



**DETERMINASI STATUS GIZI BALITA BERDASARKAN PENGETAHUAN
FEEDING RULES, PERILAKU MAKAN DAN KARAKTERISTIK IBU**

Yesi Septina Wati¹, Fatma Nadia², dan Ary Oktora Sri Rahayu³

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi
Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history:

Submitted : 2025-06-26

Accepted : 2025-06-29

Publish : 2025-06-30

Kata kunci:

Feeding_Rules,
Perilaku_Makan,
Pengetahuan,
Status_Gizi

Keywords:

Eating Behavior,
Knowledge, Feeding
Rules, Nutritional Status

ABSTRAK

Masa balita merupakan masa *golden period* sekaligus periode kritis kehidupan manusia. Masalah gizi di Indonesia dengan prevalensi *stunting* 19,8% tahun 2024, menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan makan yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita dimasa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan *feeding rules*, perilaku makan anak, dan karakteristik ibu terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Penelitian ini jenis kuantitatif dengan desain *Crosssectional*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak balita dengan jumlah sampel 62 responden secara *purposive sampling*. Lama penelitian Desember 2023-Mei 2025. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, dan alat yang digunakan timbangan dan *stature meter*. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan (*p-value* = 0.022) terhadap status gizi balita. Tidak ada hubungan tingkat pendidikan (*p-value* = 0.382), tingkat penghasilan (*p-value* = 0.594) dan pengetahuan ibu tentang *feeding rules* (*p-value* = 0.529) terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Peran tenaga kesehatan dengan pemberian edukasi secara berkelanjutan bekerjasama dengan ahli gizi perlu ditingkatkan guna membantu peningkatan status gizi balita.

ABSTRACT

*The toddler stage is considered a golden period as well as a critical period in human life. The nutritional issues in Indonesia, with a stunting prevalence of 19.8% in 2024, indicate that the development of eating habits greatly influences the growth and development of toddlers in the future. This study aims to examine the relationship between knowledge of feeding rules, children's eating behavior, and maternal characteristics with the nutritional status of toddlers in the working area of Rejosari Public Health Center, Pekanbaru City. This is a quantitative study with a cross-sectional design. The study population consisted of mothers with toddlers, with a total of 62 respondents selected through purposive sampling. The study was conducted from December 2023 to May 2025. The research instruments included questionnaires, and tools used were a weighing scale and stature meter. Data analysis was performed using the chi-square test with computer assistance. The results showed a significant relationship between children's eating behavior (*p-value* = 0.022) and the nutritional status of toddlers. However, there was no relationship between maternal education level (*p-value* = 0.382), income level (*p-value* = 0.594), and knowledge about feeding rules (*p-value* = 0.529) with the nutritional status of toddlers in the Rejosari Public Health Center working area. The role of healthcare professionals in providing continuous education in collaboration with nutritionists needs to be strengthened to help improve the nutritional status of toddlers.*

✉ Corresponding Author:

Fatma Nadia

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

Telp. 085265967991

Email: fatmanadia40@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa balita (usia 0–59 bulan) merupakan periode emas (*golden period*) sekaligus periode kritis dalam siklus kehidupan manusia. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan otak yang signifikan, serta pembentukan kebiasaan makan yang akan berpengaruh sepanjang hayat. Namun, sayangnya, masalah gizi masih menjadi salah satu tantangan utama di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih mencapai 21,6%, menunjukkan bahwa 1 dari 5 balita mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Tahun 2024, prevalensi stunting nasional menjadi 19,8% atau setara 4.482.340 balita. Angka ini menurun 1,7% dibandingkan tahun 2023 yang sebesar 21,5% (Kemenko PKM, 2025).

Status gizi balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor langsung adalah perilaku makan atau *feeding rules*. *Feeding rules* mengacu pada prinsip-prinsip atau aturan dalam pemberian makan kepada anak, seperti jadwal makan yang teratur, variasi jenis makanan, pemberian makan dengan suasana positif, hingga sikap tanggap ibu terhadap sinyal lapar dan kenyang anak. Penerapan *feeding rules* yang baik terbukti dapat mendukung kecukupan asupan gizi dan mencegah perilaku makan bermasalah pada anak (Erlin, 2025).

