

KUALITAS PENGETAHUAN IBU TENTANG MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH STUNTING

Airell Izecson Wakkary, Lyna Magdalyna Naulinta Hutapea

Faculty of Nursing, Universitas Advent Indonesia, Jl. Kolonel Masturi No. 288, Bandung, 40559, Indonesia

E-mail: [*lynhutapea@unai.edu](mailto:lynhutapea@unai.edu)

Abstract

Stunting is a chronic nutrition problem that impairs child growth, remains a major issue in Indonesia, including the Parongpong Health Center area, West Bandung. Maternal knowledge of healthy food is key to proper nutritional care in familie. This study aims to determine the quality of mothers' knowledge about healthy food in efforts to prevent stunting. The method used is descriptive qualitative with data analysis based on the Miles and Huberman model. Involving eight mothers with children aged 0–5 years selected through convenience sampling. Results show that most mothers understand healthy food components, preparation, and benefits for child development. However, applying this knowledge is often hindered by financial limitations, low creativity in meal preparation, and children's picky eating habits. Additionally, educational background, access to information, and social environment influence knowledge quality and behavior. To support stunting prevention, ongoing education through posyandu activities, reliable social media content, and practical training for mothers is recommended to strengthen healthy feeding practices.

Keywords: Child, Food, Healthy, Knowledge, Mother, Nutrition, Prevention, Stunting

Abstrak

Stunting merupakan persoalan gizi kronis yang menjadi gangguan tumbuh kembang anak, masih menjadi persoalan utama dalam Indonesia, termasuk di wilayah Puskesmas Parongpong, Bandung Barat. Pengetahuan ibu tentang makanan sehat merupakan kunci untuk perawatan gizi yang tepat dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas pengetahuan ibu tentang makanan sehat dalam upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan model analisis data Miles and Huberman., melibatkan delapan ibu yang memiliki balita usia 0–5 tahun dan dipilih menggunakan *convenience sampling*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas ibu memahami komponen, persiapan, dan manfaat makanan sehat bagi tumbuh kembang anak. Namun, penerapan pengetahuan ini sering kali terhambat oleh keterbatasan finansial, kreativitas yang rendah dalam menyiapkan makanan, dan kebiasaan anak yang memiliki pre makanan. Selain itu, latar belakang pendidikan, akses terhadap informasi, dan lingkungan sosial memengaruhi kualitas pengetahuan dan perilaku. Untuk mendukung pencegahan stunting, pendidikan berkelanjutan melalui kegiatan posyandu, konten media sosial yang andal, dan pelatihan praktis bagi para ibu direkomendasikan untuk memperkuat praktik pemberian makanan sehat.

Kata Kunci: Anak, Gizi, Ibu, Makanan, Nutrisi, Pencegahan, Pengetahuan, Sehat, Stunting

Pendahuluan

Gagal tumbuh atau stunting adalah permasalahan kesehatan pada anak di bawah lima tahun yang dikarenakan oleh kurangnya asupan gizi pada jangka panjang serta terjadinya infeksi yang berulang, terutama dalam fase 1.000 hari pertama kehidupan,

yaitu diawali sejak bayi masih berada pada kandungan sampai anak mencapai umur dua tahun (Arman & Sumiaty, 2022) . Stunting ditandai dengan pertumbuhan fisik anak yang berada di bawah ukuran normal sesuai kelompok umurnya. Kondisi ini memiliki konsekuensi yang kompleks, dalam jangka pendek, anak stunting cenderung terlambat

dalam perkembangan motorik dan kognitif, serta lebih mudah terinfeksi penyakit. Jangka panjangnya, stunting dapat menurunkan kemampuan belajar, menghambat prestasi akademik, dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi (UNICEF, 2023). Salah satu faktor utama stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik lebih mampu menyediakan makanan yang bergizi dan sesuai kebutuhan anak. Sebaliknya, ibu dengan pengetahuan terbatas cenderung memberikan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi anak (Sari et al., 2021). Kualitas pengetahuan ibu tentang makanan sehat sangat penting. Ibu yang memahami pentingnya variasi makanan dan kebutuhan gizi anak dapat memilih dan menyajikan makanan yang tepat. Pengetahuan yang baik tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dalam memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai usia dan kondisi kesehatan (Fisalma et al., 2022). Pemerintah Indonesia, dalam visi besar Indonesia Emas 2045, menekankan pentingnya membentuk generasi sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Pemenuhan nutrisi sejak dini menjadi kunci utama untuk mencegah stunting, terutama dengan memastikan anak mendapatkan asupan makanan yang sesuai secara kuantitas dan kualitas.

