

Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang Anak Yang Optimal Dengan Studi Kasus Di Posyandu Panca Warna Desa Pengadangan

Nurhaini^{1*}, Husnawati²

^{1,2}Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

email: nurhaini014@mail.com

Article Info

Article history:

Received Mei 25, 2026
Revised Juni 15, 2026
Approved Juni 25, 2026

Keywords:

*Balanced Nutrition;
Nutritional Status;
Posyandu;
Children Under Five;
etc*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi anak usia 0–59 bulan serta mengetahui apakah anak tersebut memiliki Gizi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Studi dilakukan di Posyandu Panca Warna, Desa Pengadangan, Lombok Timur, dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel terdiri dari 20 anak yang hadir saat kegiatan posyandu dan memiliki data lengkap berat badan, tinggi badan, dan usia. Pengukuran status gizi dilakukan berdasarkan indikator BB/U dan BB/TB sesuai standar WHO dan Permenkes RI No. 2 Tahun 2020. Hasil menunjukkan bahwa 85% anak memiliki status gizi baik, sementara 15% tergolong gizi kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas anak tumbuh sesuai standar, masih ada sebagian kecil yang perlu perhatian khusus dalam hal pemenuhan gizi. Peran posyandu sebagai wadah pemantauan dan edukasi gizi terbukti penting dalam mendukung pertumbuhan anak yang optimal. Edukasi kepada orang tua serta dukungan dari pemerintah desa diperlukan untuk mencegah dan menangani kasus gizi kurang secara berkelanjutan.

ABSTRACT

This study aims to analyze the nutritional status of children aged 0–59 months and to determine whether they have adequate nutrition to grow and develop properly. The research was conducted at Posyandu Panca Warna, Pengadangan Village, East Lombok, using a descriptive quantitative approach. The sample consisted of 20 children who attended the posyandu activities and had complete data on body weight, height, and age. Nutritional status was assessed based on the weight-for-age (W/A) and weight-for-height (W/H) indicators according to WHO standards and the Regulation of the Indonesian Ministry of Health No. 2 of 2020. The results showed that 85% of the children had normal nutritional status, while 15% were categorized as undernourished. These findings indicate that although the majority of children grow according to the standards, a small proportion still requires special attention regarding nutritional fulfillment. The role of posyandu as a platform for monitoring and nutrition education is proven to be important in supporting optimal child growth. Education for parents and support from the village government are needed to prevent and manage undernutrition in a sustainable manner.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu kunci utama dalam mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal, terutama pada usia dini. Masa balita (0–5 tahun) adalah periode yang sangat penting dalam perkembangan Anak, pada Usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat signifikan serta perkembangan otak yang menentukan kapasitas intelektual dan emosional anak di masa depan (WHO, 2005). Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang pada periode ini akan sangat menentukan kualitas hidup anak secara jangka panjang, termasuk dalam aspek kesehatan, kecerdasan, produktivitas, dan daya saing di masa dewasa.

Namun demikian, masalah gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia, terutama di kalangan anak usia dini. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting secara nasional masih cukup tinggi, yakni mencapai 21,6%. Selain itu, masalah gizi kurang dan gizi buruk juga masih ditemukan secara signifikan di berbagai wilayah, khususnya di daerah pedesaan (Kemenkes, 2022). Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan dalam pemenuhan hak anak terhadap gizi yang layak dan seimbang. Faktor Internal dan Eksternal sangat mempengaruhi terhadap permasalahan ini, keterbatasan pengetahuan orang tua tentang gizi, rendahnya kesadaran terhadap pentingnya asupan nutrisi harian, keterbatasan ekonomi, serta minimnya akses terhadap pelayanan kesehatan dan bahan pangan bergizi (Puspasari & Andriani, 2017). Selain itu, pengaruh teknologi modern seperti penggunaan gawai (gadget) yang berlebihan sejak usia dini juga berpotensi memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik anak, sehingga berdampak pada keseimbangan energi dan status gizinya, juga menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, kesehatan mata, dan kesehatan saraf (Domoff, dkk., 2019; Rocka, dkk., 2022).