Penelitian oleh Ekarini et al (2024) di Kota Denpasar Barat, Bali menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat pengetahuan ibu tentang *feeding rules* dan perilaku pemberian makan balita, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,882$ dan $p = 0,001$. Ini mengindikasikan bahwa semakin baik pemahaman ibu mengenai *feeding rules*, semakin baik pula praktik pemberian makan pada anak yang berdampak pada status gizinya.

Selain perilaku makan, pengetahuan ibu tentang gizi merupakan faktor penting lainnya. Ibu sebagai pengasuh utama berperan dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan untuk anak. Pengetahuan yang cukup tentang zat gizi, frekuensi makan, dan pengenalan makanan tambahan akan mempengaruhi kualitas asupan anak. Penelitian oleh Pratiwi (2023), di Posyandu Bancarkembar, Kota Tegal, menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang *feeding rules* dan status gizi balita ($p = 0,042$) (Pratiwi et al., 2023).

Kesenjangan antara praktik pemberian makanan pendamping ASI yang kurang optimal disebabkan pengetahuan yang rendah tentang praktik pemberian makanan daripada masalah ketersediaan makanan. Diperlukan program intervensi yang efektif untuk memfasilitasi praktik pemberian makanan yang tepat demi mendukung pengasuhan bayi dan balita di Abu Dhabi. Di Negara Abu Dhabi dari 1822 ibu, 938 memberikan makanan pendamping untuk balita di usia rata-rata $7,1 \pm 5,9$ bulan. Tiga perempat dari anak-anak 72,2% diperkenalkan dengan MPASI usia 6 dan 9 bulan (Taha et al., 2020).

Namun, pengetahuan dan praktik tidak dapat dilepaskan dari karakteristik ibu, terutama tingkat pendidikan dan tingkat penghasilan. Pendidikan ibu merupakan indikator penting dalam menentukan seberapa baik seorang ibu dapat memahami dan menerapkan informasi gizi yang diperoleh. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih terbuka terhadap informasi baru, lebih sadar akan pentingnya makanan bergizi, dan lebih terlibat dalam pengambilan keputusan tentang kesehatan anak.

Tingkat penghasilan keluarga juga sangat menentukan akses terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan. Dalam penelitian oleh Sibarani et al (2016) yang

dilakukan di Jakarta Utara, ditemukan bahwa status gizi anak balita memiliki hubungan signifikan dengan pengeluaran pangan, pendidikan ibu, dan pengetahuan gizi ibu.

Perbaikan status gizi balita tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan medis atau suplementasi, melainkan juga melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan keluarga, khususnya ibu. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mengintegrasikan ketiga aspek penting tersebut yakni *feeding rules*, pengetahuan ibu, dan karakteristik ibu (pendidikan serta penghasilan) untuk melihat sejauh mana variabel-variabel ini secara bersama-sama berkontribusi terhadap status gizi balita.

Dengan memahami faktor-faktor determinan tersebut, intervensi gizi yang dirancang dapat lebih tepat sasaran dan kontekstual sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya penanggulangan masalah gizi balita di Indonesia, serta mendukung pencapaian target nasional dalam penurunan angka stunting dan peningkatan kualitas generasi mendatang.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain *Crosssectional*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Lokasi ini merupakan wilayah binaan program studi kebidanan dan melakukan aplikasi tridarma perguruan tinggi. Waktu penelitian Desember 2024 – Mei 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah ibu yang mempunyai anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, Kota Pekanbaru, dengan jumlah sampel 62 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Kriteria sampel yang digunakan adalah ibu yang mempunyai anak balita yang pergi ke Posyandu, bersedia menjadi responden, bisa berkomunikasi dengan baik, bisa membaca dan menulis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Kuesioner, Timbangan Berat Badan, dan stature meter untuk mengukur tinggi anak.

