JURNAL GIZI ILMIAH

https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI/index
Volume 11| Nomor 2| Mei - Agustus | 2024
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan Asupan Gizi Makro Terhadap Status Gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari

Sumarti, [1] Wa Ode Salma,[2] Made Christian Binekada [3]

[1,2,3] Prodi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

Keywords: Stunting, Toddlers, Counseling, Nutrition, Macroe

Kata Kunci : Stunting, Balita, Konseling, Gizi, Makro

Corespondensi Author
Sumarti
Prodi Magister Kesehatan Masyarakat,
Universitas Halu Oleo,
Email:
Sumarti.wafiq@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi utama di Indonesia yang dapat menentukan kualitas sumber daya. Anak yang *stunting* rentan terhadap penyakit, kesulitan perkembangan fisik dan kognitif, berisiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa. Prevalensi stunting tahun 2021 sebesar 0,95%, 2022 sebesar 1,4% dan tahun 2023 sebesar1,69 %. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan gizi makro terhadap status gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Balita di wilayah kerja Puskesmas Mata, Benu-Benua dan Abeli periode Januari tahun 2024 sebanyak 4.272 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Balita periode Januari tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Mata, Benu-Benua dan Abeli sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsionate stratified random sampling.* Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai p value 0,000 untuk asupan karbohidrat, protein, lemak. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan asupan gizi makro (KH, Protein dan Lemak) dengan kejadian stunting pada Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Absctract

Stunting is a major nutritional problem in Indonesia that can determine the quality of resources. Stunting children are susceptible to disease, have difficulty in physical and cognitive development, and are at risk of developing degenerative diseases as adults. The prevalence of stunting in 2021 was 0.95%, 2022 was 1.4% and 2023 was 1.69%. The purpose of this study was to determine the relationship between macro nutrient intake to the nutritional status of Stunting Toddlers in the Coastal Area of Kendari City. This type of research is quantitative, Cross Sectional Study design. The population in this study were all toddlers in the working area of the Mata, Benu-Benua and Abeli Health Centers for the period January 2024, totaling 4,272 people and the sample in this study was part of the toddlers in the period January 2024 in the working area of the Mata, Benu-Benua and Abeli Health Centers, totaling 98 people. The sampling technique used proportional stratified random sampling. Data analysis used the

chi-square test. The results of the chi-square test at a 95% confidence level, obtained p value of 0.000 for carbohydrate, protein, and fat intake. The conclusion of this study is that there is a relationship between macronutrient intake (KH, Protein and Fat) with the incidence of stunting in toddlers in the coastal areas of Kendari City

PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi utama di Indonesia yang dapat menentukan kualitas sumber daya manusia (Salma, dkk., 2021). *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada Balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga terlalu pendek untuk seusianya. Anak yang *stunting* rentan terhadap penyakit, kesulitan perkembangan fisik dan kognitif, berisiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa, mengancam jiwa serta hilangnya generasi bangsa (Kemenkes RI., 2020).

Prevalensi stunting di Dunia tahun 2020 sebanyak 149 juta (22%) Balita, dimana 6,3 juta merupakan anak usia dini (WHO, 2020). Penelitian di Afrika oleh Quamme dan Iversen tahun 2022, menunjukan prevalensi stunting mencapi 41% (Quamme dan Iversen, 2022). Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2019 terdapat 27,7% Balita Stunting, kemudian 24,4% tahun 2021 dan tahun 2022 sebesar 21,6%. Prevalensi Stunting di Sulawesi Tenggara termasuk dalam 10 urutan tertinggi yaitu urutan kelima tahun 2020 sebanyak 31,4%, tahun 2021 sebesar 30,2%, tahun 2022 Sulawesi Tenggara menempati urutan kesembilan dengan prevalensi stunting sebesar 27,7%. Prevalensi stunting di Kota Kendari tahun 2021 sebesar 24%, kemudian tahun 2022 sebesar 19,5%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi stunting belum mencapai target rencana pembangunan jangka menengah (RPJM) tahun 2024 sebesar 14%, olehnya itu, diperlukan percepatan penurunan stunting (Kemenkes RI., 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kendari pada tahun 2021 prevalensi *stunting* sebesar 0,95% dan pada tahun 2022 sebesar 1,4% dan tahun 2023 periode Januari-Oktober sebesar 1,69 %, hal ini menunjukkan peningkatan prevalensi Stunting di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Kendari (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2023).

