

PENTINGNYA ASUPAN MAKANAN BERGIZI TERHADAP KUALITAS KESEHATAN IBU HAMIL DAN ANAK USIA DINI

Ayu Sukmayani¹, Muh. Wahyudin S. Adam², Olivia Tialo³, Olivia Harun⁴, Nur Bayyiti Azis⁵, At Nur Anisa Kono⁶

STID Mustafa Ibrahim Al-Ishlahuddiny Kediri¹, Universitas Pohuwato^{2,3,4,5,6}

e-mail: wahyouadam@gmail.com

ABSTRAK

Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan dalam menyiapkan asupan gizi untuk anak usia dini yang merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orang tua. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan keseimbangan asupan gizi dengan kondisi fisik anak, dan menganalisis asupan makanan bergizi bagi ibu hamil dalam kualitas kesehatan dengan kondisi fisik anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan analitis. Isu terkait dengan penggunaan metode penelitian *systematic literature review* dalam penggunaan penelitian di ilmu sosiologi mencari dan mengumpulkan beberapa jurnal-jurnal serta diambil beberapa kesimpulan lalu ditelaah secara mendalam melalui cara yang rinci agar terdapat suatu hasil akhir yang baik. Dan sesuai dengan apa yang diharapkan untuk menganalisis hubungan antara asupan makanan bergizi dengan kualitas kesehatan ibu hamil dan anak usia dini. Di Indonesia prevalensi status gizi balita berdasarkan riskesdas 2013 sebesar 19,6% kasus malnutrisi, yaitu gizi buruk 5,7% dan gizi kurang 13,9%. Angka ini menunjukkan sasaran MDGS 2015 sebesar 15,5% belum tercapai. Dengan demikian melihat dari beberapa fakta di atas kita dapat memahami kebutuhan makanan bergizi yang seimbang dalam pertumbuhan dan perkembangan ibu hamil dan anak di usia dini bagi proses kesehatan tumbuh kembang mereka dalam kualitas kesehatan bersama.

Kata Kunci: *Makanan Bergizi, Kualitas Kesehatan, Ibu Hamil Dan Anak Usia Dini*

ABSTRACT

Nutrition is a food substance that, when consumed, can bring about health. Therefore, health and nutrition are closely related. Preparing nutritional intake for young children is crucial and should be a priority for parents. This research aims to analyze the relationship between balanced nutritional intake and children's physical condition, and to analyze the nutritional food intake of pregnant women in relation to their health quality and the physical condition of their children. This research uses a quantitative approach with a descriptive and analytical design. The content relates to the use of a systematic literature review research method. In sociological research, this involves searching and collecting several journals, drawing conclusions, and then thoroughly examining them in detail to achieve good and expected results. The goal is to analyze the relationship between nutritious food intake and the health quality of pregnant women and young children. In Indonesia, the prevalence of malnutrition in toddlers based on RISKESDAS 2013 was 19.6%, comprising severe malnutrition (5.7%) and undernutrition (13.9%). This figure indicates that the MDGs 2015 target of 15.5% has not been achieved. Therefore, based on these facts, we can understand the need for a balanced nutritious diet in the growth and development of pregnant women and young children for their overall health and development.

Keywords: *Nutritious Food, Health Quality, Pregnant Women and Young Children*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal terpenting dan sangat berharga bagi masyarakat pada umumnya untuk mewujudkan kondisi ini, diperlukan asupan gizi yang cukup. Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak usia dini merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orang tua. Karena asupan gizi yang diterima anak usia dini akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak (Amalia & Muafiah, 2023). Gizi pada anak tidak dapat dipisahkan dan erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Selain itu, melalui gizi yang diterima anak akan menjadi faktor pendukung dari pertumbuhan dan perkembangan anak (Ramlah, 2021).