Pada tahun 2022, UNICEF mencatat jumlah balita yang mengalami stunting di seluruh dunia mencapai 148,1 juta anak. Di Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan adanya perkembangan positif, dengan angka prevalensi stunting yang menurun dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022, meskipun masih melebihi batas ambang yang ditetapkan WHO sebesar 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Liza Syarifah, 2023). Pemerintah Indonesia pun menargetkan angka stunting turun menjadi 14% pada 2024, dan 4% menjelang

Indonesia Emas 2045 (Pratiwi, 2023). Di tingkat lokal, berdasarkan data SSGI 2022, prevalensi stunting di Kabupaten Bandung Barat tercatat sebesar 27,3%, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Meski pada tahun 2023 terjadi penurunan menjadi 25,1%, angka tersebut tetap melebihi standar WHO, yaitu 20%, dan target nasional 14% di tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat, 2023, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi permasalahan serius di wilayah tersebut, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Parongpong.

Kemiskinan adalah faktor utama yang membatasi akses terhadap pangan bergizi dan layanan kesehatan, yang secara langsung mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi anak. Dengan tingkat kemiskinan nasional yang tercatat 9,03% pada Maret 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024), banyak ibu yang terhambat dalam memperoleh informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk memberikan asupan gizi yang optimal bagi anak mereka. Di luar kendala ekonomi, faktor pengetahuan ibu tentang makanan sehat juga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan keterlibatan dalam program penyuluhan gizi. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemampuan untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi yang baik, sedangkan partisipasi dalam program penyuluhan gizi dapat memperkuat pemahaman tersebut dengan informasi yang lebih praktis dan berbasis bukti. Pemahaman ini mempengaruhi kebiasaan pemberian makan yang bergizi, yang berperan penting dalam mencegah stunting. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pendidikan dan penyuluhan bagi ibu perlu menjadi prioritas dalam upaya pengentasan stunting di Indonesia (Sari et al., 2021).

Faktor budaya dalam keluarga, termasuk kebiasaan makan dan norma tradisional, juga turut memengaruhi praktik pemberian

makanan sehat. Dalam rangka menurunkan angka stunting, Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021 telah disahkan sebagai bentuk komitmen nasional. Strategi nasional mencakup intervensi gizi sejak masa pranikah, kehamilan, hingga pemberian makanan bayi dan balita. Intervensi gizi tersebut meliputi pemberian suplemen zat besi, promosi pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, serta imunisasi. Keberhasilan program ini sangat tergantung pada kolaborasi antara pemerintah, pemangku kepentingan, dan masyarakat, khususnya para ibu, sebagai pelaksana utama dalam pemberian makanan sehat bagi anak-anak mereka (Maulidina, 2024; Wardhana, 2024).

Masalah gizi pada anak sering kali disebabkan oleh keterbatasan akses pangan dan pengetahuan ibu yang kurang tentang gizi. Faktor sosial ekonomi turut memengaruhi kualitas makanan yang disajikan dalam keluarga. Walaupun terbatas secara ekonomi, pengetahuan yang baik tentang penyajian makanan sehat memungkinkan ibu untuk membuat pilihan yang tepat dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka (Gabriele & Ferrante, 2022). Pengetahuan yang baik akan membantu ibu dalam menerapkan pola makan yang seimbang, sehingga dapat mengoptimalkan pertumbuhan anak serta menurunkan risiko stunting secara signifikan. Intervensi edukatif berbasis komunitas terbukti meningkatkan wawasan dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan bergizi melalui metode interaktif seperti ceramah dan diskusi (Hidayati et al., 2023).

Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa yang sangat penting bagi pertumbuhan anak, di mana kekurangan gizi dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan fisik dan kognitif. Edukasi gizi kepada ibu menjadi strategi utama dalam mencegah stunting, mengingat peran

ibu yang sangat penting dalam penyediaan makanan sehat untuk anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan melalui program pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan ibu mengenai makanan sehat (Mirasari et al., 2023). Namun, penelitian-penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada program edukasi gizi secara umum tanpa meneliti secara mendalam pengaruh faktor sosial-ekonomi dan pendidikan ibu terhadap penerapan pola makan sehat, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi dan tantangan sosial-ekonomi yang lebih kompleks, seperti yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. Penelitian sebelumnya menyebutkan pentingnya pengetahuan ibu tentang gizi, namun mereka tidak mengeksplorasi bagaimana keterbatasan ekonomi dan pendidikan ibu dapat mempengaruhi penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks wilayah dengan keterbatasan akses informasi dan sosial serta ekonomi (Mediani et al., 2022; Mogot et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan mengkaji secara lebih mendalam bagaimana kondisi sosial-ekonomi yang terbatas memengaruhi pengetahuan dan penerapan pola makan sehat ibu, serta menawarkan pendekatan edukasi berbasis komunitas yang lebih relevan dengan tantangan lokal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyarankan pendekatan yang lebih spesifik dan aplikatif untuk daerah dengan keterbatasan sosial-ekonomi, yang belum cukup banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada pendidikan berbasis komunitas yang dapat lebih efektif dalam mengatasi tantangan-tantangan lokal yang dihadapi ibu dalam mencegah stunting.

Metode

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif serta melibatkan delapan ibu, yang dipilih menggunakan convenience sampling berdasarkan kriteria umum seperti memiliki anak yang sedang berusia 0-5 tahun, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Parongpong, serta kesediaan partisipan untuk ikut serta dalam penelitian. Pemilihan subjek ini bertujuan untuk memperoleh perspektif yang relevan mengenai pengalaman ibu dalam menerapkan pola makan sehat.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, yang berperan dalam pengumpulan dan analisis data. Panduan wawancara semi-terstruktur digunakan sebagai instrumen pendukung, yang berisi pertanyaan terbuka mengenai pemahaman ibu tentang makanan sehat, praktik pemberian makan, serta sumber informasi yang digunakan oleh ibu. Dengan menggunakan panduan ini, peneliti dapat menggali informasi mendalam dari setiap partisipan.

Data dikumpulkan melalui wawancara tatap muka, dengan durasi sekitar 15-20 menit per partisipan. Wawancara direkam menggunakan perekam suara untuk memastikan akurasi. Setelah wawancara, peneliti memberikan edukasi berupa ceramah singkat dan diskusi mengenai pola makan sehat, menggunakan media visual seperti leaflet sebagai alat bantu untuk memperkuat pemahaman ibu.

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, penelitian ini mengaplikasikan triangulasi antar informan dan *member checking*. Validitas data diperkuat dengan melakukan triangulasi, yaitu membandingkan data dari beberapa informan untuk memastikan konsistensi informasi. *Member checking* dilakukan dengan meminta partisipan untuk mengonfirmasi temuan yang diperoleh

selama wawancara. Untuk menjaga kualitas data lebih lanjut, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmasi temuan juga diperhatikan. Transferabilitas dijaga dengan mendokumentasikan konteks dan latar belakang penelitian dengan jelas, sehingga temuan dapat diaplikasikan pada situasi yang serupa. Dependabilitas dijaga dengan memastikan prosedur pengumpulan dan analisis data yang konsisten dan dapat diuji ulang. Konfirmasi temuan memastikan bahwa temuan yang diperoleh adalah hasil dari data yang dikumpulkan, bukan karena bias peneliti.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis data Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga langkah utama: reduksi data yaitu peneliti mendengarkan rekaman secara berulang, membuat transkrip wawancara dan menyusun data yang didapatkan berdasarkan apa yang diteliti, penyajian data yakni peneliti melakukan analisa data terhadap data yang sudah dikategorikan dan dirangkum, dan terakhir yaitu penarikan kesimpulan. Proses ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan terorganisir dengan baik, relevan, dan dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan yang sah.

Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Advent Indonesia dengan nomor surat No. 427/KEPK-FIK.UNAI/EC/I/25, dan diperoleh dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika, seperti informed consent, jaminan kerahasiaan, serta perlindungan hak partisipan. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan tidak ada insentif yang diberikan kepada partisipan.

Hasil

Penelitian ini mendapatkan 8 informan dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	n	%
Pendidikan		
SMA	5	62,5
SMK	2	25,0
SMP	1	12,5
Pekerjaan		
IRT	6	75,0
Pedagang	1	12,5
Penjahit	1	12,5
Usia		
20 tahun	2	25,0
21 tahun	1	12,5
27 tahun	2	25,0
31 tahun	1	12,5
36 tahun	1	12,5
37 tahun	1	12,5

Setelah melakukan analisis data, ditemukan tema serta sub-tema yang berkaitan dengan pemahaman ibu tentang makanan sehat dan tantangan yang mereka hadapi dalam penerapannya.

Tema 1: Kualitas Pengetahuan Ibu Mengenai Makanan Sehat

1.1 Kesadaran akan pentingnya gizi

Ibu-ibu dalam penelitian ini menunjukkan kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya makanan sehat untuk anak mereka, terutama dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Sebagian besar ibu memahami bahwa makanan sehat yang terdiri dari sayuran, buah, dan protein memiliki peran penting dalam memastikan anak tumbuh dengan baik dan sehat. Mereka mengaitkan makanan sehat dengan kesehatan tubuh serta konsentrasi dan kecerdasan anak di sekolah.

“Hmm, menurut saya sih, itu ngaruh banget ya. Apalagi masa-masa pertumbuhan gini... jadi apa yang masuk makanannya, yah pasti ngaruh ke pertumbuhan si dedeknya gitu.” (N1)

“Menurut saya, yah.. Makanan sehatkan katanya bisa bikin anak lebih fokus belajar, biar ga lemot di sekolah, jadi ngaruh ke perkembangan otaknya...” (N3).

“Biar anak kuat, sehat dek. Ga gampang sakit, biar ada tenaga, energi buat main sama sekolahnya.” (N5)

1.2 Pemilihan makanan sehat

Para ibu dalam penelitian ini menunjukkan kesadaran yang baik tentang pentingnya makanan sehat yang harus diberikan kepada anak mereka. Mereka umumnya memahami bahwa makanan sehat terdiri dari sayur, buah, dan protein yang bergizi, dan lebih memilih untuk memasak makanan sendiri agar terhindar dari bahan pengawet atau bahan tidak sehat. Meskipun demikian, banyak ibu yang juga mengutamakan kebersihan bahan makanan, seperti mencuci sayur dan buah untuk menghindari bahan kimia berbahaya. Proses memasak makanan yang sehat juga diupayakan dengan cara yang lebih alami, yaitu melalui rebusan atau kukusan, bukan dengan penggorengan, untuk mempertahankan nutrisi yang ada dalam bahan makanan. Hal ini mencerminkan perhatian ibu-ibu terhadap kesehatan fisik anak mereka.

“Yah yang pasti yah teh, yang diolah sendiri di rumah yah... Tapi kalau beli-beli, apalagi jajan-jajan gitu lagi kan ya, anak-anak, udah di lalatin, kan kita gatau.”

“Paling itu sih teh, bahannya yah saya cuci dulu, kayak sayur atau buah gitu kan ya.” (N1)

“Paling sering itu ya ikan di rebus dikasih rempah kuah asam... karena kan direbus jadi sehat gitu, kalau digoreng kan banyak minyak kak.” (N4)

“Makanan sehat ya teh, yang penting bersih, enak, bisa dimakan. Sama gak pake micin-micin lah teh...” (N6)

“Aku sering buat jus sih teh... sama makan sayur bening, katanya kan bagus tuh buat ASI...” (N8)