Pengumpulan Data

Kuesioner terdiri dari kuesioner perilaku makan, pengetahuan *feeding rules*, dan lembar observasi untuk mengukur berat badan dan tinggi badan. Selain itu juga digunakan Buku KIA sebagai alat untuk mengukur status gizi balita yang dalam hal ini status gizi yang digunakan adalah berat badan/tinggi badan. Prosedur pengumpulan data pada penelitian dengan pengurusan izin penelitian, dilanjutkan pengumpulan sampel berdasarkan kriteria penelitian. Seluruh ibu yang mempunyai anak balita yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian dilakukan penjelasan maksud dan tujuan penelitian dan dilakukan penandatanganan *informed consent*. Dilakukan pengisian kuesioner dan data yang telah diisi dilakukan rekapan lalu dianalisis menggunakan bantuan komputer untuk membantu dalam pengolahan data. Pengumpulan data dibantu oleh enumerator yang sudah dibimbing.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan bantuan komputer menggunakan uji *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat menyajikan distribusi karakteristik responden dan variabel pengetahuan *feeding rules*, perilaku makan dan status gizi balita yang dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Pendidikan Orangtua	Pendidikan Rendah (SD, SMP)	14	22.6
	Pendidikan Tinggi (SMA, PT)	48	77.4
Tingkat Penghasilan	≤ UMR (Rp 3.675.937,-)	28	45.2
	> UMR (Rp 3.675.937,-)	34	54.8
Pengetahuan <i>Feeding Rules</i>	Pengetahuan Rendah	7	11.3
	Pengetahuan Sedang	24	38.7
	Pengetahuan Tinggi	31	50
Perilaku Makan	Negatif	24	38.7
	Positif	38	61.3
Status Gizi Balita	Gizi Buruk	2	3.2
	Gizi Kurang	3	4.8
	Gizi Baik (Normal)	32	51.6
	Berisiko Gizi Lebih	13	21
	Gizi Lebih	3	4.8
	Obesitas	9	14,5

Tabel 1 dapat dilihat dari 62 responden, didapatkan mayoritas pendidikan orangtua tinggi (SMA dan PT) 48 orang (77,4%), tingkat penghasilan > UMR (Rp 3.675.937,-) 34 orang (54.8%), pengetahuan *feeding rules* tinggi 34 orang (50%), perilaku makan positif 38 orang (61,3%) dan status gizi balita gizi baik (normal) 32 orang (51,6%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 2, 3, 4 dan 5 sebagai berikut:

Tabel 2. Hubungan Pendidikan Orangtua terhadap Status Gizi Balita

Pendidikan Orangtua	Status Gizi												Total	p-value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik (Normal)		Berisiko Gizi Lebih		Gizi Lebih		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Pendidikan Rendah (SD, dan SMP)	0	0.0	0	0.0	8	57.1	2	14.3	2	14.3	2	14.3	14	100	0.382
Pendidikan Tinggi (SMA dan PT)	2	4.2	3	6.3	24	50.0	11	22.9	1	2.1	7	14.6	48	100	
Total	2	3.2	3	4.8	32	51.6	13	21.0	3	4.8	9	14.5	62	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa 48 dari 62 responden yang mempunyai Pendidikan tinggi terdapat 24 responden (50%) yang status gizinya Baik (Normal). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_o diterima dengan nilai *p-value* $0.382 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat pendidikan orangtua terhadap status gizi balita.

Tabel 3 Hubungan Tingkat Penghasilan terhadap Status Gizi Balita

Tingkat Penghasilan	Status Gizi												Total	p-value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik (Normal)		Berisiko Gizi Lebih		Gizi Lebih		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
≤ UMR (Rp 3.675.937,-)	2	7.1	2	7.1	14	50.0	6	21.4	1	3.6	3	10.7	28	100	0.594
> UMR (Rp 3.675.937,-)	0	0.0	1	2.9	18	52.9	7	20.6	2	5.9	6	17.6	34	100	
Total	2	3.2	3	4.8	32	51.6	13	21	3	4.8	9	14.5	62	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa 34 dari 62 responden yang tingkat penghasilannya > UMR (Rp 3.675.937, -) terdapat 18 responden (52,9%) yang status gizinya baik (normal). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_o diterima dengan nilai *p-value* $0.594 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat penghasilan terhadap status gizi balita.

