan status gizi balita masih terbatas,

sehingga penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif untuk mengukur hubungan antar variabel secara statistic, berfokus pada data numerik dan menghasilkan data yang dapat digeneralisasi (sampel representative).

Menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*, mengobservasi variabel independen (frekuensi pemberian makan) dan dependen (status gizi balita) pada satu titik waktu tertentu.

Balita Usia 48 – 59 bulan yang bersekolah di salah satu TK swasta di Kabupaten Pandeglang. Sampel ditentukan menggunakan teknik sampel jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sampel.

Variabel utama dalam penelitian ini adalah frekuensi pemberian makan (dalam sehari, diukur melalui wawancara dengan ibu/pendamping) dan status gizi balita dengan indicator BB/U diukur berdasarkan standar WHO Z-score.

Instrument yang digunakan adalah kuesioner, timbangan dan pengukur antropometri lainnya.

Varabel *confounding* dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pendidikan orangtua, wilayah tempat tinggal serta sumber informasi gizi.

Analisis data yang digunakan

adalah analisis univariat dan bivariate untuk melihat hubungan antara frekuensi pemberian makan dengan status gizi balita.

Faktor *confounding* dianggap signifikan jika nilai  $p < 0,05$  atau jika pengendalian variabel tersebut mengubah hubungan variabel utama dan status gizi lebih dari 10%.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi Responden berdasarkan status gizi BB/U**

Kategori	Frekuensi	Persen
Tidak Ideal (gizi kurang/gizi lebih)	22	15,4
Ideal	121	84,6
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 diatas didapatkan bahwa 15,4% balita memiliki status gizi tidak ideal (gizi kurang dan lebih), 84,6% berada pada status gizi normal.

**Tabel 2**

**Distribusi frekuensi Responden berdasarkan frekuensi pemberian makan seimbang**

Kategori	Frekuensi	Persen
Jarang	57	39,9
Sering	86	60,1
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 diatas didapatkan bahwa 39,9% balita jarang diberikan makanan dengan menu seimbang, dan 60,1% sering diberikan makanan dengan menu seimbang.

**Tabel 3**  
**Distribusi frekuensi Responden berdasarkan variabel confounding-nya**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	46,9
	Perempuan	76	53,1
Usia Ibu	<20/>35 tahun	25	17,5
	20-35 tahun	118	82,5
Pendidikan Ibu	Rendah	85	59,4
	Tinggi	58	40,6
Pendidikan	Rendah	80	55,9
Ayah	Tinggi	63	44,1
Wilayah tempat tinggal	Desa	100	69,9
	Kota	43	30,1
<b>Total</b>		<b>143</b>	<b>100</b>

Dari tabel 3 diatas didapatkan bahwa Terdapat 67 balita laki-laki (46,9%) dan 76 balita perempuan (53,1%). Hanya 17,5% ibu yang berada di luar rentang usia ideal (<20 atau >35 tahun), yang mungkin memiliki risiko lebih tinggi terkait kesehatan ibu dan anak. Sebanyak 59,4% ibu memiliki pendidikan rendah (misalnya, lulusan SD/SMP), sedangkan 40,6% memiliki pendidikan tinggi (lulusan SMA atau lebih tinggi). Sebanyak 55,9% ayah memiliki pendidikan rendah, sementara 44,1% memiliki pendidikan tinggi. Sebagian besar balita (69,9%) tinggal di desa, sedangkan hanya 30,1% tinggal di kota.

**Tabel 4**  
**Hubungan Frekuensi Makan Seimbang dengan Status Gizi Balita BB/U**

Var. Independent	Kategori	Status Gizi (BB/U)				Total	Nilai P
		Tidak Ideal	Ideal	n	%		
Frekuensi Makanan seimbang	Jarang	13	22,8	44	77,2	57	100
	Sering	9	10,5	77	89,5	86	100
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>15,4</b>	<b>121</b>	<b>84,6</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4 diatas didapatkan bahwa proporsi anak dengan status gizi tidak ideal lebih tinggi pada kategori jarang diberikan makanan seimbang (22,8%) dibandingkan kategori sering (10,5%).

Dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , kita menolak hipotesis nol ( $H_0$ )

dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ), yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita.

**Tabel 5****Hubungan Variabel Confounding dengan Status Gizi Balita PB/U**

Var. Confounding	Kategori	Status Gizi (BB/U)				Total		Nilai P
		Tidak Ideal		Ideal		n	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	11,9	59	88,1	67	100	0,691
	Perempuan	14	18,4	62	81,6	76	100	
Usia Ibu	<20/>35 tahun	4	16	21	84	25	100	0,838
	20-35 tahun	18	15,3	100	84,7	118	100	
Pendidikan Ibu	Rendah	14	16,5	71	83,5	85	100	0,465
	Tinggi	8	13,8	50	86,2	58	100	
Pendidikan Ayah	Rendah	14	17,5	66	82,5	80	100	0,429
	Tinggi	8	12,7	55	87,3	63	100	
Wilayah tempat tinggal	Desa	17	17	83	83	100	100	0,414
	Kota	5	11,6	38	88,4	43	100	

Dari tabel 5 diatas didapatkan bahwa tidak ada variabel confounding (jenis kelamin, usia ibu, pendidikan ibu, pendidikan ayah, atau wilayah tempat tinggal) yang memiliki hubungan signifikan dengan status gizi balita, karena nilai p untuk semua variabel  $> 0,05$ .

**Pembahasan****1. Status Gizi Balita**

Sebanyak 84,6% balita memiliki status gizi normal, sedangkan 15,4% mengalami status gizi tidak ideal (baik gizi kurang maupun lebih). Proporsi

balita dengan gizi tidak ideal mengindikasikan masih adanya tantangan dalam memastikan kecukupan asupan gizi pada balita, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak. Angka ini menjadi perhatian untuk peningkatan program intervensi gizi. Status gizi normal yang tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita telah menerima asupan gizi yang memadai.

Menurut Supariasa et al. (2016), status gizi balita sangat dipengaruhi oleh pola makan, kesehatan lingkungan, serta ketersediaan dan aksesibilitas pangan di keluarga. Gizi tidak ideal pada balita, baik kurang maupun lebih, dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas, serta gangguan tumbuh kembang.

Penelitian oleh Kurniawati et al. (2021) menunjukkan bahwa dari 150 balita yang diteliti, 85% memiliki status gizi normal, sedangkan 15% mengalami status gizi tidak ideal. Faktor utama yang memengaruhi status gizi

adalah frekuensi pemberian makanan seimbang dan pengetahuan ibu tentang nutrisi.

Balita dengan status gizi tidak ideal kemungkinan disebabkan oleh ketidakstabilan pemberian makanan seimbang atau kurangnya pengetahuan orang tua tentang kebutuhan nutrisi anak.

## 2. Frekuensi Pemberian Makanan Seimbang

Sebagian besar balita 60,1% sering diberikan makanan dengan menu seimbang, sedangkan 39,9% balita jarang mendapatkannya. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas orang tua sudah memberikan perhatian terhadap pemberian makanan bergizi seimbang, terdapat sekelompok anak yang masih kurang mendapatkan menu seimbang. Hal ini perlu menjadi fokus intervensi untuk meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pentingnya menu makanan seimbang dalam mendukung status gizi ideal.

Dari analisis, ditemukan bahwa balita yang sering diberikan makanan seimbang memiliki status gizi ideal sebesar 89,5%, dibandingkan dengan 77,2% pada kelompok yang jarang diberikan makanan seimbang.

Gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk tumbuh kembang optimal (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014). Keteraturan dalam pemberian makanan seimbang penting untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral pada balita.

Studi oleh Rahayu et al. (2020) menunjukkan bahwa balita yang sering mendapatkan makanan seimbang memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gizi kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, menegaskan pentingnya makanan seimbang bagi balita.

