

Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu dan Status Gizi Balita: Tinjauan Literatur

Intan Rakhma Kinanti^{1*}, Sudjarwanto², Ana Nurlaili H³

^{1*}Program Studi Gizi, STIKes Muhammadiyah Bojonegoro

²Program Studi Gizi, STIKes Muhammadiyah Bojonegoro

³Program Studi Gizi, STIKes Muhammadiyah Bojonegoro

ABSTRACT

Background: Nutritional status in toddlers is a key indicator in evaluating the quality of early childhood growth and development. One of the critical determinants in achieving optimal nutritional status is the level of maternal nutrition knowledge. Limited nutritional literacy among mothers may negatively influence feeding practices, ultimately contributing to nutrition-related issues such as malnutrition and stunting. However, previous studies have reported inconsistent findings regarding the relationship between maternal knowledge and child nutritional status. **Objective:** This review aims to critically examine the literature that discusses the correlation between maternal nutrition knowledge and the nutritional status of toddlers. **Methods:** This literature review analyzes three scientific articles published between 2017 and 2024. All selected studies employed a quantitative approach with a cross-sectional design and focused on the influence of maternal nutrition knowledge on toddler nutritional status. **Results:** Two out of three studies demonstrated a significant association between maternal nutrition knowledge and toddler nutritional status, whereas one study found no statistically significant relationship. These inconsistencies suggest that nutritional status in toddlers is influenced not only by maternal knowledge but also by external factors such as education level, socioeconomic conditions, and parenting practices. **Conclusion:** Maternal nutrition knowledge is a crucial component in efforts to improve the nutritional status of toddlers. Interventions aimed at enhancing maternal nutrition literacy through community-based education and healthcare services can serve as an effective preventive strategy to reduce the prevalence of malnutrition and stunting among young children.

Keywords: Nutrition Literacy, Nutritional Status, Toddlers, Mothers, Stunting, Literature Review

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi pada balita merupakan indikator utama dalam mengevaluasi kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Salah satu determinan penting dalam pencapaian status gizi yang optimal adalah tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki oleh ibu. Rendahnya literasi gizi pada ibu dapat berdampak negatif terhadap praktik pemberian makanan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap permasalahan gizi seperti kurang gizi dan stunting. Namun, hasil-hasil penelitian sebelumnya menunjukkan inkonsistensi mengenai hubungan antara pengetahuan ibu dan status gizi anak. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk menelaah secara kritis literatur yang membahas keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan status gizi balita. **Metode:** Tinjauan ini dilakukan dengan menganalisis tiga artikel ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2017 hingga 2024. Ketiga studi tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan fokus pada pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap status gizi balita. **Hasil Tinjauan:** Dua dari tiga penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dan status gizi balita, sedangkan satu studi tidak menemukan hubungan yang bermakna secara statistik. Ketidakkonsistenan hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi balita tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu, tetapi juga oleh faktor eksternal lain seperti tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, dan praktik pengasuhan. **Kesimpulan:** Pengetahuan gizi ibu merupakan salah satu komponen kunci dalam upaya peningkatan status gizi balita. Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi ibu melalui edukasi berbasis komunitas dan pelayanan kesehatan dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menurunkan angka kejadian gizi kurang dan stunting pada anak balita.

Kata kunci: Literasi Gizi, Status Gizi Anak, Balita, Ibu, Stunting, Tinjauan Literatur

Korespondensi: Intan Rakhma Kinanti, Program Studi Gizi, STIKes Muhammadiyah Bojonegoro, Bojonegoro, Jawa Timur.

PENDAHULUAN

Periode balita merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan dalam siklus kehidupan manusia karena mencakup proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan perilaku dasar. Dalam fase ini, status gizi anak berperan sebagai indikator penting untuk menilai kualitas kesehatan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan, serta dapat mencerminkan status kesehatan masyarakat suatu wilayah (Jauhari et al., 2024). Permasalahan gizi pada anak usia dini, seperti gizi kurang dan stunting, masih menjadi isu strategis di Indonesia, sebagaimana tercermin dalam data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga anak balita mengalami stunting dan sekitar 17% mengalami gizi kurang (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu determinan utama dari status gizi balita adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai prinsip-prinsip gizi yang tepat. Pengetahuan ini mencakup pemahaman terhadap kebutuhan zat gizi, frekuensi makan, jenis makanan yang sesuai, serta teknik pemberian makan yang baik pada anak. Literasi gizi yang rendah pada ibu dapat berdampak pada ketidaktepatan dalam pengasuhan makan, yang berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak (Singkali et al., 2023).