1.3 Pola Makan Anak yang diterapkan Ibu

Frekuensi makan makanan sehat yang diterapkan pada anak dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kebiasaan ibu dalam penyajian makanan di rumah. Meskipun para ibu sadar akan pentingnya makanan sehat, pola makan sayur tidak selalu konsisten, dan beberapa ibu hanya memberikan sayuran sekali sehari, dengan cara yang seringkali tidak memungkinkan sayuran disajikan dalam kondisi segar sepanjang hari. Hal ini terlihat dalam pernyataan informan yang mengatakan,

“Oh enggak teh, sekali sehari aja... misal masak sayurnya pagi, siang sama malemnya udah gak panas lagi... kebiasaan juga sih teh, saya kalau udah makan sayur pagi, siang sama malemnya udah gak lagi, gitu” (N1)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun sayuran dimasukkan dalam menu makanan, pemberian sayur hanya dilakukan sekali sehari, dan tidak ada penyajian sayur yang segar sepanjang hari. Hal ini bisa mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur oleh anak, karena kondisi sayur yang sudah tidak segar lagi mungkin membuat anak-anak kurang tertarik untuk mengonsumsinya.

Tema 2: Tantangan yang Dihadapi Ibu

2.1 Hambatan Ekonomi

Hambatan ekonomi menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh ibu-ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang makanan sehat, keterbatasan finansial membuat para ibu terhambat dalam memberi makanan sehat untuk anaknya, yang sering kali tidak mengandung gizi seimbang. Hal ini menyebabkan ibu-ibu ini hanya dapat menyediakan makanan yang terjangkau meskipun kualitasnya kurang optimal untuk mendukung pertumbuhan anak.

“Kadang jadi mahal juga teh kalau buat tiap hari beli gitu.”

(N3).

“Pertama sih soal uang ya, kalau lagi pas-pasan, ya beli yang ada aja...”

“Yah paling kadang minyak suka mahal dek...” “Soalnya sejak suami pergi kan jadi uangnya cuman dari hasil kerjaku aja dek.” (N5).

2.2 Pemilihan Tempat Sumber Makanan

Pemilihan tempat membeli bahan makanan yang dilakukan oleh ibu-ibu dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh pertimbangan mengenai kualitas bahan makanan, jarak, harga, serta kenyamanan dalam memperoleh bahan tersebut. Sebagian ibu cenderung memilih membeli bahan makanan di warung terdekat, meskipun menyadari kualitas bahan di warung terkadang kurang segar dibandingkan pasar. Namun, alasan kepraktisan dan kedekatan lokasi sering kali mengalahkan pertimbangan kualitas tersebut. Sebaliknya, ibu-ibu lainnya lebih memilih pasar karena menawarkan bahan makanan yang lebih segar, harga yang lebih murah, serta pilihan yang lebih beragam, meskipun harus mengorbankan waktu lebih banyak. Selain itu, beberapa ibu juga menunjukkan keraguan terhadap kebersihan dan keamanan makanan jika dibeli dari tempat makan atau warung makan di luar, yang juga menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan sumber makanan untuk keluarganya.

“Yah, malas aja kak kalau ke pasar. Yah selagi ada di warung yah di warung aja kak.”

“Gak fresh juga sih, sebenarnya banyak yang layu gitu kayak sayuran, tapi yah yauda sih selagi aman aja dimakan.” (N2)

“Saya ke pasar tuh karena selain murah, kan lebih seger gitu bahan-bahannya...”

“Kalau beli di luar... anak saya suka sensitip itu mah perutnya, sakit...” (N4)

“Kadang kalau capek atau buru-buru ya gak

*sempet masak, jadi beli di warteg.”
“Tapi kalau beli di luar, kita gak tahu kebersihannya kayak gimana.” (N5)
“Selalu ke pasar teh... warung sayur tuh sumpek, gak fresh, banyak kucing...” (N8)*

2.3 Preferensi Makanan Sesuai Keinginan Anak

Hasil wawancara menunjukkan bahwa preferensi makanan yang dipilih anak secara signifikan memengaruhi pola makan yang diterapkan oleh ibu dalam keseharian. Meskipun ibu-ibu menyadari pentingnya memberikan makanan yang sehat dan bergizi, mereka sering kali harus menyesuaikan menu makanan dengan keinginan anak agar makanan tersebut dikonsumsi. Anak-anak menunjukkan preferensi yang kuat terhadap makanan tertentu seperti telur mata sapi, sosis, nugget, dan makanan praktis lainnya. Hal ini menyebabkan ibu mengalami kesulitan dalam memberikan variasi makanan bergizi, seperti sayur, tahu, atau tempe, yang seringkali ditolak oleh anak-anak. Dengan demikian, preferensi anak ini menjadi tantangan besar bagi ibu dalam memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan mencukupi secara rutin.

