

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Definisi Pola Makan Anak

Pola makan anak merupakan gambaran kebiasaan konsumsi makanan yang meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta jumlah atau porsi makanan dalam kurun waktu tertentu. Pola makan tidak hanya berkaitan dengan apa yang dimakan oleh anak, tetapi juga bagaimana, kapan, dan seberapa banyak makanan tersebut dikonsumsi. Kebiasaan ini terbentuk sejak dini dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama peran orang tua dalam menyediakan dan mengatur makanan anak. Pola makan yang baik akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Permatasari et al., 2023).

Dalam konteks kesehatan anak, pola makan menjadi salah satu faktor utama yang menentukan status gizi. Anak yang memiliki pola makan tidak teratur, kurang variasi makanan, atau tidak memenuhi kebutuhan zat gizi harian berisiko mengalami berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Oleh karena itu, pola makan yang sehat perlu diperhatikan sejak usia dini agar anak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Siallagan et al., 2023).

Pola makan juga memiliki kaitan yang erat dengan kejadian stunting. Anak dengan pola makan yang kurang baik, seperti rendahnya konsumsi protein, vitamin, dan mineral, berpotensi mengalami gangguan pertumbuhan. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan pola makan merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah stunting, khususnya pada anak usia 2–5 tahun yang sedang berada pada masa pertumbuhan aktif (Fattikasary et al., 2025).

2. Karakteristik Pola Makan

1. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah pola konsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang beragam, seimbang, serta dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa berlebihan (Irawati, 2026). Pola makan yang sehat dapat dinilai berdasarkan tiga aspek utama, yaitu jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan.

a. Jumlah

Jumlah makanan mengacu pada banyaknya makanan yang dikonsumsi seseorang dalam setiap kali makan, baik dalam porsi penuh maupun sebagian. Besarnya porsi dapat diukur menggunakan timbangan ataupun ukuran rumah tangga. Asupan makanan yang ideal hendaknya mampu memenuhi kebutuhan energi serta zat gizi esensial, yaitu zat gizi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh tetapi sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan menunjang pertumbuhan (Renita et al., 2025). Selain itu, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari mencerminkan kebiasaan makan seseorang atau suatu kelompok, yang meliputi konsumsi sumber karbohidrat, protein, sayuran, serta buah-buahan. Pola makan yang dianjurkan adalah tiga kali makan utama setiap hari yang disertai makanan selingan pada pagi dan sore agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi secara optimal. Sebaliknya, konsumsi makanan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas .

b. Jenis

Tubuh memerlukan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi seimbang untuk mendukung fungsi fisiologis secara optimal (Ismiati et al., 2025). Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), bahan makanan dikelompokkan menjadi tiga fungsi utama, yaitu sebagai berikut. Sumber energi diperoleh dari kelompok padi-padian dan sereal, seperti beras, jagung, dan gandum. Selain itu, sumber energi juga berasal dari kelompok umbi-umbian, misalnya singkong dan talas. Berbagai produk olahan seperti tepung, mi, roti, serta sereal juga termasuk sumber energi yang baik.

c. Frekuensi

Frekuensi makan merupakan jumlah waktu makan yang dilakukan seseorang dalam satu hari, meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, serta makanan selingan (Sarwoko, 2023). Pola makan yang baik harus mampu memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan selingan diberikan apabila kebutuhan gizi dari makanan utama belum tercukupi. Namun, konsumsi makanan selingan sebaiknya tidak berlebihan karena dapat mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama akibat rasa kenyang. Frekuensi makan pada balita berbeda dengan orang dewasa karena kapasitas lambung balita lebih kecil sehingga membutuhkan porsi yang lebih sedikit tetapi lebih sering.

d. Jadwal

Jadwal makan merupakan pengaturan waktu makan yang dilakukan secara teratur setiap hari. Pengaturan jadwal makan yang baik dapat membantu menjaga frekuensi makan agar tetap optimal. Pola makan yang dianjurkan terdiri atas tiga kali makan utama yang diselingi makanan ringan dengan interval sekitar tiga jam (Viany, 2025). Jadwal tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu, selama jarak antarwaktu makan tetap teratur. Contoh jadwal makan yang dianjurkan adalah sebagai berikut.

- Pukul 06.30 makan pagi.
- Pukul 09.30 mengonsumsi makanan selingan atau buah.
- Pukul 12.30 makan siang.
- Pukul 15.30 mengonsumsi makanan selingan atau buah.
- Pukul 18.30 makan malam.
- Pukul 21.30 mengonsumsi makanan selingan atau buah.

2. Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan tidak sehat merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan sehari-hari yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Salmadita et al., 2024). Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan

kesehatan apabila dilakukan secara terus-menerus. Berdasarkan beberapa sumber, pola makan yang tidak sehat meliputi hal-hal sebagai berikut.

a. Melewatkan sarapan

Tidak membiasakan diri untuk sarapan dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan energi saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, menu sarapan sebaiknya disusun sesuai kebutuhan tubuh agar mampu memenuhi asupan nutrisi yang diperlukan.

b. Terlalu banyak mengonsumsi minuman manis

Konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya diabetes. Selain itu, kebiasaan ini juga dapat memicu penambahan berat badan hingga obesitas.

c. Terlalu sering mengonsumsi gorengan

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang digoreng secara berlebihan dapat meningkatkan asupan kalori dan kadar kolesterol dalam tubuh, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

d. Mengonsumsi junk food

Junk food umumnya mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi. Konsumsi junk food secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas serta berbagai penyakit lainnya.

e. Kurangnya konsumsi sayur dan buah

Asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kebutuhan serat tubuh tidak terpenuhi, sehingga mengganggu sistem pencernaan. Selain itu, rendahnya konsumsi sayur dan buah juga dapat meningkatkan risiko hipertensi serta berbagai gangguan kesehatan lainnya.

f. Makan larut malam

Kebiasaan makan pada malam hari dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang berujung pada obesitas. Selain itu, makan terlalu

larut juga berpotensi memicu naiknya asam lambung dan menimbulkan ketidaknyamanan pada saluran pencernaan

3. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan Anak

Pola makan anak tidak terbentuk secara alami, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah peran orang tua, terutama dalam hal pengetahuan gizi, kebiasaan makan keluarga, serta cara penyajian makanan. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menyediakan makanan yang lebih sehat dan seimbang bagi anak (Permatasari et al., 2023).

Faktor ekonomi juga berpengaruh terhadap pola makan anak. Keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses keluarga terhadap bahan makanan yang bergizi, sehingga pilihan makanan menjadi kurang bervariasi. Hal ini dapat berdampak pada kualitas asupan gizi anak dan berisiko menyebabkan masalah gizi (Siallagan et al., 2023).

Selain itu, lingkungan sosial dan budaya juga turut memengaruhi kebiasaan makan anak. Tradisi makanan, pengaruh teman sebaya, serta paparan media dapat membentuk preferensi makanan anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan contoh yang baik dan membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat sejak dini agar terbentuk pola makan yang positif dan berkelanjutan (Azizah & Rizana, 2023).

4. Komponen Pola Makan

Komponen pola makan terdiri dari beberapa aspek penting yang saling berkaitan dalam menentukan kualitas konsumsi makanan anak. Komponen ini perlu diperhatikan secara menyeluruh agar kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi dengan baik. Berikut adalah komponen utama dalam pola makan:

a. Jenis makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi anak harus beragam dan mengandung zat gizi yang lengkap, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Variasi makanan sangat penting untuk memastikan bahwa

semua kebutuhan nutrisi terpenuhi dan mencegah kekurangan zat gizi tertentu.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering anak makan dalam sehari. Anak usia dini umumnya membutuhkan makan utama sebanyak tiga kali sehari serta tambahan makanan selingan atau camilan sehat di antara waktu makan untuk mencukupi kebutuhan energi harian.

c. Porsi makan

Porsi makan berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam setiap waktu makan. Porsi harus disesuaikan dengan usia, kebutuhan energi, serta tingkat aktivitas anak agar tidak terjadi kekurangan maupun kelebihan asupan gizi (Fadilah et al., 2022).

Ketiga komponen tersebut saling melengkapi dalam membentuk pola makan yang sehat. Apabila salah satu komponen tidak terpenuhi dengan baik, maka keseimbangan gizi anak dapat terganggu. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan ketiga aspek ini secara bersamaan dalam mengatur pola makan anak (Azizah & Rizana, 2023).

5. Penelitian Terdahulu Yang Mendukung

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu Variabel Pola Makan

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	Suling, Ariani, & Fetriyah (2025)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita	Cross-sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian stunting pada balita. Balita dengan pola makan yang kurang baik memiliki risiko stunting lebih tinggi. (Jurnal UNIMUS)
2	Ruminem, Sari, & Puspita (2024)	Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita	Cross-sectional	Pola pemberian makan yang tidak tepat berhubungan signifikan dengan meningkatnya kejadian stunting pada balita. (Infermia Publishing Journal)
3	Rahmayanti, Rahmawati, & Sesanelvira (2024)	Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24–59 Bulan di Desa Karedok Kabupaten Sumedang	Cross-sectional	Pola pemberian makan yang baik berhubungan dengan rendahnya kejadian stunting pada balita usia 24–59 bulan. (Jurnal UMT)

4	Ginting, Simangunsong, Sitompul, Hutapea, & Sipayung (2024)	Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12–59 Bulan di Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun	Cross-sectional	Frekuensi makan dan jumlah makanan memiliki hubungan bermakna dengan kejadian stunting. (Jurnal Fakultas Kedokteran UISU)
5	Amanda, Andolina, & Adhyatma (2023)	Hubungan Pola Pemberian Makan terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 24–59 Bulan di Puskesmas Botania	Cross-sectional	Ditemukan hubungan signifikan antara pola pemberian makan dan kejadian stunting pada balita. (Jurnal Universitas Pancasakti)

6. Pola Makan Anak Usia 2–5 Tahun

Anak usia 2–5 tahun berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas fisik dan kemampuan eksplorasi lingkungan. Pada usia ini, anak mulai memiliki preferensi makanan sendiri dan sering kali menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan. Kondisi ini menjadi tantangan bagi orang tua dalam memastikan anak tetap mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang (Husain, 2023).

