

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kekurangan gizi pada anak usia di bawah lima tahun (balita) masih menjadi tantangan besar di bidang kesehatan masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional, termasuk di Indonesia. Sebagai negara berkembang, Indonesia masih berhadapan dengan kasus gizi buruk yang cukup serius. Secara nasional, permasalahan gizi yang dominan di antaranya adalah balita dengan gizi kurang dan gizi buruk. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius karena berpotensi meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak (Robert *et al.*, 2022).

Balita merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami gangguan gizi, sebab pada masa ini anak sedang mengalami proses pertumbuhan pesat dan perkembangan otak yang sangat penting. Periode usia di bawah lima tahun sering disebut sebagai “masa emas” pembentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), baik dari aspek fisik maupun kecerdasan. Oleh karena itu, status gizi yang baik menjadi faktor utama dalam menciptakan SDM yang unggul (Zhafirah and Muniroh, 2023).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 45 juta anak di bawah lima tahun di seluruh dunia, atau sekitar 6,85%, mengalami kondisi wasting (gizi kurang). Meskipun terdapat kemajuan dalam menurunkan angka tersebut, target global dalam Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 masih sulit tercapai. WHO menegaskan bahwa sebagian besar negara masih belum berada di jalur yang tepat untuk mencapai sasaran penurunan masalah gizi anak (WHO, 2023).

Tingkat kekurangan gizi pada balita di Indonesia masih tinggi jika dilihat berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi balita

dengan gizi kurang pada usia 12–35 bulan mencapai 14,9%, usia 36–47 bulan sebesar 14,3%, dan usia 48–59 bulan sebesar 13,9% (SKI, 2023).

Data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi balita dengan berat badan kurang di Provinsi Sumatera Utara berdasarkan indeks BB/U mencapai 15,8%. Sementara itu, di Kabupaten Deli Serdang, angka balita dengan gizi kurang sebesar 13,9% (Ssgi, 2022).

Status gizi merupakan indikator penting dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang. Keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan gizi tubuh sangat berperan selama masa pertumbuhan hingga dewasa. Pemenuhan asupan gizi yang cukup dan seimbang menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk generasi yang sehat dan berkualitas (Amirullah, Andreas Putra and Daud Al Kahar, 2020).

Beberapa faktor secara langsung memengaruhi status gizi seseorang, salah satunya adalah pola makan. Semakin baik pola makan yang diterapkan, maka semakin baik pula status gizi yang dihasilkan. Pola makan balita merupakan bagian penting dari pola asuh, karena kandungan zat gizi dalam makanan sangat menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Hasibuan and Siagian, 2020). Jika anak memiliki kebiasaan makan yang baik dan teratur, maka kebutuhan energi dan zat gizinya akan terpenuhi. Sebaliknya, pola makan yang tidak baik dapat menghambat proses tumbuh kembang anak secara fisik dan kognitif (Pangaribuan and Marliani, 2020).

Pola makan berpengaruh besar terhadap status gizi seseorang. Status gizi optimal dicapai ketika tubuh memperoleh dan memanfaatkan zat gizi secara efisien untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, produktivitas, serta kesehatan secara keseluruhan. Sebaliknya, kekurangan gizi terjadi ketika tubuh tidak

memperoleh satu atau lebih zat gizi esensial yang tidak dapat diproduksi sendiri dan harus diperoleh melalui makanan (Yazia and Suryan, 2024).

Pola makan sehat mengacu pada prinsip gizi seimbang, yaitu mengonsumsi beragam jenis makanan dalam jumlah dan frekuensi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Panduan “Isi Piringku” dapat dijadikan acuan untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang sesuai dengan porsi gizi yang direkomendasikan (Fakhriya, 2022).

Pada usia 12–59 bulan, anak umumnya sudah memiliki pola makan yang mirip dengan orang dewasa dan mulai mengonsumsi makanan yang lebih bervariasi. Namun, di negara-negara berkembang, pola makan balita masih didominasi oleh sumber karbohidrat dengan asupan makanan hewani, buah, dan sayur yang relatif rendah (Utami and Mubasyiroh, 2020).

Berdasarkan hasil survei awal di Kelurahan Petapahan terhadap 32 balita dengan pengukuran status gizi berdasarkan BB/U, ditemukan bahwa 2 anak (6,25%) tergolong sangat kurang gizi, 9 anak (28,1%) termasuk kategori gizi kurang, 20 anak (62,5%) memiliki berat badan normal, dan 1 anak (3,12%) termasuk kategori berat badan berlebih.

Melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pola makan dengan status gizi balita di Kelurahan Petapahan, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara pola makan balita dengan status gizi di Kelurahan Petapahan, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan balita dengan status gizi di Kelurahan Petapahan, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan balita di Kelurahan Petapahan yang meliputi aspek jadwal makan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan jumlah asupan.
2. Menilai status gizi balita di Kelurahan Petapahan berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).
3. Menganalisis hubungan antara pola makan (Jadwal, Jenis, Jumlah) dan status gizi balita berdasarkan indeks BB/U, TB/U, BB/TB di Kelurahan Petapahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi kesehatan dalam menyusun program atau intervensi yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan status gizi anak balita di Kelurahan Petapahan.

2. Bagi Ibu yang memiliki balita

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi para ibu mengenai pentingnya pola makan yang baik dalam mendukung status gizi anak, serta menjadi masukan dalam memperbaiki pola pemberian makan agar gizi anak lebih optimal di masa mendatang.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan, keterampilan, dan pengalaman peneliti dalam menerapkan metode penelitian ilmiah, sekaligus menjadi sarana untuk mengasah kemampuan dalam menyelenggarakan penelitian kesehatan secara sistematis dan sesuai kaidah ilmiah.