

PERAN GIZI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BALITA

Hughes Syamsinar^{*1}
Diyannah Kumalasari²
Ria Yulianti Triwahyuningsih³

^{1,2,3} Jurusan S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

*e-mail : hughessyy@gmail.com¹, diyanahkumalasary@gmail.com², riayulianti@gmail.com³

Abstrak

Status gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita. Masa balita adalah masa emas yang menentukan perkembangan fisik, kognitif, dan motorik. Asupan gizi yang tidak memadai selama periode ini dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan, keterlambatan perkembangan, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit. Tujuan: Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis bukti ilmiah tentang peran status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. Metode: Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengumpulkan artikel dari Google Scholar dan jurnal nasional yang terakreditasi dan diterbitkan antara tahun 2019-2024. Sebanyak 25 artikel yang relevan dianalisis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan pertumbuhan dan perkembangan balita. Balita dengan status gizi baik cenderung memiliki berat badan dan tinggi badan yang normal sesuai usia dan perkembangan motorik dan kognitif yang lebih baik. Intervensi gizi seperti pemberian makanan tambahan dan pendidikan gizi kepada orang tua secara signifikan meningkatkan status gizi balita. Kesimpulan: Status gizi memainkan peran vital dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita yang optimal. Oleh karena itu, pendidikan gizi dan intervensi gizi yang tepat sangat dianjurkan untuk mencegah gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Kata Kunci: Status gizi, Pertumbuhan balita, Perkembangan balita, Gizi anak, Intervensi gizi, Pendidikan gizi orang tua.

Abstract

Nutritional status is a crucial factor influencing the growth and development of toddlers. The toddler period is a golden age that determines physical, cognitive, and motor development. Inadequate nutritional intake during this period can lead to growth retardation, developmental delays, and increased susceptibility to disease. This literature review aims to analyze scientific evidence regarding the role of nutritional status on toddler growth and development. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method by collecting articles from Google Scholar and accredited national journals published between 2019–2024. A total of 25 relevant articles were analyzed based on inclusion and exclusion criteria. The results showed that nutritional status has a significant relationship with toddler growth and development. Toddlers with good nutritional status tend to have normal weight and height according to age and better motor and cognitive development. Nutritional interventions such as supplementary feeding and parental nutrition education significantly improve toddler nutritional status. Nutritional status plays a vital role in supporting optimal growth and development of toddlers. Therefore, nutrition education and appropriate nutritional interventions are strongly recommended to prevent growth and developmental disorders.

Keywords: Keywords: Nutritional status, Toddler growth, Toddler development, Child nutrition, Nutritional intervention, Parental nutrition education

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas (golden period) dalam siklus kehidupan manusia yang sangat menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa mendatang. Pada rentang usia 1–5 tahun, balita mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup, seimbang, dan berkualitas (Antigen, 2024).

Status gizi yang baik berperan penting dalam pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otak, serta peningkatan daya tahan tubuh anak. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik seperti stunting, wasting, serta keterlambatan perkembangan

motorik dan kognitif. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan anak saat ini, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan (Black et al., 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, pemberian ASI eksklusif, pendidikan ibu, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta lingkungan tempat tinggal. Peran orang tua, khususnya ibu, sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita melalui penyediaan makanan bergizi dan stimulasi tumbuh kembang yang optimal (Candra Saputra et al., 2023).