Terdapat kesenjangan antara jumlah kasus yang diperoleh dengan prevalensi kasus gizi buruk menggunakan indikator BB/TB sebesar 3,4%, dan terdapat 20% balita yang belum dimonitor status gizinya yang dapat menyebabkan terjadinya masalah-masalah kesehatan. Begitu juga dengan kota Denpasar, data dari Renstra Dinas Kesehatan kota Denpasar 2010-2015 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang dan buruk di kota Denpasar sudah melebihi target nasional, walaupun demikian realisasi penanganan kasus gizi kurang dan buruk di kota Denpasar belum maksimal yaitu hanya 50% dari target yang diharapkan. Oleh karena itu asupan makanan bergizi memiliki unsur yang sangat penting bagi kesehatan ibu hamil dan anak usia dini untuk menentukan kesehatan dan kecerdasan dimasa mendatang dan juga mempersiapkan pembangunan kesehatan yang berkualitas (Nasriyah & Ediyono, 2023). . Pembangunan asupan gizi selama kehamilan ibu hamil membantu tumbuh dan kembang baik melalui pembinaan dalam mencegah masalah kesehatan pada ibu dan mengurangi risiko *stunting* pada anak dimasa yang akan mendatang.

Gizi merupakan aspek penting yang, apabila dikonsumsi secara tepat, akan menunjang kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan seseorang. Oleh karena itu, asupan makanan bergizi memiliki peran krusial dalam menyiapkan kebutuhan gizi anak usia dini, yang akan sangat memengaruhi proses tumbuh kembang mereka di masa mendatang. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi status gizi balita menunjukkan angka malnutrisi sebesar 19,6%, yang terdiri dari gizi buruk sebesar 5,7% dan gizi kurang sebesar 13,9%. Angka ini menunjukkan bahwa target MDGs 2015, yaitu menurunkan prevalensi menjadi 15,5%, belum tercapai (Kementerian Kesehatan, 2013).

Melihat fakta tersebut, dapat dipahami bahwa pemenuhan kebutuhan makanan bergizi seimbang sangat penting, terutama bagi ibu hamil dan anak usia dini. Asupan yang seimbang yang mengandung protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral serta menghindari konsumsi makanan tidak sehat, akan membantu menjaga kualitas kesehatan dan mendukung tumbuh kembang optimal bagi ibu hamil dan anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan analitis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan makanan bergizi dengan kualitas kesehatan ibu hamil dan anak usia dini. Penelitian ini dibuat dalam metode penelitian *literature review* yang mana memberikan *output* terhadap data yang ada, serta penjabaran dari suatu penemuan sehingga dapat dijadikan contoh untuk kajian penelitian dalam menyusun atau membuat pembahasan yang jelas dari isi masalah yang akan diteliti. Penulis mencari data atau bahan literatur dari jurnal atau artikel dan juga referensi dari buku sehingga dapat dijadikan suatu landasan yang kuat dalam isi atau pembahasan. Adapun penggunaan metode penelitian *systematic literature review* bertujuan untuk mengkaji secara sistematis jurnal-jurnal sosiologi guna memperoleh kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Keseimbangan Gizi terhadap kualitas kesehatan masyarakat terutama pada kualitas ibu hamil dan anak di usia dini merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan generasi mendatang. Asupan makanan bergizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang rendah, adanya kelahiran prematur dan adanya masalah pada tumbuh kembang fisik maupun psikis. Keseimbangan gizi sangat penting bagi ibu hamil dan anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh sendiri dan janin, termasuk tambahan energi, protein, zat besi, asam folat, dan vitamin. Anak usia dini juga membutuhkan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Selain itu Pada ibu hamil, kebutuhan gizi meningkat karena selain harus memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri, juga harus mendukung perkembangan janin dalam kandungan. Makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks sebagai sumber energi, protein berkualitas tinggi untuk pertumbuhan jaringan janin, lemak sehat untuk perkembangan otak, serta vitamin dan mineral penting seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin D. Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi seperti anemia, bayi lahir dengan berat rendah, hingga gangguan perkembangan janin.