Beberapa hasil penelitian telah mengidentifikasi adanya korelasi positif antara pengetahuan ibu mengenai gizi dan status gizi balita. Misalnya, penelitian oleh Jauhari et al. (2024) mengungkapkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung memiliki anak dengan status gizi yang lebih baik. Temuan serupa dilaporkan oleh Singkali et al. (2023), yang menunjukkan bahwa sikap dan pengetahuan ibu secara signifikan berkaitan dengan

status gizi anak. Namun demikian, temuan dari Khayati dan Munawaroh (2017) berbeda, di mana tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan ibu dan status gizi anak, yang mengindikasikan adanya faktor eksternal lain yang turut berperan, seperti sosial ekonomi, pendidikan, dan pola pengasuhan.

Dengan mempertimbangkan perbedaan hasil penelitian tersebut, diperlukan kajian yang lebih komprehensif mengenai sejauh mana tingkat pengetahuan gizi ibu mempengaruhi status gizi balita. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk melakukan telaah literatur secara sistematis terhadap sejumlah penelitian yang membahas hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dan status gizi balita, guna memperkuat bukti ilmiah yang dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi edukatif yang efektif di bidang gizi masyarakat.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur (*literature review*) yang dilakukan dengan menelaah tiga artikel ilmiah yang relevan dengan topik hubungan antara pengetahuan gizi ibu dan status gizi balita. Artikel yang dipilih merupakan artikel nasional dengan nomor ISSN dan terbitan pada jurnal yang telah terakreditasi, serta tersedia dalam versi daring (online). Seluruh artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2017 hingga 2024.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui database *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci: "pengetahuan gizi", "status gizi balita", "ibu", dan "stunting". Artikel yang dipilih menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional, serta membahas secara langsung keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan status gizi balita berdasarkan data primer yang diperoleh melalui survei atau kuesioner.

Kriteria inklusi artikel dalam kajian ini

adalah:

1. Penelitian terbit dalam rentang 10 tahun terakhir (2017–2024),
2. Memiliki fokus utama pada hubungan pengetahuan ibu dan status gizi anak usia balita,
3. Menggunakan desain penelitian observasional,
4. Memiliki keterangan metode analisis data yang jelas.

HASIL

Berdasarkan hasil penelaahan terhadap ketiga artikel yang dikaji, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif pengetahuan gizi ibu terhadap status gizi balita, meskipun terdapat perbedaan hasil antar studi.

Berdasarkan ketiga artikel yang dianalisis, hasil penelitian Khayati & Munawaroh (2017) dengan desain cross-sectional pada 56 responden menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dan status gizi balita ($p = 0,166$), sehingga mengindikasikan adanya faktor lain di luar pengetahuan yang memengaruhi status gizi anak. Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian Singkali et al. (2023) pada 30 responden menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu dengan status gizi balita ($p < 0,05$), di mana pengetahuan gizi yang baik berkorelasi dengan status gizi anak yang lebih baik. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Jauhari et al. (2024) melalui penelitian cross-sectional pada 61 responden, yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan status gizi anak ($p = 0,002$), namun penulis menekankan perlunya mempertimbangkan faktor eksternal seperti kondisi sosial ekonomi.

Dari ketiga artikel tersebut, dua di antaranya mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan faktor penting dalam menjaga dan memperbaiki status gizi balita. Pengetahuan yang

baik memungkinkan ibu menerapkan praktik pemberian makan yang lebih tepat, mulai dari pemilihan jenis makanan, frekuensi makan, hingga jumlah asupan yang sesuai. Namun, studi Khayati & Munawaroh (2017) menegaskan bahwa pengetahuan saja tidak cukup, dan status gizi anak juga dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks lainnya, seperti akses terhadap pangan bergizi, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, serta budaya lokal.

Secara keseluruhan, hasil ulasan menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi di kalangan ibu merupakan salah satu strategi preventif yang dapat mendukung upaya penurunan prevalensi gizi kurang dan stunting pada anak balita, khususnya di wilayah dengan tingkat kerentanan gizi yang tinggi.

BAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari tiga artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki ibu memiliki kontribusi penting terhadap status gizi anak usia balita. Dua dari tiga penelitian yang ditelaah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi dengan status gizi anak, sedangkan satu studi tidak menemukan hubungan yang bermakna secara statistik. Variasi hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting, terdapat pula sejumlah faktor eksternal yang turut memengaruhi status gizi balita secara kompleks.