Pola makan pada anak usia 2–5 tahun sebaiknya terdiri dari makanan utama dan makanan selingan dengan jadwal yang teratur. Anak membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otak, serta aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, makanan yang diberikan harus mengandung sumber energi, protein, serta vitamin dan mineral dalam jumlah yang memadai (Siallagan et al., 2023).

Selain itu, penting bagi orang tua untuk membiasakan anak mengonsumsi berbagai jenis makanan sejak dini agar tidak terjadi kebiasaan

makan yang monoton. Kebiasaan ini akan membantu anak mengenal berbagai rasa dan tekstur makanan, sehingga risiko kekurangan zat gizi dapat diminimalkan. Pola makan yang baik pada usia ini akan berpengaruh terhadap status gizi anak, termasuk dalam mencegah terjadinya stunting (Permatasari et al., 2023).

7. Prinsip Gizi Seimbang pada Anak

Prinsip gizi seimbang merupakan pedoman dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak agar pertumbuhan dan perkembangannya berjalan optimal. Gizi seimbang menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, cukup, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Anak tidak hanya membutuhkan jumlah makanan yang cukup, tetapi juga kualitas makanan yang baik (Fadilah & Sefrina, 2022).

Penerapan gizi seimbang pada anak meliputi konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta lemak sebagai cadangan energi. Selain itu, vitamin dan mineral juga sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh anak. Air juga menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh (Husain, 2023).

Selain memperhatikan jenis makanan, prinsip gizi seimbang juga mencakup kebiasaan hidup sehat seperti menjaga kebersihan makanan, mencuci tangan sebelum makan, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup. Dengan menerapkan prinsip ini secara konsisten, anak dapat tumbuh dengan sehat dan terhindar dari masalah gizi, termasuk stunting (Fattikasary et al., 2025).

8. Kebutuhan Gizi Anak Usia 2-5 Tahun

Kebutuhan gizi merupakan jumlah zat gizi yang harus dipenuhi oleh tubuh untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga fungsi organ agar tetap berjalan dengan baik. Pada anak usia 2–5 tahun, kebutuhan gizi menjadi sangat penting karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan kognitif yang cukup pesat. Pemenuhan gizi yang tidak optimal pada periode ini dapat berdampak

pada gangguan pertumbuhan, termasuk risiko terjadinya stunting (Rahmadila & Amna, 2025).

Kebutuhan gizi anak tidak hanya dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dari kualitas zat gizi yang terkandung di dalamnya. Anak membutuhkan asupan yang seimbang antara energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar tubuh dapat tumbuh secara optimal. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan usia, berat badan, serta aktivitas anak sehari-hari (Firdausi et al., 2024).

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, kebutuhan gizi memiliki hubungan yang erat dengan pola makan dan kejadian stunting. Anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang dalam jangka waktu lama berpotensi mengalami gangguan pertumbuhan. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam mencegah stunting pada anak usia 2–5 tahun (Latifah, 2024).

9. Jenis Zat Gizi

Zat gizi yang dibutuhkan oleh anak dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Kedua jenis zat gizi ini memiliki peran yang berbeda, namun sama-sama penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

a. Zat gizi makro

- 1) Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari
- 2) Protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh serta mendukung pertumbuhan tinggi badan
- 3) Lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan serta membantu penyerapan vitamin tertentu

b. Zat gizi mikro

- 1) Vitamin berperan dalam menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mendukung perkembangan organ

- 2) Mineral seperti zat besi, kalsium, dan zinc berperan dalam pembentukan tulang, darah, serta sistem imun

Kedua jenis zat gizi ini harus dikonsumsi secara seimbang karena kekurangan salah satu zat gizi dapat memengaruhi kesehatan dan pertumbuhan anak. Kekurangan zat gizi dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah gizi kronis seperti stunting (Ayuningtyas et al., 2022).

10. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak Usia 2–5 Tahun

Angka Kecukupan Gizi merupakan standar yang digunakan untuk menentukan jumlah kebutuhan zat gizi harian yang harus dipenuhi oleh individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis. AKG menjadi acuan penting dalam menyusun pola makan anak agar kebutuhan gizinya dapat terpenuhi secara optimal. Pada anak usia 2–5 tahun, kebutuhan energi dan zat gizi relatif tinggi karena digunakan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak (Rahmadila & Amna, 2025).

Pemenuhan AKG pada anak dapat dilakukan melalui pemberian makanan yang beragam dan seimbang setiap hari. Orang tua perlu memastikan bahwa makanan yang diberikan mengandung sumber energi, protein, serta vitamin dan mineral yang cukup. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka anak berisiko mengalami kekurangan gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan (Firdaussi et al., 2024).

Selain itu, AKG juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi untuk menilai apakah asupan makanan anak sudah sesuai dengan kebutuhannya atau belum. Dalam penelitian ini, AKG menjadi salah satu acuan penting untuk melihat apakah pola makan anak sudah memenuhi kebutuhan gizi yang dapat mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting (Latifah, 2024).