Tabel 4 Hubungan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Balita

Perilaku Makan	Status Gizi												Total	p-value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik (Normal)		Berisiko Gizi Lebih		Gizi Lebih		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Negatif	2	8.3	3	12.5	13	54.2	3	12.5	2	8.3	1	4.2	24	100	0.022
Positif	0	0.0	0	0.0	19	50.0	10	26.3	1	2.6	8	21.1	38	100	
Total	2	3.2	3	4.8	32	51.6	13	21.0	3	4.8	9	14.5	62	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa 38 dari 62 responden yang mempunyai Perilaku makan positif terdapat 19 responden (50%) yang status gizinya baik (normal). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a diterima, H_o ditolak dengan nilai *p-value* $0.022 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan secara signifikan antara perilaku makan terhadap status gizi Balita.

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan *Feeding Rules* terhadap Status Gizi Balita

Pengetahuan <i>Feeding Rules</i>	Status Gizi Balita												Total	p-value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik (Normal)		Berisiko Gizi Lebih		Gizi Lebih		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Pengetahuan Rendah	0	0.0	0	0.0	4	57.1	1	14.3	0	0.0	2	28.6	7	100	0.529
Pengetahuan Sedang	1	4.2	2	8.3	14	58.3	5	20.8	2	8.3	0	0.0	24	100	
Pengetahuan Tinggi	1	3.2	1	3.2	14	45.2	7	22.6	1	3.2	7	22.6	31	100	
Total	2	3.2	3	4.8	32	51.6	13	21.0	3	4.8	9	14.5	62	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa 31 dari 62 responden yang pengetahuan *feeding rules* tinggi terdapat 14 responden (45,2%) yang status gizinya baik (normal). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_o diterima dengan nilai *p-value* $0.529 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara pengetahuan *feeding rules* terhadap status gizi balita.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Pendidikan Orangtua terhadap Status Gizi Balita

Berdasarkan hasil penelitian dilihat bahwa dari 62 responden yang mempunyai pendidikan tinggi terdapat 48 yang berpendidikan tinggi dengan tamat SMA dan perguruan tinggi dengan 24 responden (50%) yang status gizinya baik (normal). Sedangkan berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_0 diterima dengan nilai *p-value* $0.382 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat pendidikan orangtua terhadap status gizi balita.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rezaeizadeh, *et al* (2024), yang menjelaskan di negara-negara berpenghasilan menengah, pendidikan ibu lebih tinggi secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan WAZ dan HAZ pada anak-anak. Terdapat hubungan pendidikan ibu dengan pertumbuhan anak bervariasi berdasarkan tingkat pendidikan suatu negara. Penelitian (Ijaiya *et al.*, 2024) menyebutkan terjadi ketimpangan malnutrisi antara ibu yang berpendidikan dengan ibu yang tidak berpendidikan di 7 negara yang tidak adanya pendidikan ibu. Selain itu penelitian (Prasetyo *et al.*, 2023), pendidikan gizi berpengaruh terhadap status gizi anak. Pendidikan tentang gizi berdampak pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam pemberian makan pada anak.

Pendidikan responden mayoritas berpendidikan tinggi baik tamat SMA maupun yang lulus perguruan tinggi. Pendidikan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan anak. Pendidikan ibu yang memadai berdampak pada pengetahuannya dalam memberikan praktik makan pada anak yang lebih baik dibandingkan dengan pendidikan rendah, sehingga mempengaruhi status gizi anaknya. Ibu yang memperhatikan makanan anaknya sesuai dengan umurnya dalam pemenuhan gizi balita cenderung tidak bermasalah dengan status gizi anaknya (Yuliantini *et al.*, 2022).

Pendidikan responden bukan menjamin bahwa status gizi balita akan menjadi baik, banyak faktor yang mempengaruhi dalam menentukan status gizi balita, misalnya penyakit infeksi, penghasilan keluarga dalam memenuhi pemenuhan gizi, dan faktor lainnya. Perlunya perhatian orangtua terhadap gizi balita dengan terus melakukan pemantauan dan pengukuran kepada tenaga kesehatan yang kompeten dan mencari informasi yang benar dalam pemenuhan gizi balita sesuai dengan usianya.