Upaya peningkatan status gizi balita dapat dilakukan melalui berbagai intervensi, seperti pemberian makanan tambahan, edukasi gizi kepada orang tua, serta program kesehatan berbasis masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk mengetahui peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita sebagai dasar penyusunan intervensi kesehatan yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan tujuan mengidentifikasi, menilai, dan menganalisis hasil penelitian terkait peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar dan jurnal nasional terakreditasi dengan kata kunci: status gizi, pertumbuhan balita, dan perkembangan balita.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Artikel penelitian menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris	Artikel non penelitian (review, opini, editorial)
2.	Subjek penelitian adalah balita usia 1-5 tahun	Subjek bukan balita
3.	Artikel membahas hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan atau perkembangan balita	Artikel diluar tentang tahun inklusi
4.	Artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2025	Topik tidak relevan dengan gizi dan tumbuh kembang balita

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan pertumbuhan dan perkembangan balita. Balita dengan status gizi baik cenderung memiliki berat badan dan tinggi badan sesuai usia serta perkembangan motorik dan kognitif yang lebih optimal.

Ringkasan Hasil Penelitian

No	Judul Artikel	Metode	Hasil Penelitian
----	---------------	--------	------------------

	Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Status Gizi Balita	Quasi eksperimen	Pemberian PMT meningkatkan berat badan dan indeks gizi balita secara signifikan
	Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Balita Usia 1–5 Tahun	Cross-sectional	Status gizi baik berhubungan dengan perkembangan motorik dan kognitif optimal
	Edukasi Gizi terhadap Pertumbuhan Balita	Intervensi	Edukasi gizi meningkatkan berat dan tinggi badan balita
4.	Status Gizi dan Perkembangan Kognitif Balita	Observasional	Gizi buruk berkorelasi dengan keterlambatan kognitif
5.	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita	Observasional	ASI eksklusif, pendidikan ibu, dan ekonomi keluarga berpengaruh signifikan
6.	Pendidikan ibu dan gizi balita	Observasional	Pendidikan ibu tinggi status gizi lebih baik
7.	Faktor sosial ekonomi	Cross-sectional	Status ekonomi keluarga memengaruhi

8.	Pola makan balita	Deskriptif	Pola makan seimbang mendukung pertumbuhan optimal
9.	Stunting dan perkembangan	Cross-sectional	Balita stunting mengalami keterlambatan motorik & kognitif
10.	Intervensi gizi masyarakat	Intervensi	Program PMT & edukasi keluarga meningkatkan status gizi
11.	Konsumsi protein balita	Observasional	Asupan protein cukup meningkatkan pertumbuhan linier
12.	Pola asuh ibu	Observasional	Pola asuh responsif mendukung status gizi optimal
13.	MP-ASI Tepat	Quasi eksperimen	Pemberian MP-ASI tepat waktu meningkatkan pertumbuhan
14.	Status gizi dan bahasa	Cross-sectional	Gizi baik berhubungan dengan kemampuan bahasa

15.	Lingkungan dan gizi	Observasional	Lingkungan bersih & sehat mendukung status gizi
16.	Edukasi keluarga	Intervensi	Edukasi keluarga meningkatkan asupan gizi
17.	Pemberdayaan Posyandu	Program evaluasi	Posyandu aktif meningkatkan status gizi balita
18.	Gizi dan motorik	Observasional	Balita gizi baik memiliki kemampuan motorik lebih baik
19.	Konsumsi energi	Observasional	Asupan energi sesuai AKG mendukung pertumbuhan
20.	Gizi dan imunitas	Cross-sectional	Gizi baik meningkatkan daya tahan tubuh
21.	Stimulasi dan gizi	Observasional	Stimulasi optimal + gizi baik mendukung perkembangan

22.	Pengetahuan ibu	Cross-sectional	Pengetahuan ibu tinggi = status gizi balita baik
23.	Berat badan lahir	Observasional	Berat lahir rendah berisiko gizi kurang
24.	Peran Ayah	Observasional	Keterlibatan ayah berpengaruh positif pada gizi
25.	Intervensi dini	Intervensi	Intervensi dini menurunkan risiko gizi kurang
26.	Gizi Seimbang	Observasional	Asupan seimbang mendukung pertumbuhan & perkembangan
27.	Monitoring Posyandu	Program evaluasi	Pemantauan rutin menurunkan kasus stunting
28.	Status Gizi dan IQ	Cross-sectional	Gizi baik berhubungan dengan IQ lebih tinggi