Dinkes Kota Kendari memiliki 15 wilayah kerja Puskesmas, dan pada umumnya Puskesmas tersebut terletak di daerah pesisir Kota Kendari, berdasarkan hasil telaah data stunting, dapat diketahui bahwa terdapat 3 Puskesmas yang sebaran prevalensi stuntingnya meningkat dan menempati urutan tertinggi setiap tahun yaitu Puskesmas Mata tahun 2021 sebesar 3,85%, tahun 2022 sebesar 5,68% dan tahun 2023 (Januari-Oktober) sebesar 5,3%, kemudian Puskesmas Benu-Benua tahun 2021 sebesar 3,70%, tahun 2022 sebesar 4,49% dan tahun 2023 (Januari-Oktober) sebesar 4,91%, Selanjutnya Puskesmas Abeli tahun 2021 sebesar 0,22%, tahun 2022 sebesar 2,24% dan tahun 2023 (Januari-Oktober) sebesar 3,23% (Dinkes Kota Kendari, 2023).

Stunting pada anak Balita disebabkan faktor langsung dan faktor tidak langsung. Salah satu faktor langsung adalah asupan gizi makro (protein, lemak, karbohidrat). Selain itu, pemberian edukasi berupa konseling pada Ibu dapat mempengaruhi kejadian stunting yaitu ibu yang mendapat konseling gizi, akan terpapar dengan informasi gizi dan berefek positif pada pengetahuannya dan dapat memberikan makanan yang adekuat pada Balita sehingga meningkatkan asupan gizi Balita dan berdampak langsung pada peningkatan status gizi.

Wilayah penelitian ini difokuskan pada wilayah pesisir Kota Kendari, dimana wilayah pesisir pada umumnya memiliki kelembaban yang sangat mudah untuk pertumbuhan dan perkembangan bakteri dan virus dan sering menggangu pada kesehatan anak usia dibawah 5 tahun, sehingga mudah mengalami gangguan gizi dan jika tidak diatasi secara cepat akan berdampak pada penurunan status gizi dan akhirnya mengalami malnutrisi (Salma, dkk., 2021). Menurut Beveridge *et all*, wilayah pesisir menyediakan kelimpahan protein dari biota laut terutama ikan di komunitas nelayan dan keberadaaanya berkontribusi pada status gizi anak, namun masyarakat yang tinggal didaerah pesisir khususnya para nelayan cenderung menjual ikan yang diperoleh dan tidak dikonsumsi di rumah tangganya sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi, salah satunya adalah *stunting*.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada 30 orang ibu Balita di wilayah pesisir kota Kendari yaitu di Puskesmas Mata, Abeli dan Nambo menunjukkan bahwa asupan gizi makro seperti Karbohidrat, Lemak, Protein dan sebagian besar yakni 66% dalam kategori kurang dan 34% dalam kategori cukup. Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan peneitian ini untuk mengetahui Hubungan Asupan Gizi Makro terhadap Status Gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari".

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif melalui survey dan observasional. Desain penelitian ini menggunakan *Cross Sectional Study*. Penelitian telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas yang terletak di pesisir Kota Kendari yaitu di Puskesmas Mata, Puskesmas Benu-Benua dan Puskesmas Abeli. Waktu peneltian dimulai dari pengumpulan data, analisis data, pengukuran data dan pelaporan hasil dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Balita di wilayah kerja Puskesmas Mata, Benu-Benua dan Abeli periode Januari tahun 2024 sebanyak 4.272 orang. Sedangkan responden penelitian adalah ibu yang memiliki Balita. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Balita periode Januari tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Mata, Benu-Benua dan Abeli sebanyak 98 orang. Besar sampel diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsionate stratified random sampling*. Asupan zat gizi dikategorikan Baik, jika jumlah asupan karbohidrat, Protein dan Lemak yang dikonsumsi ≥ 80% AKG dan kurang jika jumlah asupan karbohidrat, Protein dan Lemak yang dikonsumsi < 80% AKG. Pengumpulan data asupan gizi mikro menggunakan formulir recall 2 x 24 jam dan buku foto makanan. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square* dan uji alternatif *Fisher Exact*.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini telah dilakukan di 3 Puskesmas wilayah Pesisir Kota Kendari yaitu di Puskesmas Mata pada bulan Maret, Kemudian Puskesmas Abeli pada bulan April dan di Puskesmas Benu-Benua pada bulan Mei-Juni Tahun 2024.