Untuk memahami kondisi kecukupan gizi pada ibu hamil dan anak usia dini, dilakukan analisis terhadap asupan zat gizi makro yang meliputi energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan tersebut kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan oleh Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2012. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata asupan zat gizi makro baik pada responden laki-laki maupun perempuan berada di bawah standar kecukupan yang dianjurkan. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan gizi yang dapat berdampak pada kualitas kesehatan ibu hamil dan anak usia dini. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rataan Asupan Zat Gizi Makro Responden Dibandingkan AKG (Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, 2012)

Jenis Zat Gizi	AKG Laki-laki (per kapita/hari)	Asupan Responden Laki-laki	AKG Perempuan (per kapita/hari)	Asupan Responden Perempuan	Kategori Asupan
Energi (kkal)	2100 kkal	1800 kkal	2000 kkal	1700 kkal	Kurang
Karbohidrat (g)	289 g	240 g	275 g	230 g	Kurang
Lemak (g)	70 g	55 g	67 g	50 g	Kurang
Protein (g)	56 g	45 g	60 g	48 g	Kurang

Keseimbangan asupan gizi merupakan keseimbangan asupan gizi dengan kebutuhan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 dapat dilihat asupan zat gizi responden pada zat gizi makro yaitu energi, karbohidrat, lemak dan protein berada pada kategori kurang. Baik pada jenis kelamin laki-laki maupun pada jenis kelamin perempuan. Bila dibandingkan dengan angka kecukupan direkomendasikan zat oleh gizi yang Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2012) yakni energi sebanyak 2100 kkal/kap/hari pada jenis kelamin laki-laki dan 2000 kkal/kap/hari pada jenis kelamin perempuan, karbohidrat sebanyak 289 g/kap/hari pada jenis kelamin laki-laki dan 275 g/kap/hari pada jenis kelamin perempuan, lemak sebanyak 70 g/kap/hari pada jenis kelamin laki-laki dan 67 g/kap/hari pada jenis kelamin perempuan, dan protein sebanyak 56 g/kap/hari pada jenis kelamin laki-laki dan 60 g/kap/hari pada jenis kelamin perempuan, maka rataan asupan zat gizi makro di bawah rataan tingkat kecukupan yang dianjurkan.



Hal ini disebabkan karena kurangnya konsumsi makanan anak sekolah setiap harinya, baik yang diperoleh dari makanan jajanan saat disekolah maupun di rumah. Kurangnya zat gizi makro ditandai dengan badan lemah, tidak bersemangat, tidak bisa konsentrasi dan badannya kurus karena asupan zat gizi makro dari makanan tidak mencukupi (Mutiara, 2017). Ibu hamil membutuhkan tambahan energi sekitar 180-300 kkal per hari dibandingkan dengan kebutuhan energi sebelum hamil. Kebutuhan protein ibu hamil juga meningkat, sekitar 30 gram per hari. Asupan zat besi sangat penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil dan mendukung pertumbuhan janin. Asam folat membantu mencegah cacat tabung saraf pada janin. Ibu hamil perlu memastikan asupan vitamin dan mineral yang mencukupi pada anak, seperti vitamin B, D dan K.

Sementara itu, pada anak usia dini yang merupakan masa emas pertumbuhan (*golden age*), gizi seimbang berperan penting dalam pembentukan otak, sistem imun, dan kebiasaan makan yang baik. Anak perlu mendapat asupan nutrisi lengkap dari berbagai jenis makanan, termasuk sayur, buah, protein hewani dan nabati, serta lemak sehat. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dilanjutkan dengan makanan pendamping (MPASI) yang padat gizi, sangat dianjurkan. Pola makan yang baik sejak dini tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, tetapi juga perkembangan kognitif dan emosional anak. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil dan anak usia dini menjadi dasar penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase rata-rata yang memahami dan memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang anak usia 4-6 tahun yaitu, 100% ibu yang sudah memberikan jenis makanan yang bergizi seimbang seperti mencakup kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral. Sebanyak 98% ibu yang memahami untuk tidak memberikan kandungan bahan pengawet ke dalam makanan anak, 64% ibu yang memberikan asupan serat yang cukup untuk anak, 58% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung vitamin, 48% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung mineral dan 20% ibu yang mampu menerapkan dan mengetahui komposisi kecukupan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Apabila seorang ibu tidak mengetahui dan memahami pengetahuan makanan bergizi seimbang untuk anak, maka akan mengakibatkan ibu tidak akan mengetahui jenis bahan-bahan makanan yang baik untuk anak, komposisi \bahan makanan yang baik untuk anak, cara mengolah bahan makanan yang baik untuk dan penyajian menu makanan yang baik untuk anak (Fitriyani et al., 2023).