Dalam rangka mengatasi permasalahan gizi tersebut, pemerintah telah mengembangkan berbagai program intervensi berbasis masyarakat, salah satunya melalui kegiatan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Posyandu merupakan wadah pelayanan kesehatan masyarakat tingkat desa yang memiliki fungsi strategis dalam pemantauan pertumbuhan anak, penyuluhan gizi, serta deteksi dini gangguan tumbuh kembang. Kegiatan posyandu secara rutin dilakukan untuk mendeteksi status gizi anak, memberikan imunisasi, serta meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan perawatan anak yang optimal (Kemenkes, 2020). Oleh karenanya kegiatan Kelas Ibu dan Kleas balita di Posyandu salah satu bentuk upaya, dan sekaligus mencerminkan urgensi dalam penanganan permasalahan gizi anak di tingkat masyarakat.

Dengan adanya penelitian terkait penilaian gizi seimbang, masyarakat diharapkan mengerti dan mampu menerapkan pola makan yang seimbang untuk anak usia dini. Hal tersebut sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan mereka untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kognitif. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat berdampak pada kesehatan individu, seperti anemia, gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif, serta penyakit kronis. Pola makan yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Kris-Etherton, dkk., 2021).

Penilaian status gizi secara dini yang terpadu dan terarah sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak yang optimal dan memantau kesehatan fisik dan kognitif anak. Posyandu Panca Warna yang berada di Desa Pengadangan, Kecamatan Pringgasele, Kabupaten Lombok Timur, merupakan salah satu posyandu yang aktif menjalankan peran tersebut. Meskipun kegiatan posyandu telah berlangsung secara rutin, data ilmiah lokal yang

terdokumentasi mengenai status gizi anak usia dini di wilayah tersebut masih terbatas. Data lokal sangat penting untuk mengetahui gambaran nyata kondisi masyarakat dan menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dalam menyediakan data aktual mengenai status gizi anak usia dini di Desa Pengadangan yang dapat dijadikan acuan oleh kader posyandu, petugas kesehatan, dan pemerintah desa untuk merancang program peningkatan gizi yang sesuai dengan kebutuhan lokal. Dampaknya diharapkan berupa peningkatan kesadaran orang tua terhadap pentingnya pemberian gizi seimbang, perubahan perilaku pola makan anak, serta peningkatan pemanfaatan layanan posyandu. Adapun urgensinya terletak pada pentingnya ketersediaan data berbasis komunitas sebagai dasar kebijakan dan sebagai bentuk dukungan terhadap program nasional percepatan penurunan stunting. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi akademik, tetapi juga menjadi bagian dari kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas tumbuh kembang anak di tingkat desa.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai status gizi anak usia dini berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh bersifat numerik dan dianalisis secara statistik sederhana. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Panca Warna, Desa Pengadangan, Kecamatan Pringgasele, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada bulan April 2025, bertepatan dengan pelaksanaan kegiatan posyandu. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh anak usia 0–59 bulan yang tercatat sebagai peserta aktif di Posyandu Panca Warna. Sampel penelitian ini terdiri dari 20 anak yang hadir saat kegiatan posyandu dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi anak usia 0–59 bulan, hadir bersama orang tua/wali, serta memiliki data lengkap mengenai umur, berat badan, dan tinggi badan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung berupa pengukuran antropometri dengan menggunakan timbangan digital dan alat ukur tinggi badan, dokumentasi sekunder dari buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), serta wawancara singkat untuk mengidentifikasi riwayat kesehatan, kebiasaan, dan asupan makanan harian anak secara umum. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata berat badan dan tinggi badan anak, mengklasifikasikan status gizi berdasarkan indikator Berat Badan menurut Umur (BB/U) dan Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) mengacu pada standar World Health Organization (WHO) (2005) dan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan dalam kaitannya dengan pentingnya gizi seimbang terhadap pertumbuhan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 anak usia 0–59 bulan yang tercatat sebagai peserta aktif di Posyandu Panca Warna, Desa Pengadangan, Kecamatan Pringgasele, Kabupaten Lombok Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan anak, serta pencatatan usia berdasarkan buku KIA. Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan dua indikator utama, yaitu BB/U dan BB/TB, mengacu pada standar WHO (2005) dan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Hasil pengukuran berat badan,tinggi badan menunjukkan sebagian besar anak memiliki status gizi yang baik. Data lengkap pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data status gizi anak di Posyandu Panca warna Desa Pengadangan