11. Peran Gizi dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak, seperti peningkatan tinggi badan, berat badan, serta

perkembangan organ tubuh. Asupan gizi yang cukup dan seimbang akan membantu proses pembentukan jaringan tubuh dan memperkuat sistem kekebalan tubuh anak. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat dan meningkatkan risiko penyakit (Ayuningtyas et al., 2022).

Selain pertumbuhan fisik, gizi juga berperan dalam perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak. Nutrisi yang cukup, terutama protein dan zat gizi mikro seperti zat besi dan zinc, sangat dibutuhkan untuk perkembangan otak. Anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik cenderung memiliki kemampuan berpikir, konsentrasi, dan daya ingat yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami kekurangan gizi (Rahmadila & Amna, 2025).

Dalam jangka panjang, pemenuhan gizi yang optimal akan menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Anak yang tumbuh dengan gizi yang baik akan memiliki kesehatan yang lebih baik serta produktivitas yang lebih tinggi saat dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak usia dini menjadi salah satu upaya penting dalam mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak (Firdaussi et al., 2024).

12. Hubungan Pola Makan Stunting judul lengkap kecuali tempat penelitian

Pola makan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan linear anak, terutama dalam peningkatan tinggi badan sesuai dengan usia. Pertumbuhan linear sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi, khususnya protein, energi, serta mikronutrien seperti kalsium dan zinc. Anak yang mendapatkan pola makan seimbang dan teratur cenderung memiliki pertumbuhan tinggi badan yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan linear yang menjadi salah satu ciri utama stunting (Rahmadila & Amna, 2025).

Pada anak usia 2–5 tahun, pola makan menjadi faktor yang sangat menentukan karena pada usia ini anak mulai mengonsumsi makanan

keluarga secara penuh. Jika pola makan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan gizi harian, maka proses pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh tidak berjalan secara maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi anak berperan langsung terhadap kondisi pertumbuhan linear mereka (Permatasari et al., 2023).

Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti melewati waktu makan atau kurangnya variasi makanan, juga dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan anak dan meningkatkan risiko terjadinya stunting. Oleh karena itu, pola makan yang baik menjadi salah satu faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan linear anak secara optimal (Siallagan et al., 2023).

Kekurangan gizi kronis merupakan penyebab utama terjadinya stunting pada anak. Kondisi ini terjadi ketika anak mengalami kekurangan asupan zat gizi dalam waktu yang lama, sehingga tubuh tidak memiliki cukup nutrisi untuk mendukung pertumbuhan. Kekurangan gizi kronis tidak hanya disebabkan oleh kurangnya jumlah makanan, tetapi juga oleh rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kondisi ini (Mulyani et al., 2025).

Dalam jangka panjang, kekurangan gizi kronis akan mengganggu proses metabolisme tubuh, termasuk pembentukan tulang dan jaringan tubuh lainnya. Anak yang mengalami kekurangan gizi dalam waktu lama akan menunjukkan pertumbuhan tinggi badan yang lebih lambat dibandingkan anak seusianya. Kondisi ini menjadi dasar terjadinya stunting, yang sering kali baru terlihat setelah berlangsung cukup lama (Rusliani et al., 2022).

Selain itu, kekurangan gizi kronis juga dapat diperparah oleh kondisi infeksi berulang yang sering dialami anak. Pola makan yang tidak adekuat membuat daya tahan tubuh anak menurun, sehingga lebih mudah terserang penyakit. Infeksi yang terjadi secara berulang akan menghambat

penyerapan zat gizi, sehingga memperburuk kondisi kekurangan gizi yang dialami anak (Fitriahadi et al., 2023).

Mekanisme terjadinya stunting akibat pola makan yang tidak adekuat berkaitan dengan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Ketika tubuh anak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, maka proses pertumbuhan sel dan jaringan tubuh akan terganggu. Kekurangan protein, misalnya, dapat menghambat pembentukan jaringan tubuh, sedangkan kekurangan energi akan menyebabkan tubuh menggunakan cadangan energi yang ada sehingga pertumbuhan menjadi terhambat (Ayuningtyas et al., 2022).

Selain itu, kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, zinc, dan vitamin juga berpengaruh terhadap proses pertumbuhan. Zat gizi mikro berperan penting dalam berbagai proses biologis, termasuk pembentukan tulang dan fungsi sistem imun. Jika kebutuhan zat gizi ini tidak terpenuhi, maka pertumbuhan anak tidak dapat berlangsung secara optimal dan berpotensi menyebabkan stunting (Akbar et al., 2023).

Pola makan yang tidak adekuat juga dapat menyebabkan gangguan hormonal yang berperan dalam pertumbuhan, seperti hormon pertumbuhan. Ketidakseimbangan hormon ini akan semakin memperlambat proses pertumbuhan tinggi badan anak. Oleh karena itu, pola makan yang baik dan seimbang sangat diperlukan untuk memastikan semua proses dalam tubuh berjalan dengan normal (Firdaussi et al., 2024).

Secara teoritis, hubungan antara pola makan dan stunting dapat dijelaskan melalui konsep keseimbangan gizi dan teori pertumbuhan anak. Teori ini menyatakan bahwa pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi yang digunakan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Apabila asupan gizi tidak mencukupi, maka tubuh akan memprioritaskan fungsi vital dibandingkan pertumbuhan, sehingga pertumbuhan menjadi terhambat (Rahmadila & Amna, 2025).