“...anak saya juga jenuh gitu yah, tapi saya paksa aja makan teh. Selagi makanannya sehat.”

“Tapi si kecil biasanya dia suka tuh minta digorengin telur. (N1)

“Ga juga sih kak, tapi emang dia susah gitu makan nasi, jadi gantinya, aku usahain gitu supaya dia makan buah kak.”

“Mood-mood an kak, kayaknya sesuai yang dia mau sih, biasanya kalau ikan gitu mau di suir kecil-kecil, tapi kayak tahu-tempe dia gak mau, terus sayur juga sering gak mau makan.” (N2)

“Soalnya dia kalau ga ada salah satu (sosis, nugget, sate), gak mau makan teh.”

“Kalau sayur, tergantung... tapi toge,

kacang panjang itu dia gak mau makan.” (N3)

“Kadang anaknya juga pilih-pilih, gak mau makan sayur haha.” (N5)

“Anakku gak begitu suka sih kak, gak tau kenapa kalau dicampur ikan.”

“Kadang sih kak, ...disuapin malah dilepehin terus...” (N7)

2.4 Ketergantungan Ibu Terhadap Orang lain

Ketergantungan ibu terhadap orang lain dalam memenuhi kebutuhan makan anak menjadi salah satu tantangan penting yang dihadapi dalam penelitian ini. Sebagian ibu memperlihatkan ketergantungan yang tinggi terhadap bantuan dari pihak lain, seperti tetangga atau keluarga terdekat, untuk memastikan anak tetap mendapatkan asupan makanan saat ibu sibuk bekerja atau tidak mampu menyediakan makanan secara langsung. Kondisi ini menyebabkan pola makan anak sangat tergantung pada ketersediaan dan perhatian pihak yang dipercaya, sehingga jenis makanan yang dikonsumsi anak tidak selalu sesuai dengan keinginan ibu dalam memberikan gizi yang optimal. Selain itu, beberapa ibu juga memperlihatkan ketergantungan yang besar pada anggota keluarga, seperti ibu kandung mereka sendiri, dalam hal proses memasak makanan, yang kemudian berpengaruh pada kualitas dan variasi makanan yang disediakan untuk anak.

“Mmm, gak ada sih. Eh, paling ini ya, kan aku lagi mulai kerja, tapi suka gak sempet kalau mau ambil anakku dari tetangga pas makan siang biar aku kasih makan gitu.”

“Iya ka, kasian cuman yah gimana ya.”

“Paling disuapin ama tetangga, itupun makannya yah nasi telur, kadang dikasih sayur juga dia GTM.” (N2)

“Seringnya bundaku, aku bantuin-bantuin kalau bundaku yang lagi masak.”

“Kalau anak, tadinya ibu yang masak... baru mulai kemarin aku yang masak, tapi

*juga dituntun bundaku bikin.”
“Aku lihat aja bundaku masak... aku tiru caranya.”*

“Kalau bundaku lagi pergi atau enggak ada gitu... aku supaya gampang, sering buat bubur instan bayi itu aja.” (N7)

Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ibu-ibu di Puskesmas Parongpong memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya makanan sehat untuk anak, mereka menghadapi tantangan dalam penerapannya, terutama yang berkaitan dengan keterbatasan ekonomi, preferensi anak, dan keterbatasan waktu dalam menyediakan makanan yang bergizi setiap hari. Sebagian besar ibu menyadari bahwa makanan sehat yang terdiri dari sayur, buah, dan protein sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Black ((Black et al., 2022). yang mengonfirmasi bahwa gizi yang buruk pada masa anak-anak dapat memengaruhi perkembangan otak dan kemampuan belajar anak, yang berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi.