NO	KODE SUBJEK	USIA (Bulan)	BB (kg)	TB (cm)	Status Gizi
1	S.01	3	7	61,5	Baik
2	S.02	4	7,8	66	Baik
3	S.03	5	6,9	62	Baik
4	S.04	6	6,2	63,8	Baik
5	S.05	14	8,3	74	Baik
6	S.06	12	9,3	73,5	Baik
7	S.07	15	8,8	73,5	Baik
8	S.08	19	7,8	75	Kurang
9	S.09	20	8,6	77,3	Baik
10	S.10	33	11,4	87,8	Baik
11	S.11	24	10,6	83,8	Baik
12	S.12	29	11,9	86,2	Baik
13	S.13	45	11,6	92,3	Baik
14	S.14	41	11,1	85,5	Baik
15	S.15	36	12,1	90,6	Baik
16	S.16	47	11,2	90,3	Baik
17	S.17	55	12,7	95,5	Baik
18	S.18	53	11,5	89,7	Baik
19	S.19	57	14,1	99	Baik
20	S.20	56	11,9	94,5	Kurang

Berdasarkan klasifikasi status gizi yang mengacu pada standar WHO dan Permenkes RI, distribusi status gizi anak dapat dirangkum sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Anak

Status Gizi	Jumlah Anak	Persentase (%)
Baik	17	85
Kurang	3	15

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan Analisis menunjukkan bahwa 17 dari 20 anak (85%) berada dalam kategori gizi baik, menunjukkan bahwa secara umum status gizi anak di Posyandu Panca Warna tergolong baik. Anak-anak ini memiliki berat badan dan tinggi badan yang proporsional terhadap usianya, sesuai dengan kurva pertumbuhan WHO. Namun, masih terdapat 3 anak (15%) yang mengalami gizi kurang. Anak-anak tersebut umumnya berada pada usia di atas 18 bulan, yaitu fase pertumbuhan yang menuntut asupan nutrisi tinggi dan beragam. Hasil serupa ditemukan di wilayah posyandu kecamatan Jatinangor, yaitu 81,6% sesuai (gizi baik), 12,2 % balita meragukan, 6,12% terdapat penyimpangan (gizi kurang) (Sugeng, dkk., 2019). Sedangkan di wilayah lain, di Desa Rumpa Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali mandar, didapatkan angka balita dengan status gizi normal (baik) yang bervariasi dari 3 wilayah pengamatan, yaitu 98%, 14,5%, dan 65% (Hamsah, dkk., 2020).

Status gizi yang kurang pada sebagian anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah asupan makanan yang tidak seimbang, frekuensi makan yang rendah, serta kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan gizi anak usia dini. Hal ini sejalan dengan pernyataan WHO (2005) bahwa masa balita merupakan periode kritis pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan gizi harus terpenuhi secara optimal. Hal senada juga Pemaparan dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) tentang pentingnya pemantauan tumbuh kembang 1000 hari pertama kehidupan anak (Dahlia, 2017).

Anak-anak yang mengalami gizi kurang pada penelitian ini sebagian besar berada dalam usia 16–34 bulan. Usia tersebut merupakan masa transisi dari pemberian ASI ke makanan keluarga, yang sering kali menimbulkan risiko ketidakseimbangan gizi karena anak mulai selektif dalam memilih makanan. Jika tidak diimbangi dengan edukasi gizi yang cukup kepada orang tua, maka potensi terjadinya gizi kurang akan semakin besar (Afrinis, dkk., 2021; Puspasari & Andriani, 2017; Sundari & Khayati, 2020; Sari, dkk., 2021).