Hubungan Tingkat Penghasilan Orangtua terhadap Status Gizi

Tingkat penghasilan orangtua berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 62 responden didapatkan bahwa 34 yang mempunyai tingkat penghasilannya $>$ UMR (Rp 3.675.937,-) terdapat 18 responden (52,9%) yang status gizinya baik (normal), selebihnya berisiko gizi lebih dan obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_0 diterima dengan nilai *p-value* $0.594 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat penghasilan terhadap status gizi balita.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Putri *et al.*, 2024); Sahdhina *et al* (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan status gizi berdasarkan indeks BB/TB anak usia sekolah ($p > 0,05$). Adanya faktor lain yang memiliki peran dalam status gizi anak, seperti kemampuan keluarga untuk membeli bahan makanan dan memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Hidayah *et al.*, 2018) yang menyebutkan bahwa ada hubungan bermakna antara pendapatan dengan status gizi. Pendapatan yang tinggi pada keluarga berpengaruh besar dalam pemenuhan zat gizi

pada keluarga terutama pada untuk balita. Pendapatan yang tinggi mempengaruhi daya beli pada makanan yang akan dikonsumsi dalam memenuhi zat gizi balita.

Menurut teori Abraham Maslow hierarkinya kebutuhan fisiologi seperti makanan, dan minuman merupakan kebutuhan paling dasar. Jika pendapatan rendah dalam keluarga maka kebutuhan dasar tidak akan terpenuhi dengan baik termasuk asupan gizi balita, sehingga menyebabkan kurangnya akses pada makanan bergizi yang secara tidak langsung berdampak langsung pada status gizi anak (Maslow, 2020). Selain itu pada teori *Household Production Theory* menyatakan bahwa penghasilan orangtua menentukan alokasi sumber daya untuk makanan bergizi, air bersih dan layanan Kesehatan yang penting bagi status gizi balita (Huffman, 2010).

Pada penelitian terlihat mayoritas responden berpenghasilan tinggi dan status gizi balita dominan gizi baik (normal), tetapi secara statistik tidak terdapat hubungan variabel tersebut. Tingkat penghasilan tidak selalu menjadi faktor utama dalam menentukan status gizi balita. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keluarga terutama ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, seperti pengetahuan, pola pengasuhan dan lain sebagainya. Orangtua dengan penghasilan lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan dan informasi gizi.

Hubungan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Balita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden yang mempunyai perilaku makan positif 38 responden dengan 19 responden (50%) yang status gizinya balita baik (normal). Sedangkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_0 diterima, H_1 ditolak dengan nilai *p-value* $0.022 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan secara signifikan antara perilaku makan terhadap status gizi balita.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Bancin et al., 2024); (Angelina, 2025) menjelaskan ada hubungan yang signifikan antara pola pemberian makan terhadap perilaku status gizi balita diwilayah kerja Puskesmas Johan Pahlawan, dan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dan sanitasi lingkungan yang buruk berpengaruh terhadap status gizi buruk pada anak 2-5 tahun di Puskesmas Tambora, Jakarta Barat. Pola asuh dalam pemberian makanan yang baik akan meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak sehingga akan berdampak pada status gizi balita (Herlina & Nurmaliza, 2018). Namun, Penelitian ini tidak sejalan dengan (Ramadhani & Muniroh, 2023) yang menyebutkan perilaku makan tidak berhubungan dengan status gizi karena adanya variabel lain yang mempengaruhi khususnya susu sehingga anak dapat terpenuhi kebutuhan energi dan proteinnya.

Menurut Teori *Health Belief Model* (HBM) menyebutkan bahwa perilaku seseorang termasuk dalam memberikan makan pada balita dipengaruhi persepsi terhadap kerentanan terhadap masalah gizi, keseriusan dampak gizi buruk, manfaat tindakan dalam memberi makanan bergizi, hambatan biaya atau ketersediaan makanan. Jika orangtua percaya bahwa balita mereka rentan terhadap masalah gizi dan mereka tahu manfaat makanan bergizi, maka mereka cenderung memberikan makanan yang sehat (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Selain itu Menurut teori *Social Cognitive Theory* (SCT), perilaku makan balita dipengaruhi interaksi perilaku, personal dan lingkungan. Pola asuh makan balita cenderung meniru perilaku makan orangtua dan lingkungan dekatnya.