Dalam studi oleh Singkali et al. (2023) dan Jauhari et al. (2024), pengetahuan ibu yang baik berkorelasi positif dengan praktik pemberian makan yang tepat dan kecukupan asupan zat gizi anak. Hal ini sejalan dengan teori bahwa ibu yang memahami prinsip dasar gizi cenderung mampu menyusun pola makan anak secara seimbang, baik dari segi jenis,

jumlah, maupun frekuensi pemberian makanan. Pengetahuan tersebut juga berperan dalam pemilihan makanan sumber zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral), serta pengolahan makanan yang higienis dan sesuai kebutuhan usia anak.

Namun, dalam penelitian oleh Khayati dan Munawaroh (2017), tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dan status gizi balita. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak selalu diterjemahkan secara langsung ke dalam praktik, terutama apabila tidak didukung oleh faktor lain seperti ketersediaan pangan, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, budaya makan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam upaya perbaikan status gizi anak, dengan tidak hanya menekankan aspek edukatif, tetapi juga intervensi struktural dan sosial ekonomi.

Lebih lanjut, ketiga artikel menekankan bahwa peningkatan pengetahuan gizi ibu perlu didukung oleh strategi edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti penyuluhan gizi di posyandu, pelatihan bagi kader kesehatan, serta integrasi informasi gizi dalam layanan kesehatan primer. Selain itu, penggunaan media visual dan digital sebagai sarana edukasi gizi juga dinilai efektif untuk menjangkau ibu rumah tangga dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Temuan-temuan ini secara umum menunjukkan bahwa literasi gizi ibu berperan sebagai salah satu kunci pencegahan gangguan gizi pada anak usia dini, termasuk gizi kurang dan stunting. Oleh karena itu, intervensi yang menyoar peningkatan pengetahuan ibu perlu menjadi prioritas dalam program-program gizi masyarakat.

Namun, perlu diakui bahwa literature review

ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah artikel yang ditelaah masih terbatas pada tiga studi, serta belum mempertimbangkan aspek kontekstual seperti kondisi geografis, budaya lokal, dan perbedaan akses layanan kesehatan antar daerah. Oleh sebab itu, kajian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi balita di berbagai wilayah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap tiga artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan status gizi balita. Dua dari tiga studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan status gizi anak, yang menandakan bahwa literasi gizi yang baik dapat mendorong praktik pemberian makanan yang lebih tepat dan mendukung pertumbuhan anak yang optimal.

Namun demikian, hasil dari satu studi menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna secara statistik, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam memengaruhi status gizi anak. Faktor lain seperti kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, akses terhadap pangan bergizi, serta pola pengasuhan juga perlu diperhitungkan sebagai determinan penting dalam status gizi balita.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi pada ibu perlu disertai dengan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual, mencakup edukasi berkelanjutan, dukungan lingkungan sosial, serta intervensi pada faktor eksternal yang memengaruhi praktik pemberian makan. Diperlukan pula penguatan program edukasi gizi berbasis komunitas dan layanan kesehatan, agar intervensi yang dilakukan dapat berdampak nyata dalam

menurunkan prevalensi gizi kurang dan stunting pada anak balita.

Penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan multivariat sangat dianjurkan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh pengetahuan gizi ibu terhadap status gizi anak dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang saling berinteraksi secara dinamis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan tinjauan literatur ini, khususnya kepada pengelola database jurnal ilmiah yang memfasilitasi akses terhadap artikel yang menjadi bahan kajian. Penghargaan juga diberikan kepada kolega yang telah memberikan masukan konstruktif selama proses penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

Jauhari, M. T., & Ardian, J. (2023). Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi serta status gizi balita. *Jurnal Ilmu Gizi*, 7(2), 141–146. <https://doi.org/10.58294/jig.v7i2.2338>

Singkali, D. P., Karim, D., & Taba, A. (2023). Pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh terhadap status gizi balita. *Jurnal Kesehatan Santika*, 13(2), 123–130. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4369>

Khayati, F. N., & Munawaroh, R. (2017). Pengaruh pengetahuan ibu tentang gizi balita dan pola pemberian makanan terhadap status gizi balita. *Jurnal Pendidikan Profesi Ners Indonesia*, 1(1), 23–31. <https://jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/39>