Temuan ini juga menguatkan pentingnya peran posyandu dalam pemantauan pertumbuhan dan status gizi anak secara berkala. Posyandu dapat menjadi wadah deteksi dini terhadap masalah gizi serta media edukasi langsung kepada masyarakat, khususnya para orang tua. Kegiatan seperti penyuluhan, pemberian makanan tambahan (PMT), serta pengukuran antropometri rutin menjadi bagian penting dalam menjaga dan memperbaiki status gizi anak. Selain itu dengan perkembangan teknologi saat ini, penyuluhan berbasis media sosial dapat dimanfaatkan (Azijah, dkk., 2022).

Selain itu, faktor sosial ekonomi juga menjadi pertimbangan penting dalam pemenuhan gizi. Keluarga dengan keterbatasan pendapatan cenderung memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi seimbang. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara kader posyandu, puskesmas, dan pemerintah desa untuk melakukan intervensi yang tepat sasaran, seperti program bantuan pangan bergizi, pelatihan pembuatan menu sehat, atau pemanfaatan pangan lokal bergizi. Jika dibandingkan dengan studi lain, maka hasil penelitian ini menunjukkan kondisi yang relatif lebih baik. Namun demikian, angka 15% anak gizi kurang tetap menjadi indikator bahwa masalah gizi masih menjadi tantangan yang perlu ditangani secara serius dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 anak usia 0–59 bulan di Posyandu Panca Warna, Desa Pengadangan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi baik (85%), sementara 15% lainnya tergolong mengalami gizi kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas anak tumbuh sesuai dengan standar gizi, masih terdapat sebagian kecil yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pola makan dan asupan nutrisi. Gizi seimbang terbukti berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, terutama pada masa balita yang merupakan periode emas pertumbuhan. Anak yang tercukupi gizinya cenderung memiliki pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang lebih baik. Dalam hal ini, keberadaan posyandu menjadi sangat penting sebagai sarana pemantauan tumbuh kembang anak, penyuluhan gizi, serta pemberian makanan tambahan. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua, kader posyandu, dan dukungan pemerintah desa menjadi kunci utama dalam pencegahan dan penanggulangan masalah gizi kurang di tingkat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Pola Makan dan Penyakit Infeksi Anak dengan Status Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144-150.
- Azijah, I., Adawiyah, A. R., & Hasanah, N. (2022). Edukasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pra Sekolah. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 6(1), 57-64.
- Dahlia, J. K., & Indonesia, I. D. A. (2017). Pentingnya Pemantauan Tumbuh Kembang 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 1-6.
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive Use of Mobile Devices and Children's Physical Health. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 169-175.
- Hamsah, I. A., Darmiati, D., & Mirnawati, M. (2020). Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita di Posyandu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1003-1008.
- Kemkes, R.I. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kris-Etherton, P. M., dkk. (2021). Nutrition and Behavioral Health Disorders: Depression and Anxiety. *Nutrition reviews*, 79(3), 247-260.
- Peraturan Nomor , (2). Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak
- Puspasari, N., & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) usia 12-24 bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369-378.
- Rocka, A., dkk. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(14), 2985.
- Sari, D. P., dkk (2021). Hubungan Pengetahuan dan Persepsi Ibu tentang Status Gizi Anak dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Makan Anak. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 140-148.
- Sugeng, H. M., Tarigan, R., & Sari, N. M. (2019). Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 bulan di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(3).
- Sundari, S., & Khayati, Y. N. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 17-22.
- World Health Organization. (2006). WHO Child Growth Standards: Length/Height-For-Age, Weight-For-Age, Weight-For-Length, Weight-For-Height and Body Mass Index-For-Age: Methods and Development. In *WHO Child Growth Standards: Length/Height-For-Age, Weight-For-Age, Weight-For-Length, Weight-For-Height and Body Mass Index-For-Age: Methods and Development*.