Namun, meskipun pemahaman ibu mengenai makanan sehat sudah baik, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi menjadi faktor yang sangat mempengaruhi pemenuhan gizi anak. Ibu-ibu ini sering kali harus memilih makanan yang lebih murah meskipun makanan tersebut tidak selalu bergizi. Hal ini sesuai dengan temuan yang dilakukan oleh Dewey (Dewey & du-Afarwuah, 2020) , yang menyatakan bahwa pengeluaran rumah tangga yang terbatas seringkali memaksa keluarga untuk memilih makanan yang lebih terjangkau, meskipun kualitas gizinya kurang optimal.

Selain itu, meskipun banyak ibu yang mencoba untuk memasak makanan sehat sendiri, kebiasaan makanan cepat saji atau makanan instan masih menjadi pilihan yang sering diberikan kepada anak. Sebagian besar ibu yang diwawancarai mengungkapkan bahwa anak mereka lebih menyukai makanan olahan, seperti nugget dan sosis, yang lebih praktis dan lebih sering diterima oleh anak-anak. Kusnandar dalam penelitiannya menemukan bahwa preferensi anak terhadap makanan tertentu seringkali menjadi tantangan besar dalam menyediakan makanan sehat yang bergizi, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan pola makan sehat di rumah (Kusnandar et al., 2020).

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sehat seringkali menjadi hambatan bagi ibu-ibu yang bekerja. Sebagian besar ibu yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka terkadang harus bergantung pada bantuan dari tetangga atau keluarga untuk memberikan makanan pada anak mereka saat mereka sibuk bekerja. Hal ini mengindikasikan adanya ketergantungan terhadap pihak luar dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, yang juga diperburuk oleh faktor ketidakpastian kualitas makanan yang diberikan oleh pihak lain. Mujahid dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa ketergantungan pada pengasuh atau keluarga lain untuk menyediakan makanan bagi anak sangat umum di kalangan ibu yang bekerja, yang berisiko menurunkan kualitas gizi yang diterima anak (Mujahid et al., 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya gizi sehat, tantangan praktis seperti keterbatasan ekonomi, preferensi makanan anak, dan keterbatasan waktu dalam mempersiapkan makanan sehat masih menjadi hambatan utama dalam penerapan

pola makan sehat di keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lebih lanjut dan pendidikan berkelanjutan bagi ibu-ibu untuk menerapkan pola makan sehat yang seimbang, terutama dengan memperhatikan kondisi sosial-ekonomi dan kebiasaan anak.

Kesimpulan

Stunting tetap menjadi masalah gizi yang serius, terutama di wilayah Puskesmas Parongpong, Bandung Barat, yang berdampak signifikan pada pertumbuhan fisik dan perkembangan anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ibu-ibu di wilayah ini memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai pentingnya makanan sehat dan gizi seimbang, praktik pemberian makanan yang bergizi di rumah masih terbatas oleh beberapa faktor eksternal. Hambatan utama dalam penerapan pola makan sehat adalah keterbatasan ekonomi, yang memaksa ibu untuk memilih makanan yang lebih terjangkau meskipun kurang bergizi. Selain itu, preferensi makan anak terhadap makanan tertentu dan kebiasaan makan yang sudah terbentuk juga mempengaruhi seberapa konsisten ibu dapat menyediakan makanan sehat bagi anak mereka.

Meskipun ibu memiliki pengetahuan yang baik mengenai komponen gizi yang dibutuhkan anak, keterbatasan waktu untuk mempersiapkan makanan sehat, serta ketergantungan pada pihak luar seperti keluarga dan tetangga dalam menyediakan makanan bagi anak, turut memperburuk tantangan ini. Dengan demikian, meskipun pendidikan gizi memiliki peran yang sangat penting, implementasinya tidak selalu berhasil karena adanya kendala praktis yang harus dihadapi oleh ibu sehari-hari.