Konsep lain yang mendukung adalah teori siklus malnutrisi yang menjelaskan bahwa kekurangan gizi akan menyebabkan penurunan daya

tahan tubuh, sehingga anak lebih mudah sakit. Kondisi ini kemudian akan memperburuk status gizi karena penyerapan nutrisi terganggu. Siklus ini akan terus berulang jika tidak ada intervensi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak (Mulyani et al., 2025).

Dengan demikian, pola makan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kejadian stunting. Pola makan yang tidak adekuat dalam jangka panjang dapat menyebabkan kekurangan gizi kronis yang berujung pada terhambatnya pertumbuhan anak. Oleh karena itu, perbaikan pola makan menjadi salah satu langkah utama dalam upaya pencegahan stunting, khususnya pada anak usia 2–5 tahun.

B. Stunting

1. Definisi Stunting

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok anak usia balita. Stunting diartikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan. Kondisi ini tidak hanya ditandai oleh tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya, tetapi juga mencerminkan adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh. Kejadian stunting sering kali tidak disadari sejak awal karena prosesnya berlangsung perlahan, sehingga baru terlihat jelas ketika anak memasuki usia tertentu, termasuk usia 2–5 tahun yang menjadi fokus dalam penelitian ini (Mulyani et al., 2025).

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, stunting menjadi variabel penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan. Anak usia 2–5 tahun berada pada fase pertumbuhan yang cukup pesat setelah masa bayi, sehingga kebutuhan gizi harus terpenuhi secara optimal. Pola makan yang tidak seimbang, baik dari segi jumlah maupun kualitas, dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Oleh karena itu, memahami

konsep dasar stunting menjadi langkah awal untuk melihat hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting di wilayah kerja Puskesmas di Kramat (Rusliani et al., 2022).

Selain itu, stunting juga berkaitan erat dengan kondisi sosial, ekonomi, dan lingkungan keluarga. Anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan keterbatasan akses pangan bergizi, sanitasi yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting. Hal ini menunjukkan bahwa stunting bukan hanya persoalan individu, melainkan juga mencerminkan kondisi lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang (Hasanah et al., 2023).

2. Konsep Stunting

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian utama di bidang kesehatan masyarakat, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (Setiadi, & Fifi .,2020) Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama sehingga menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut World Health Organization, stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan nilai Height-for-Age Z-score (HAZ) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan Standar Pertumbuhan Anak WHO. Anak dengan nilai HAZ kurang dari -3 SD dikategorikan sebagai stunting berat (*severely stunted*). Pengukuran tersebut dilakukan menggunakan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) untuk mengetahui status pertumbuhan anak sesuai dengan usianya. WHO Child Growth Standards (WHO,2026).

Stunting sebagai kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak, terutama selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Dewi et al.,2023). Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh rendahnya asupan zat gizi, tetapi juga berkaitan dengan penyakit infeksi yang berulang, pemberian ASI dan makanan pendamping ASI yang kurang tepat, rendahnya

pengetahuan orang tua mengenai gizi, serta terbatasnya akses terhadap pelayanan kesehatan, sanitasi, dan air bersih.

Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas pada masa dewasa (Moro & Puspawati, 2023). Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan obesitas. Oleh karena itu, pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal, penerapan pola makan yang sehat, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai, serta peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal.

3. Penyebab Stunting

Penyebab stunting bersifat multifaktorial, sehingga tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, lingkungan, sosial, dan ekonomi yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Secara umum, penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor langsung (*immediate causes*) dan faktor tidak langsung (*underlying causes*). Faktor langsung berkaitan dengan kondisi gizi dan kesehatan anak, sedangkan faktor tidak langsung berhubungan dengan lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, serta akses terhadap pelayanan dasar yang mendukung pertumbuhan anak (Rusliani et al., 2022).

Faktor langsung yang paling berpengaruh terhadap terjadinya stunting adalah asupan gizi yang tidak adekuat dan penyakit infeksi yang berulang. Asupan gizi yang tidak mencukupi terjadi ketika anak tidak memperoleh energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan usianya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pola makan yang

kurang baik, seperti frekuensi makan yang tidak teratur, jumlah makanan yang kurang, rendahnya keberagaman jenis makanan, serta kualitas makanan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Kekurangan zat gizi yang berlangsung dalam waktu lama akan menghambat pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh sehingga tinggi badan anak tidak berkembang secara optimal. Dalam penelitian ini, pola makan merupakan faktor utama yang dikaji karena berperan langsung dalam menentukan kecukupan asupan gizi anak (Mulyani et al., 2025).

Selain asupan gizi, penyakit infeksi yang berulang juga menjadi penyebab langsung stunting. Anak yang sering mengalami diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), cacingan, maupun penyakit infeksi lainnya akan mengalami penurunan nafsu makan, gangguan penyerapan zat gizi, serta peningkatan kebutuhan energi selama proses penyembuhan. Kondisi tersebut menyebabkan zat gizi yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan dialihkan untuk melawan infeksi. Apabila keadaan ini berlangsung berulang dalam waktu yang lama tanpa diimbangi dengan perbaikan asupan gizi, maka pertumbuhan anak akan terganggu dan risiko terjadinya stunting semakin meningkat.