Perilaku makan anak mencerminkan kebiasaan konsumsi gizi yang terbentuk sejak usia dini, seperti frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan kebiasaan

menolak makan mempengaruhi kecukupan zat gizi harian. Anak yang terbiasa memilih makan (*picky eater*) atau hanya mengonsumsi makanan rendah zat gizi cenderung mengalami gizi kurang atau buruk. Perilaku makan yang tidak tepat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi. Perlunya peran ibu /pengasuh yang membiasakan anak untuk makan bersama keluarga, menyediakan makanan sehat, dan menciptakan suasana makan yang positif berkontribusi terhadap perilaku makan yang baik.

Hubungan Pengetahuan *Feeding Rules* terhadap Status Gizi Balita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat 31 responden pengetahuan *Feeding Rules* tinggi dengan 14 responden (45,2%) yang status gizinya baik (normal) dilanjutkan 7 responden (22,6%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil H_a ditolak, H_0 diterima dengan nilai p -value $0.529 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara Pengetahuan *Feeding Rules* terhadap status gizi Balita.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian (Pratiwi et al., 2023) yang dilakukan di Kelurahan Purwokerto Utara dengan 68 sampel penelitian dihasilkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan ibu tentang *feeding rules* terhadap status gizi balita. Penelitian (Arinda dan Rosyada, 2023), juga mendapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ibu ($p=0.018$) dengan status gizi balita. Namun penelitian (Farah et al., 2023) mendapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara penerapan *feeding rules* terhadap status gizi siswa TK BMS.

Menurut teori *Health Belief Model* (HBM) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan berdasarkan keyakinan individu. Dalam konteks pemberian makan pada balita tidak terlepas dari persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), persepsi manfaat (*perceived benefits*), efikasi diri (*self-efficacy*) dan isyarat untuk bertindak (*cues to action*) yang berpengaruh signifikan terhadap praktik pemberian makan oleh Ibu (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Studi menunjukkan bahwa ibu dengan persepsi kerentanan rendah memiliki risiko 4 kali lebih tinggi untuk menerapkan praktik pemberian makan yang berisiko obesitas pada balita. Selain itu *responsive feeding* dengan pendekatan pemberian makan yang *responsive* terhadap sinyal lapar dan kenyang anak, serta melibatkan interaksi positif antara ibu dan anak.

Pengetahuan ibu bukan merupakan faktor utama penentu status gizi anak balita. Namun, ibu yang berpengetahuan baik tentang kebutuhan gizi anak cenderung melakukan praktik pemberian makan yang lebih sehat dan sesuai standar gizi. Pada penelitian mayoritas responden memiliki pengetahuan baik dan status gizi anak baik (normal), walaupun secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel tersebut. Asupan gizi yang cukup dan seimbang pada balita akan menunjang pertumbuhan optimal dan pencegahan masalah gizi seperti *stunting*, *wasting* dan *underweight*. Ibu sebagai pengasuh utama memiliki peran sentral dalam menentukan pola makan dan gaya hidup anak sejak dini, semakin tinggi Pengetahuan ibu, semakin besar kemungkinan ibu membuat keputusan yang mendukung kesehatan dan gizi anak. Pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi secara berkelanjutan guna peningkatan pengetahuan masyarakat. Penelitian ini hanya mengukur hubungan beberapa variabel terhadap status gizi balita anak, dan belum mengukur sejauh mana pengaruh variabel terhadap status gizi anak.