Oleh karena itu, untuk menanggulangi stunting dengan lebih efektif, perlu adanya pendidikan berkelanjutan yang lebih terstruktur dan berkesinambungan bagi ibu

melalui kegiatan posyandu, serta media sosial yang terpercaya dan pelatihan praktis yang dapat memberikan ibu-ibu keterampilan untuk menghadapi hambatan-hambatan yang ada. Kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan komunitas lokal menjadi sangat penting untuk menciptakan sistem yang mendukung pemberian makanan sehat secara berkelanjutan, agar pemahaman ibu dapat diterjemahkan dalam praktik sehari-hari yang efektif untuk mencegah stunting di masa depan.

Referensi

- Arman, A., & Sumiaty, S. (2022). Faktor Risiko Riwayat Anemia Kehamilan terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baduta di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Keperawatan*.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., & Christian, P. (2022). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 399(10326), 12-33. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01425-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01425-1)
- Dewey, K. G., & Adu-Afarwuah, S. (2021). Systematic review of the efficacy of interventions to improve the nutritional status of children in low-income countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(6), 1375-1390. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa455>
- Fisalma, Y., Lestari, N. G. A. M. Y., Utama, W. W. I., Fitria, N., Suzana, S. F., Handayani, O., Widiyawati, R., Prihatini, A., Rakhmawati, N., Retnowati, B., Murtafiah, N. I., Krobo, A., Putri, F., Ariani, F., & Mas'ud, S. H. (2022). *Perkembangan Anak Dalam Multiperspektif*.
- Gabriele, L., & Ferrante, G. (2022). Relationship Between Nutrition

- Knowledge and Dietary Intake: An Assessment Among a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Nutrition*.
- Handayani, L., Pratiwi, S. R., & Rahmawati, A. (2023). Pengaruh keterlibatan langsung ibu dalam persiapan makanan terhadap pemahaman gizi: Studi kasus di Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Handayani, R., & Sulistyowati, E. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang gizi anak balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Hidayati, K., Rokhmah, D., & Hermilarsari, R. D. (2023). Efektivitas Program Pencegahan dan Pengentasan Generasi Bebas Stunting (P2GBS) Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Murid TK Dharma Wanita di Desa Sumberjambe.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Kesehatan Jadi Upaya Transformatif Menuju Indonesia Emas 2045*. Sehat Negeriku.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Mengenal Lebih Jauh tentang Stunting*. Yankes Kemenkes.
- Kusnandar, F., Putra, A. M., & Asmara, H. (2020). Factors influencing children's food preference and its impact on childhood obesity. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 221-226. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.221>
- Liza Syarifah. (2023). *Laporan Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Jawa Barat*. https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/monev/assets/uploads/laporan_pro/laporan_pro_32_periode_5_1712197808.pdf
- Maulidina, A. (2024). *Cara Mencegah Stunting pada Anak*.
- Mediani, H. S., Hendrawati, S., Pahria, T., Mediawati, A. S., & Suryani, M. (2022). Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cadres in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 122–126.
- Mirasari, N., Edison, A., & Yantri, A. (2023). Stunting Prevention Through First 1.000 Days of Life (HPK) Program Education in Manukan Kulon Sub-District, Tandes District, Surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*.
- Mogot, Y., Solihin, O., & Rohmawati, T. (2023). *The Role of Health Communication in Addressing Stunting in Bandung Regency*.
- Mujahid, G., Arifin, M. R., & Hasan, M. (2021). Challenges in food security and nutrition among working mothers in developing countries. *Global Health Action*, 14(1), 195-201. <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1971234>
- Pratiwi, I. G. (2023). Studi Literatur: Intervensi Spesifik Penanganan Stunting. *Indonesian Health Issue*, 29–37.
- Pratiwi, R., & Sulistyowati, E. (2023). Peran Jaringan Sosial dalam Pembentukan dan Penyebaran Pengetahuan Gizi di Kalangan Ibu-Ibu Jawa. *Jurnal Sosiologi Makanan Indonesia*.
- Stunting in a nutshell*. (2023). World Health Organization (WHO).
- Wardhana, D. A. (2024). *Indonesia Melawan Stunting: Tantangan Terkini dan Strategi ke Depan*.