Balita yang jarang diberikan makanan seimbang kemungkinan

besar tidak mendapatkan variasi makanan yang cukup, sehingga kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi.

### 3. Hubungan Frekuensi Makanan Seimbang dengan Status gizi Balita

Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dengan status gizi balita (nilai  $p = 0,000$ ). Balita yang sering diberikan makanan seimbang memiliki proporsi status gizi ideal yang lebih tinggi (89,5%) dibandingkan balita yang jarang diberikan makanan seimbang (77,2%). Sebaliknya, balita yang jarang mendapatkan makanan seimbang memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi tidak ideal (22,8% dibandingkan 10,5%). Hal ini mendukung hipotesis bahwa pemberian makanan seimbang berperan penting dalam menentukan status gizi balita.

Frekuensi pemberian makanan seimbang sangat berpengaruh terhadap status gizi

balita. Makanan seimbang mengandung berbagai nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Menurut teori kebutuhan gizi, anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung proses metabolisme dan perkembangan fisik mereka (Gibney et al., 2009). Ketika balita sering diberikan makanan seimbang, mereka cenderung mendapatkan asupan nutrisi yang memadai, sehingga status gizi mereka lebih cenderung berada dalam kategori normal.

Fachmi et al. (2020) menemukan bahwa anak-anak yang sering diberikan makanan seimbang memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang jarang mendapatkan makanan seimbang. Putri dan Susilowati (2019) melaporkan bahwa pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama penyebab gizi kurang pada balita di daerah pedesaan. Penelitian ini

menunjukkan bahwa frekuensi pemberian makanan seimbang berkorelasi positif dengan status gizi normal. Kurniawati et al. (2021) juga menunjukkan hasil serupa di mana balita yang sering diberikan makanan seimbang memiliki prevalensi gizi normal yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang diberikan makanan seimbang.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian makanan seimbang secara teratur memberikan kontribusi signifikan terhadap status gizi balita. Frekuensi pemberian makanan seimbang yang tinggi memastikan bahwa balita mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Selain itu, peneliti berasumsi bahwa lingkungan keluarga dan pengetahuan orang tua tentang gizi memainkan peran penting dalam menentukan frekuensi dan kualitas makanan yang diberikan kepada anak-anak mereka. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan frekuensi pemberian

makanan seimbang adalah salah satu strategi yang efektif untuk memperbaiki status gizi balita. Upaya edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya makanan seimbang dan cara menyusun menu yang bergizi seimbang sangat penting untuk dilakukan dalam program-program kesehatan masyarakat.

#### 4. Analisis Variabel Confounding

Tidak ada variabel confounding seperti jenis kelamin, usia ibu, pendidikan orang tua, atau wilayah tempat tinggal yang menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi balita (nilai  $p > 0,05$  untuk semua variabel). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara frekuensi pemberian makanan seimbang dan status gizi balita tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut.

Menurut Notoatmodjo (2018), variabel confounding dapat memengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen. Namun, dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut tidak berperan secara

signifikan, menunjukkan bahwa pengaruh frekuensi pemberian makanan seimbang terhadap status gizi balita adalah langsung.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Pratiwi et al. (2019), yang menyebutkan bahwa status gizi balita lebih banyak dipengaruhi oleh pola makan dan akses terhadap sumber pangan dibandingkan faktor demografi seperti pendidikan atau wilayah tempat tinggal.

Ketidaksignifikansi variabel confounding menunjukkan bahwa pola makan yang teratur dan seimbang adalah faktor dominan yang memengaruhi status gizi balita, terlepas dari faktor demografi keluarga.

#### 5. Karakteristik sosial demografis

Sebagian besar balita berasal dari lingkungan pedesaan (69,9%), yang kemungkinan memiliki akses terbatas terhadap informasi dan sumber daya terkait gizi dibandingkan balita yang tinggal di perkotaan (30,1%). Selain itu, proporsi ibu dengan pendidikan rendah

(59,4%) dan ayah dengan pendidikan rendah (55,9%) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan orang tua dapat menjadi tantangan dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemberian makanan seimbang bagi balita.