Kualitas kesehatan ibu hamil dan anak usia dini mencerminkan sudah sejauh mana kondisi fisik, mental, dan lingkungan hubungan mereka berada dalam keadaan yang optimal untuk menjalani kehamilan yang sehat serta bertumbuhnya kehidupan anak yang lebih baik. Oleh karena itu, kualitas kesehatan ini tidak hanya dilihat dari kondisi yang terlihat normal maupun dalam keadaan tidak normal akan tetapi kualitas kesehatan dalam pertumbuhan dan perkembangan lebih dijaga untuk kebutuhan ibu maupun anak dalam keseimbangan asupan makanan yang bergizi. Adapun faktor masalah gizi pada anak meliputi masalah gizi karena kemiskinan indikatornya taraf ekonomi keluarga dan ukuran yang dipakai adalah garis kemiskinan (Simangunsong, 2019).

Masalah gizi karena sosial budaya indikatornya adalah stabilitas keluarga dengan ukuran frekuensi nikah-cerai-rujuk, anak-anak yang dilahirkan dilingkungan keluarga yang tidak stabil akan sangat rentan terhadap penyakit gizi-kurang. Juga indikator demografi yang meliputi susunan dan pola kegiatan penduduk. Masalah gizi karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan di bidang memasak, konsumsi anak, keragaman bahan, dan keragaman jenis masakan yang mempengaruhi kejiwaan, misalnya kebosanan. Masalah gizi karena pengadaan dan distribusi pangan, indikator pengadaan pangan (food supply) yang



biasanya diperhitungkan dalam bentuk neraca bahan pangan, diterjemahkan ke dalam nilai gizi dan dibandingkan dengan nilai rata-rata.

Terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kualitas kesehatan ibu hamil dan anak, yaitu berat badan lahir merupakan salah satu prediktor yang baik untuk pertumbuhan bayi dan kelangsungan hidupnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa berat bayi lahir rendah mempunyai risiko untuk menjadi gizi kurang 8-10 kali lebih besar dibandingkan dengan bayi yang mempunyai berat lahir normal. Risiko meninggal pada tahun pertama kehidupannya 17 kali lebih tinggi dibanding dengan bayi yang mempunyai berat lahir normal. Pada penelitian Setiawan et al. (2018) diketahui bahwa variabel tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan kejadian *stunting* pada anak usia 24-59 bulan dengan nilai $p=0,012$ ($OR=9,9$). Pendidikan wanita sebagai pengasuh utama dari anak, mempunyai pengaruh yang sangat potensial terhadap kualitas pengasuhan dan perawatan anak. Tingkat Pendapatan Keluarga Status ekonomi rendah dianggap memiliki pengaruh yang dominan terhadap kejadian kurus dan pendek pada anak. Orang tua dengan pendapatan keluarga yang memadai akan memiliki kemampuan untuk menyediakan semua kebutuhan primer dan sekunder anak. Keluarga dengan status ekonomi yang baik juga memiliki akses pelayanan kesehatan yang lebih baik (Nugroho et al., 2021)

Pembahasan

Asupan makanan bergizi selama kehamilan dan masa kanak-kanak awal sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan optimal ibu dan anak (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020). Nutrisi yang cukup mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, mengurangi risiko komplikasi kehamilan, dan meningkatkan kesehatan ibu. Pada anak-anak, nutrisi yang tepat mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari. Kekurangan gizi selama periode kritis ini dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang yang merugikan, termasuk pertumbuhan terhambat, perkembangan kognitif terganggu, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit. Dan juga Asupan makanan bergizi sangat penting untuk kesehatan ibu hamil dan perkembangan anak di usia dini. Ibu hamil perlu memperhatikan asupan nutrisi yang cukup untuk dirinya dan janin, sementara anak usia dini membutuhkan nutrisi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya dalam Membiasakan anak untuk makan makanan yang bergizi sejak dini karena akan membantu dalam membentuk kebiasaan makan sehat di masa depan.