Faktor tidak langsung meliputi kondisi ketahanan pangan keluarga, pola asuh, pelayanan kesehatan, serta sanitasi lingkungan. Ketahanan pangan yang rendah menyebabkan keluarga mengalami kesulitan dalam menyediakan makanan yang bergizi dan beragam bagi anak. Di samping itu, pola asuh orang tua, terutama ibu, sangat memengaruhi status gizi anak. Kurangnya pengetahuan mengenai pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), maupun pola makan yang sesuai dengan kebutuhan usia anak dapat menyebabkan asupan gizi menjadi tidak optimal. Akses terhadap pelayanan kesehatan yang terbatas juga dapat menghambat pemantauan pertumbuhan anak, pemberian imunisasi, serta penanganan penyakit secara dini.

Kondisi sosial ekonomi dan sanitasi lingkungan turut berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Keluarga dengan tingkat pendapatan yang

rendah umumnya memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan bergizi, memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas, maupun menyediakan lingkungan tempat tinggal yang sehat. Sanitasi yang buruk, seperti kurangnya akses air bersih dan fasilitas jamban yang layak, meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi, terutama diare dan infeksi parasit. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi anak, tetapi juga memerlukan perbaikan kondisi sosial ekonomi, peningkatan pengetahuan orang tua, penyediaan sanitasi yang layak, serta kemudahan akses terhadap pelayanan kesehatan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Hasanah et al., 2023).

4. Dampak Stunting pada Anak

Stunting tidak hanya berdampak pada kondisi fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif dan kesehatan secara keseluruhan. Dampak stunting dapat dibedakan menjadi jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek biasanya terlihat pada masa balita, sedangkan dampak jangka panjang dapat dirasakan hingga anak dewasa (Akbar et al., 2023).

Dalam jangka pendek, anak yang mengalami stunting cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, daya tahan tubuh yang lebih rendah, serta perkembangan motorik dan kognitif yang kurang optimal. Anak menjadi lebih mudah sakit dan kurang aktif dibandingkan anak seusianya. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar dan interaksi sosial anak sejak usia dini (Fitriahadi et al., 2023).

Dalam jangka panjang, stunting dapat berdampak pada rendahnya kemampuan intelektual, produktivitas kerja yang menurun, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung saat dewasa. Dampak ini tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Oleh karena itu, pencegahan stunting menjadi hal yang sangat penting,

terutama melalui perbaikan pola makan sejak usia dini (Mulyani et al., 2025).

5. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stunting

a. Karakteristik Balita

Karakteristik balita merupakan kondisi yang melekat pada anak dan dapat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan (Farida et al., 2025). Beberapa karakteristik yang berkaitan dengan kejadian stunting meliputi usia, jenis kelamin, berat badan lahir, panjang badan lahir, riwayat penyakit infeksi, dan status kesehatan anak. Anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), panjang badan lahir pendek, atau sering mengalami penyakit infeksi memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting.

b. Kebutuhan Dasar Balita

Pemenuhan kebutuhan dasar balita menjadi salah satu faktor penting dalam mencegah stunting (Rahmadini et al., 2024). Kebutuhan dasar balita dikenal dengan konsep Asuh, Asih, dan Asah, yaitu:

- Asuh, meliputi pemenuhan kebutuhan fisik seperti pemberian ASI, MP-ASI, makanan bergizi seimbang, imunisasi, pelayanan kesehatan, serta kebersihan lingkungan.
- Asih, yaitu pemberian kasih sayang, perhatian, rasa aman, dan dukungan emosional dari orang tua kepada anak.
- Asah, yaitu pemberian stimulasi untuk mengembangkan kemampuan motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional sesuai tahap perkembangan anak.

c. Faktor Genetik

Faktor genetik berhubungan dengan potensi pertumbuhan yang diwariskan oleh orang tua, seperti tinggi badan ayah dan ibu. Meskipun demikian, faktor genetik bukan penyebab utama stunting. Potensi genetik anak tetap dapat berkembang secara optimal apabila didukung oleh asupan gizi yang cukup, lingkungan yang sehat, dan pelayanan kesehatan yang memadai.

d. Faktor Prenatal

Faktor prenatal adalah faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak sejak masih berada dalam kandungan. Faktor ini meliputi status gizi ibu selama kehamilan, anemia pada ibu hamil, usia ibu saat hamil, penyakit selama kehamilan, pemeriksaan antenatal (ANC) yang tidak optimal, serta kebiasaan merokok atau paparan asap rokok selama kehamilan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah maupun panjang badan pendek (Istighfarin et al., 2026).

e. Faktor Postnatal

Faktor postnatal merupakan faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak setelah lahir, seperti pemberian ASI eksklusif, ketepatan pemberian MP-ASI, pola makan anak, penyakit infeksi berulang, imunisasi, sanitasi lingkungan, akses air bersih, pelayanan kesehatan, kondisi sosial ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, serta pola pengasuhan. Faktor-faktor ini sangat menentukan kecukupan gizi dan keberlangsungan pertumbuhan anak hingga usia balita (Meliyana, 2024).