### Simpulan

Sebagian besar balita (84,6%) memiliki status gizi ideal, sedangkan 15,4% mengalami status gizi tidak ideal, yang mencakup gizi kurang maupun gizi lebih.

Mayoritas balita (60,1%) sering diberikan makanan dengan menu seimbang, yang secara signifikan berhubungan dengan status gizi ideal (nilai  $p = 0,000$ ). Balita yang sering mendapatkan makanan seimbang memiliki proporsi status gizi ideal lebih tinggi (89,5%) dibandingkan balita yang jarang diberikan makanan seimbang (77,2%).

Variabel confounding, seperti jenis kelamin, usia ibu, pendidikan orang tua, dan wilayah tempat tinggal, tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi balita (nilai  $p > 0,05$ ).

Frekuensi pemberian makanan seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi balita. Balita yang sering mendapatkan makanan seimbang cenderung memiliki status gizi ideal.

Hasil ini menegaskan pentingnya promosi dan edukasi mengenai makanan bergizi seimbang kepada masyarakat, khususnya di daerah pedesaan dan pada keluarga dengan tingkat pendidikan rendah. Intervensi yang terfokus pada pemberian makanan seimbang dapat menjadi strategi utama untuk mengurangi proporsi balita dengan status gizi tidak ideal. Selain itu, tidak adanya pengaruh variabel confounding menunjukkan bahwa fokus utama perbaikan gizi balita dapat diarahkan pada frekuensi dan kualitas pemberian makanan.

### Rekomendasi

Mengadakan program edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pemberian makanan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Memberikan panduan praktis mengenai penyusunan menu

makanan seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal.

Intervensi berbasis masyarakat, seperti program edukasi gizi dan peningkatan akses terhadap bahan pangan bergizi, harus diintensifkan terutama di daerah pedesaan. Program ini juga harus disertai dengan pelibatan aktif orang tua, terutama yang memiliki tingkat pendidikan rendah, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Melibatkan tenaga kesehatan untuk memantau frekuensi dan kualitas pemberian makanan pada balita melalui posyandu atau kunjungan rumah secara berkala. Mengadakan kampanye gizi dengan fokus pada pola makan seimbang di daerah pedesaan, yang memiliki proporsi balita lebih tinggi tetapi akses informasi yang terbatas.

Berkoordinasi dengan pemerintah daerah untuk memastikan ketersediaan bahan pangan bergizi yang terjangkau bagi masyarakat, terutama di daerah pedesaan.

Dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menggali faktor lain yang memengaruhi status gizi balita,

seperti pola asuh, kebiasaan makan keluarga, atau akses layanan kesehatan.

Menggunakan desain longitudinal untuk memantau dampak jangka panjang pemberian makanan seimbang terhadap status gizi balita.

## Daftar pustaka

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.

<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Handayani, T., et al. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Pedesaan. Jurnal Gizi dan Pangan, 13(2), 123-130.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pratiwi, R., et al. (2019). Hubungan Pola Makan dan Akses Pangan dengan Status Gizi Balita di Indonesia. *Public Health Journal*, 14(1), 45-53.
- Rahayu, F., et al. (2020). Efektivitas Pemberian Makanan Seimbang pada Balita terhadap Status Gizi di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 231-240.
- Supariasa, I. D. N., et al. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Fachmi, F., Rahmawati, I., & Setiawan, D. (2020). Pengaruh Frekuensi Pemberian Makanan Seimbang terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Gizi dan Diet*, 7(2), 112-120.
- Putri, D. A., & Susilowati, R. (2019). Pola Makan dan Status Gizi Balita di Daerah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55-63.
- Kurniawati, A., Sari, L., & Puspitasari, D. (2021). Hubungan Pemberian Makanan Seimbang dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Nutrisi dan Pangan*, 16(3), 210-218.