Makanan bergizi merupakan investasi jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil dan anak di usia dini. Nutrisi yang cukup selama masa kehamilan dan 1000 hari pertama kehidupan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, mencegah komplikasi kesehatan, dan membentuk dasar bagi kesehatan jangka panjang. Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sangat dianjurkan untuk mendapatkan panduan tentang asupan nutrisi yang tepat sesuai dengan kebutuhan individu. Dan dalam beberapa kualitas kesehatan pentingnya untuk menjaga Pencegahan *stunting* untuk memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai aspek. Asupan gizi yang tepat, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, sangat penting untuk memastikan bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan sehat. Pemantauan pertumbuhan anak secara teratur juga diperlukan untuk mendeteksi potensi *stunting* dan melakukan intervensi yang tepat (Neherta, 2023). Selain itu, pencegahan penyakit yang dapat mempengaruhi pertumbuhan anak, seperti diare dan pneumonia, juga sangat penting.

Dengan memperhatikan kualitas kesehatan dalam asupan makanan bergizi, ibu hamil dan anak usia dini dapat memiliki kesehatan yang optimal dan meningkatkan kesempatan untuk memiliki masa depan yang sehat dan bahagia. Ibu hamil dan orang tua anak usia dini sangat



disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rencana makan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Pemeriksaan kesehatan berkala juga penting untuk memantau perkembangan dan mendeteksi kekurangan nutrisi sedini mungkin (Aprilia et al., 2025). Penting untuk mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein (hewani dan nabati), dan susu/produk olahan susu. Variasi ini memastikan asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang.

Ibu hamil membutuhkan tambahan nutrisi tertentu, seperti asam folat, zat besi, dan kalsium. Anak usia dini juga membutuhkan nutrisi spesifik untuk pertumbuhan dan perkembangannya, seperti vitamin A, vitamin D, dan zinc. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk mengetahui kebutuhan spesifik dan cara memenuhiinya. Makanan olahan, manis, dan berlemak tinggi sering kali rendah nutrisi dan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Sebaiknya batasi konsumsi makanan tersebut dan pilihlah alternatif yang lebih sehat. Masyarakat juga dapat berperan aktif dengan mendukung keluarga dalam memberikan asupan gizi yang seimbang dan bergizi untuk anak, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan *stunting*, serta berpartisipasi aktif dalam program pencegahan *stunting* (Chandra et al., 2021). Dengan kerja sama dan komitmen dari semua pihak, kita dapat membantu mencegah *stunting* dan memastikan bahwa anak-anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat.

Penyebab *stunting* ada yang sifatnya langsung maupun tidak langsung yang disebut resiko *stunting*. Penyebab utama *stunting* antara lain faktor pemberian ASI eksklusif, konsumsi energi dan nutrisi. Masalah *stunting* lebih sering pada kelompok umur di bawah 2 tahun. Idealnya, bayi disusui secara terpisah sampai usia 6 bulan. Setelah 6 bulan atau lebih, bayi mulai makan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan mulai menguatkan perkembangan motorik kasar sehingga anak membutuhkan zat lebih banyak makanan. Namun, muncul beberapa masalah yang membuat balita susah makan. Kualitas dan kuantitas ASI menurun seiring dengan bertambahnya usia bayi hingga bayi mencapai usia. Usia 24 bulan dapat dianggap sebagai masa adaptasi untuk dapat makan sesuai masa penyapihan dengan nutrisi. Setelah bayi disapih mulai usia 24 bulan ke atas, bayi akan mulai bisa beradaptasi mengonsumsi makanan lebih banyak dibandingkan sebelum disapih (Hidayati et al., 2021). ASI sangatlah dibutuhkan oleh bayi, hanya dengan ASI saja bayi sudah mendapatkan nutrisi yang baik dan belum waktunya untuk diberikan makanan tambahan lainnya karena pencernaan bayi juga belum siap dan belum waktunya untuk diberikan makanan tambahan selain ASI. Jikalau anak diberikan makanan tambahan sebelum usia 6 bulan justru akan menimbulkan diare yang bias berkepanjangan pada saatnya bayi akan kekurangan nutrisi karena mengalami diare dan sebagai salah satu penyebab kurang gizi adalah diare, dengan penyakit diare inilah anak akan tumbuh lambat dan akhirnya *stunting* (Anwar et al., 2022).