6. Kriteria dan Indikator Stunting (Berdasarkan Standar WHO)

Penentuan stunting dilakukan melalui pengukuran antropometri, khususnya tinggi badan menurut umur atau *height-for-age*. Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan standar pertumbuhan anak yang digunakan secara global untuk menilai status gizi anak. Pengukuran ini kemudian dibandingkan dengan standar baku WHO dalam bentuk skor Z atau Z-score. Hasil pengukuran tersebut menjadi dasar dalam menentukan apakah seorang anak mengalami stunting atau tidak (Mulyani et al., 2025).

Adapun kriteria stunting berdasarkan standar WHO adalah sebagai berikut:

- a. Anak dikategorikan normal apabila nilai Z-score tinggi badan menurut umur ≥ -2 SD
- b. Anak dikategorikan stunting (pendek) apabila nilai Z-score berada antara < -2 SD sampai ≥ -3 SD

- c. Anak dikategorikan severely stunted (sangat pendek) apabila nilai Z-score < -3 SD

Penggunaan indikator ini sangat penting dalam penelitian karena memberikan ukuran yang objektif dan terstandar dalam mengidentifikasi kejadian stunting pada anak usia 2–5 tahun. Dengan adanya kriteria yang jelas, peneliti dapat mengklasifikasikan status pertumbuhan anak secara akurat dan membandingkannya dengan faktor lain seperti pola makan (Akbar et al., 2023).

Selain itu, indikator tinggi badan menurut umur dipilih karena mampu menggambarkan kondisi kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam jangka panjang. Berbeda dengan indikator berat badan yang lebih sensitif terhadap perubahan jangka pendek, tinggi badan mencerminkan akumulasi asupan gizi yang tidak adekuat dalam waktu yang lama. Oleh sebab itu, indikator ini sangat relevan untuk menilai dampak pola makan terhadap kejadian stunting (Fitriahadi et al., 2023).

7. Penelitian Terdahulu Yang Mendukung

Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu Variabel Stunting

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	Amar, Nasrulloh, Puspita, Fatmawati, & Maharani (2024)	Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten Indramayu	Penelitian kuantitatif dengan desain case-control	Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur ibu, pendidikan ibu, pengetahuan ibu, dan pemberian ASI eksklusif merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian stunting pada balita. (E-Journal UNDIP)

2	Safutri (2024)	Meta- Analysis: Faktor Risiko Maternal terhadap Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia	Meta- analysis terhadap penelitian di Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan ibu, status gizi ibu, pendidikan ibu, dan anemia selama kehamilan merupakan faktor maternal yang berpengaruh terhadap kejadian stunting pada balita.
3	Prabowo & Peristiwati (2023)	Faktor Risiko Stunting pada Balita di Indonesia	Literature review	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa faktor risiko stunting meliputi faktor ibu, faktor balita, dan faktor lingkungan, seperti berat badan lahir rendah, ASI eksklusif, penyakit infeksi, pendidikan ibu, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.
4	Kuswanti & Rochmawati (2024)	Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Ditinjau dari Jenis Kelamin, Berat Badan Lahir, dan Panjang Badan Lahir	Penelitian analitik dengan desain cross- sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa berat badan lahir dan panjang badan lahir memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stunting pada balita, sedangkan jenis kelamin bukan merupakan faktor dominan.

5	Nasution (2024)	Faktor Risiko Terjadinya Stunting pada Balita	Literature review	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stunting dipengaruhi oleh faktor prenatal, faktor postnatal, karakteristik anak, pola asuh, status gizi ibu, sanitasi lingkungan, pendidikan orang tua, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.
---	--------------------	---	----------------------	---

C. Kerangka Konsep Pemikiran Penelitian

Kerangka konsep pemikiran penelitian merupakan gambaran alur hubungan antara variabel yang diteliti, yang disusun berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu. Kerangka ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel memengaruhi variabel lainnya sehingga dapat memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini, kerangka konsep disusun untuk melihat hubungan antara pola makan dengan kejadian stunting pada anak usia 2–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kramat

Pola makan dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel independen, sedangkan kejadian stunting sebagai variabel dependen. Pola makan yang dimaksud mencakup jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makan yang dikonsumsi oleh anak setiap hari. Ketiga komponen tersebut menentukan apakah kebutuhan gizi anak terpenuhi atau tidak. Apabila pola makan anak tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, maka kebutuhan zat gizi tidak tercukupi dan berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan (Permatasari et al., 2023).