SIMPULAN

Mayoritas responden mempunyai pendidikan tinggi, tingkat penghasilan responden > UMR Riau, perilaku makan balita kategori positif dan pengetahuan *feeding rules* ibu balita kategori tinggi. Sedangkan untuk status gizi balita pada responden mayoritas kategori gizi baik (normal). Diperlukan edukasi yang berkelanjutan kepada orangtua balita dalam hal pengetahuan *feeding rules* sehingga dapat berpengaruh terhadap praktik perilaku makan yang secara langsung akan mempengaruhi status gizi balita. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen dalam hal melihat sejauh mana perilaku makan terutama untuk anak yang status gizinya buruk dan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, Rhamadanty and Rosyada, Amrina (2023) *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Penerapan Feeding Rules Terhadap Status Gizi Balita (6-24 Bulan) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Keli Kecamatan Pemulutan Selatan*. Undergraduate thesis, Sriwijaya University.
- Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2024). *The Health Belief Model of Behavior Change*. *National Library of Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>
- Angelina, N. (2025). Pola makan, sanitasi dan status gizi anak usia 2-5 tahun: investigasi di Puskesmas Tambora, Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1327–1337.
- Bancin, R., Tiara, A., Rosita, E., Andriani, R., & Rahmalia, R. (2024). Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Johan Pahlawan Tahun 2023 *Jurnal Keperawatan Akimba (Juka)*. *Jurnal Keperawatan AKIMBA (JUKA)*, 8(2).
- Ekarini, P. A., Mastryagung, G. A. D., Dwiyaniti, N. K. N., & Dewi, K. A. P. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku *feeding Rules* Pada Balita Di Desa Tegat Kertha Wilayah Kerja Uptd Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 46–53. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i1.548>
- Erlin. (2025). Feeding Rules untuk Anak, ini cara penerapannya. *Halodoc.Com*. https://www.halodoc.com/artikel/feeding-rules-untuk-anak-ini-cara-untuk-menerapkannya?utm_source=chatgpt.com
- Farah, F., Hansen, H., & Kakalang, R. (2023). Hubungan Antara Penerapan Aturan Makan (*Feeding Rules*) Terhadap Status Gizi Siswa Tk Bunda Mulia School. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.25352>
- Herlina, S., & Nurmaliza, N. (2018). Pola Asuh dalam Pemberian Makanan terhadap Status Gizi Balita di Kota Pekanbaru Tahun 2017. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/410>
- Hidayah, N., Kasman, K., & Mayasari, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Di Wilayah Kerja Upt.Puskesmas Kertak Hanyar Kabupaten Banjar. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.31602/ann.v5i1.1645>
- Huffman, W. E. (2010). *Household Production Theory and Models*. *The Oxford Handbook of the Economics of Food Consumption and Policy*, 1(Juni). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199569441.013.0003>
- Ijaiya, M. A., Anjorin, S., & Uthman, O. A. (2024). *Income and education disparities in*

- childhood malnutrition: a multi-country decomposition analysis. BMC Public Health*, 24(1), 2882. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20378-z>
- Kemenko PKM. (2025). Prevalensi Stunting tahun 2024 Turun Jadi 19,8 Persen, Pemerintah Terus Dorong Penguatan Gizi Nasional. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan 2019. <https://www.kemendikpor.go.id/prevalensi-stunting-tahun-2024-turun-jadi-198-persen-pemerintah-terus-dorong-penguatan-gizi>
- Maslow, A. H. (2020). *A Theory of Human Motivation*. Blub, Incorporated.
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). *The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Pratiwi, G. S., Purnamasari, M. D., & Kartikasari, A. (2023). Korelasi Tingkat Pengetahuan Feeding Rules Ibu dengan Status Gizi Batita. *Journal of Bionursing*, 5(1), 76–82. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.175>
- Putri, S. H. A., Sukandar, D., & Makbul, R. F. (2024). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan di Desa Babakan Kecamatan Dramaga. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 85–90. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.85-90>
- Ramadhani, T. A., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 753–757. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.753-757>
- Sahdhina, R. S., Ana Dina, R., Fajriah, E., & Zahra, A. (2024). Hubungan Pendapatan Keluarga Dan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Dampaknya Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 44–51. <https://doi.org/10.52234/jstk.v4i2.296>
- Sibarani, B. B., Astawan, M., & Palupi, N. S. (2016). *Diet and Nutritional Status Profile of Under Five Years Old Children in Posyandu in North Jakarta. Jurnal Mutu Pangan*, 3(1), 79–86. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jmpi/article/view/27579>
- Taha, Z., Garemo, M., & Nanda, J. (2020). *Complementary feeding practices among infants and young children in Abu Dhabi, United Arab Emirates. BMC Public Health*, 20(1), 1308. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09393-y>. PMID: 32854658; PMCID: PMC7453515.
- Yuliantini, E., Kamsiah, K., Maigoda, T. C., & Ahmad, A. (2022). Asupan makanan dengan kejadian stunting pada keluarga nelayan di Kota Bengkulu. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.579>