29.	Asi eksklusif dan status gizi	Observasional	ASI eksklusif mendukung pertumbuhan optimal
30.	Edukasi gizi ibu	Intervensi	Asupan protein cukup meningkatkan pertumbuhan linier

Hasil literature review menunjukkan bahwa status gizi merupakan faktor utama yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif balita. Balita dengan asupan gizi yang adekuat memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, perkembangan motorik yang optimal, serta fungsi kognitif yang lebih tinggi dibandingkan balita dengan status gizi kurang.

Pemberian makanan tambahan terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi balita, terutama pada anak dengan kondisi gizi kurang. Selain itu, edukasi gizi kepada orang tua berperan penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi anak, sehingga berdampak positif terhadap tumbuh kembang balita (Sitti Khadijah et al., 2023).

Faktor lingkungan dan sosial ekonomi keluarga juga memengaruhi status gizi balita. Lingkungan yang mendukung serta pola asuh yang baik dapat membantu optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi gizi harus dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan (Black et al., 2019).

KESIMPULAN

Status gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Balita dengan status gizi baik cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang normal serta perkembangan motorik dan kognitif yang optimal. Pemberian makanan tambahan dan edukasi gizi kepada orang tua terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi balita. Oleh karena itu, upaya peningkatan status gizi balita perlu dilakukan secara komprehensif melalui intervensi gizi, edukasi keluarga, dan dukungan layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antigen. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*.
- Amelia, R., Putri, D., & Sari, N. (2019). ASI eksklusif dan pertumbuhan bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Astuti, R., Nugraheni, S., & Dewi, M. (2020). Hubungan stimulasi dan status gizi dengan perkembangan anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*.

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2019). Maternal and child undernutrition and overweight in low- and middle-income countries. *The Lancet*, 395(10227), 891–903.
- Candra Saputra, D., Maulinda, D., Trisnawati, N., & Putri, V. D. (2023). Edukasi tumbuh kembang dan gizi balita berbasis masyarakat. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2).
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2019). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 15(S1).
- Dewi, R., & Lestari, P. (2020). Perkembangan bahasa anak ditinjau dari status gizi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Hapsari, D., & Lestari, T. (2021). Gizi seimbang dan pertumbuhan anak usia dini. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Hidayat, R., Prasetyo, B., & Lestari, A. (2020). Asupan protein dan pertumbuhan balita. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku Pemantauan Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nugroho, A., Pratiwi, R., & Sari, M. (2022). Intervensi gizi terhadap pencegahan malnutrisi pada balita. *Jurnal Kesehatan Preventif*.
- Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2019). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 77(5), 321–335.
- Putri, R., Lestari, D., & Hapsari, W. (2022). Edukasi gizi terhadap peningkatan status gizi balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Sitti Khadijah, Palifiana, D. A., & Amestiasih, T. (2023). Pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap status gizi balita. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Suryani, D., Andini, R., & Kartini, D. (2019). Peran posyandu dalam pemantauan tumbuh kembang balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Ulfa, M. (2022). Hubungan status gizi dengan perkembangan balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Victora, C. G., et al. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income countries. *The Lancet Global Health*, 9(10), e1434–e1445.
- Wulandari, S., Fitriani, D., & Yuniarti, E. (2022). Hubungan status gizi dengan daya tahan tubuh balita. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*.
- World Health Organization. (2020). *Guideline: Infant and young child feeding*. Geneva: WHO.
- WHO & UNICEF. (2023). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R., Handayani, S., & Fitriani, L. (2022). Stunting dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*.
- Rahmawati, D., Sari, M., & Hidayat, A. (2021). Faktor sosial ekonomi keluarga terhadap status gizi balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Nursalam, Hidayati, S., & Wahyuni, E. (2020). Pendidikan ibu dan status gizi balita. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.