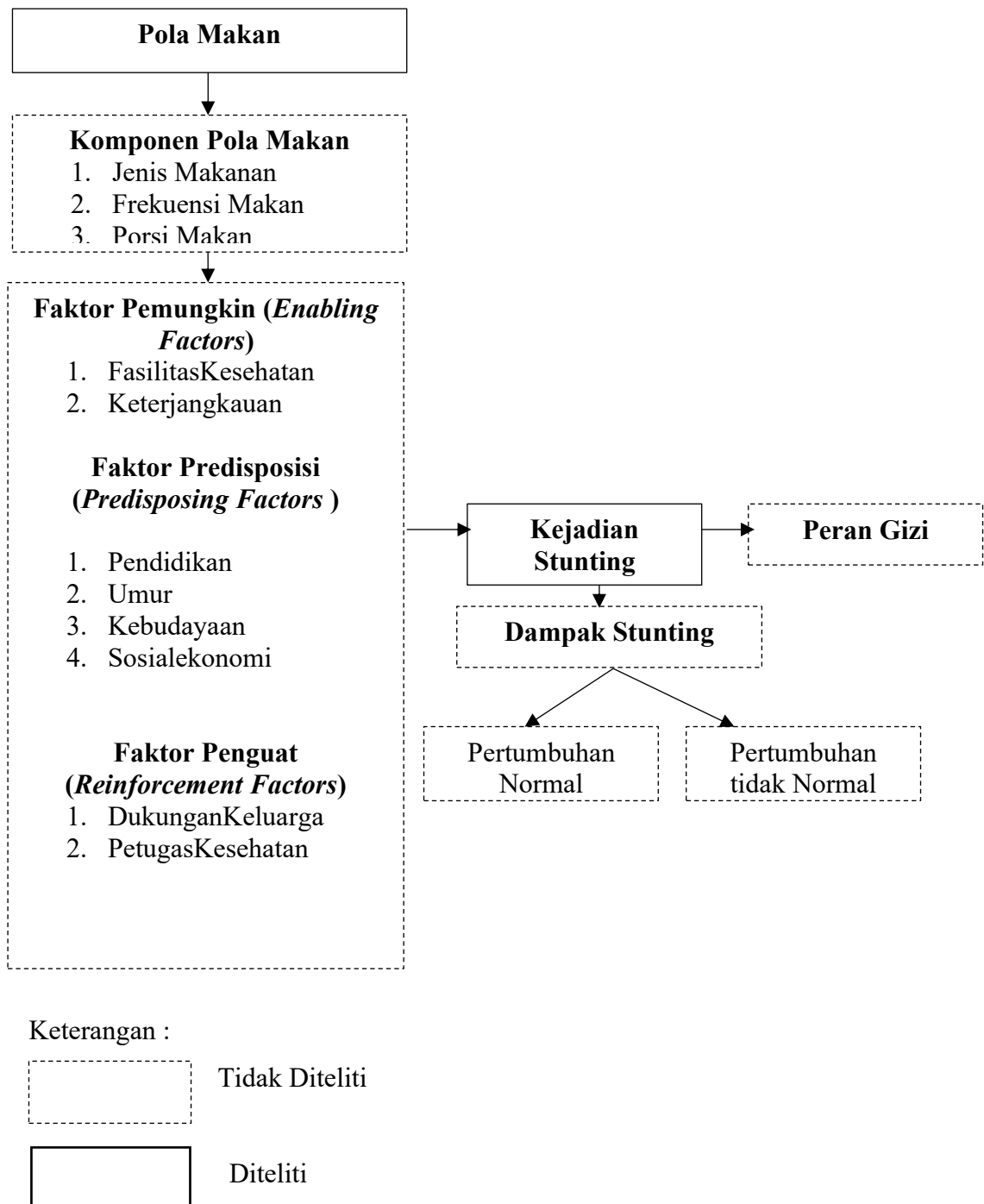
Kejadian stunting dalam penelitian ini diukur berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur yang mengacu pada standar WHO. Anak yang memiliki nilai Z-score di bawah -2 SD dikategorikan mengalami stunting. Kondisi ini mencerminkan adanya kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam waktu lama. Dengan demikian, stunting tidak hanya dilihat sebagai

masalah pertumbuhan fisik, tetapi juga sebagai indikator kualitas asupan gizi anak dalam jangka panjang (Mulyani et al., 2025).

Hubungan antara pola makan dan stunting dapat dijelaskan melalui mekanisme pemenuhan kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak adekuat, baik dari segi jenis, frekuensi, maupun porsi, akan menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kekurangan zat gizi yang terjadi secara terus-menerus akan menghambat proses pertumbuhan, terutama pertumbuhan tinggi badan. Kondisi ini pada akhirnya akan menyebabkan anak mengalami stunting (Rusliani et al., 2022).

Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara pola makan dan stunting, seperti kondisi sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta riwayat penyakit infeksi pada anak. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara pola makan dan kejadian stunting. Namun, dalam penelitian ini fokus utama tetap pada pola makan sebagai faktor yang diteliti secara langsung terhadap kejadian stunting (Fattikasary et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang erat dengan kejadian stunting pada anak usia 2–5 tahun. Pola makan yang baik dan seimbang akan mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak sehingga pertumbuhan dapat berlangsung optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak adekuat akan meningkatkan risiko terjadinya stunting. Oleh karena itu, kerangka konsep penelitian ini menempatkan pola makan sebagai faktor utama yang memengaruhi kejadian stunting.



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

D. Hipotesis**1. Hipotesis Nol (H_0)**

Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun diwilayah kerja puskesmas Kramat

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan pola makan dengan kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun diwilayah kerja puskesmas Kramat