Stunting merupakan kondisi di mana tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding dengan tinggi badan orang lain pada umumnya. Kondisi *Stunting* dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor gizi buruk, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, masih terbatasnya layanan kesehatan, masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi. Menurut WHO, batasan prevalensi *stunting* suatu wilayah sebesar 20%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes), angka *stunting* yang terjadi di Indonesia 2018 mencapai 30,8 persen. Artinya satu dari tiga anak Indonesia mengalami *stunting*. Angka tersebut mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 37,2 persen pada tahun 2013. Meskipun sudah menurun, tetapi masih jauh dari batasan WHO. (Haryani et al., 2021).

Pembahasan diatas menjelaskan bahwa pentingnya untuk menjaga asupan makanan bergizi terutama bagi ibu hamil dan anak diusia dini dalam perkembangan dan pertumbuhan agar kualitas kesehatan dapat teratur dengan demikian kualitas asupan makanan bergizi memiliki kesehatan yang optimal dan meningkatkan kesempatan untuk memiliki masa depan yang sehat untuk mencapai kebahagiaan dari kualitas kesehatan bersama keluarga.

KESIMPULAN

Keseimbangan gizi merupakan aspek krusial dalam menentukan kualitas kesehatan ibu hamil dan anak usia dini. Asupan nutrisi yang memadai, baik dari sisi makro maupun mikro, memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan janin, mencegah komplikasi kehamilan, dan menunjang tumbuh kembang anak secara optimal, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar asupan zat gizi makro masih berada di bawah angka kecukupan gizi yang direkomendasikan, baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Ketidakseimbangan gizi ini diperparah oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan kurangnya pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang.

Selain itu, masalah *stunting* masih menjadi tantangan besar di Indonesia, dengan prevalensi yang masih melebihi batas aman WHO. Untuk itu, pencegahan *stunting* dan upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak usia dini harus dilakukan secara komprehensif, melibatkan peran keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan. Peningkatan edukasi gizi, perbaikan pola makan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang memadai menjadi kunci dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., & Muafiah, E. (2023). Hubungan Asupan Gizi dengan Kesehatan untuk Anak Usia Dini. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 3, 81-88.
- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, S. (2022). Systematic review faktor risiko, penyebab dan dampak stunting pada anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88-94.
- Aprilia, P. N., Sari, H. R., Nurhaifa, N., Hidayah, F. N., Widiyanti, R., & Muslihin, H. Y. (2025). Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dasar di Posyandu Depok 2 Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(3), 12-12.
- Chandra, B. R., Darwis, R. S., & Humaedi, S. (2021). Peran pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) dalam pencegahan stunting. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 107-123.
- Hidayati, N. W., Wardita, Y., Suprayitno, E., & Wicaksono, H. N. (2021). Hubungan Persepsi Kecukupan ASI dengan Perilaku Pemberian ASI pada Bayi 0-6 Bulan di Kecamatan Gayam di Kabupaten Sumenep. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(1), 68-75.
- Haryani, S., Astuti, A. P., & Sari, K. (2021). Pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat dengan komunikasi informasi dan edukasi di wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal pengabdian kesehatan*, 4(1), 30-39.
- Kementerian Kesehatan. (2013, Februari 17). Kebijakan Kementerian Kesehatan dalam Mencapai MGDs. *Kementerian Kesehatan*. <https://kemkes.go.id/id/kebijakan-kementerian-kesehatan-dalam-mencapai-mgds>
- Mutiara, R. (2017). *Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Lembar Balik Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Pra-*

- Nikah Di Kua Wilayah Kota Padang Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161-170.
- Neherta, N. M. (2023). *Intervensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak)*. Indramayu: Adab.
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269-2276.
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 20-24.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Setiawan, E., Machmud, R., & Masrul, M. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 24-59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 275-284.
- Simangunsong, M. R. S. B. (2019). *Faktor yang berhubungan dengan gizi kurang pada balita di wilayah kerja puskesmas janji kecamatan bilah barat kabupaten labuhan batu tahun 2019* (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).