Tabel 1.
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur Ibu di wilayah pesisir Kota Kendari

Karakteristik Sampel	n (108)	%
Umur Ibu (Tahun)		
20-29	46	42,6
30-39	57	52,8
40-49	5	4,6
Pendidikan Ibu		
SD	13	12,0
SMP	15	13,9
SMA	61	56,5
Perguruan Tinggi (DIII/S1)	19	17,6
Pekerjaan Ibu		
PNS	6	5,6
Honorer	5	4,6
Swasta	2	1,9
Wiraswasta	5	4,6
IRT	90	83,3
Umur Balita (Bulan)		
6-11	32	29,6
12-23	24	22,2
24-35	26	24,1
36-47	20	18,5
48-59	6	5,6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	49	45,4
Perempuan	59	54,6

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terbanyak adalah ibu yang berumur 30-39 tahun sebanyak 57 orang (52,8%). Kemudian untuk pendidikan terbanyak adalah ibu yang pendidikannya tamatan SMA sebanyak 61 orang (56,5%). Selanjutnya untuk terbanyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 90 orang (83,3%). Selanjutnya sebagian besar berusia pada rentan 6-11 bulan sebanyak 32 orang (29,6%). Kemudian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terbanyak adalah Balita yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 59 orang (54,6%).

Analisis Deskriptif

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi, Asupan KH, Protein dan Lemak pada Balita di wilayah pesisir Kota Kendari

Status Gizi	n (108)	%
Normal	68	63,0
Pendek	40	37,0
Asupan KH		
Baik	44	40,7
Kurang	64	59,3
Asupan Protein		
Baik	58	53,7
Kurang	50	46,3
Asupan Lemak		
Baik	48	44,4
Kurang	60	55,6

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terbanyak adalah Balita yang status gizinya normal sebanyak 68 orang (63%) dengan rata-rata Z-Skor Balita adalah -1,18. Kemudian asupan karbohidrat menunjukkan bahwa dari 108 sampel, sebagian besar asupan Karbohidrat Balita dalam kategori kurang sebanyak 64 orang (59,3%). Selanjutnya asupan protein menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terbanyak adalah Balita asupan proteinnya Baik sebanyak 58 orang (53,7%). Selanjutnya asupan lemak menunjukkan bahwa dari 108 sampel, sebagian besar asupan lemak Balita dalam kategori kurang sebanyak 60 orang (55,6%).

Analisis Inferensial

Analisis inferensial dalam penelitian ini mencangkup hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu hubungan asupan gizi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari, Hubungan antara variabel dianalisis menggunakan uji chi-square yang secara spesifik diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3
Hubungan Asupan Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		*p value*
	Normal		Stunting				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	38	86,4	6	13,6	44	100	0,000
Kurang	30	46,9	34	53,1	64	100	
Total	**68**	**63,0**	**40**	**37,0**	**108**	**100**	
Asupan Protein							
Baik	53	91,4	5	8,6	58	100	0,000
Kurang	15	30,0	35	70,0	50	100	
Total	**68**	**63,0**	**40**	**37,0**	**108**	**100**	
Asupan Lemak							
Baik	41	85,4	7	14,6	48	100	0,000
Kurang	27	45,0	33	55,0	60	100	
Total	**68**	**63,0**	**40**	**37,0**	**108**	**100**	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terdapat 44 orang yang asupan karbohidratnya baik dan 66 orang yang asupan karbohidratnya kurang. Kemudian dari 44 orang yang asupan karbohidratnya baik, sebagian besar status gizinya normal sebanyak 38 orang (86,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting sebanyak 6 orang (13,6%). Selanjutnya dari 66 orang yang asupan karbohidratnya kurang, sebagian besar mengalami stunting sebanyak 34 orang (53,1%), selebihnya normal sebanyak 30 orang (46,9%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan asupan karbohidrat terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Kemudian asupan protein menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terdapat 58 orang yang asupan proteinnya baik dan 50 orang yang asupan proteinnya kurang. Kemudian dari 58 orang yang asupan proteinnya baik, sebagian besar status gizinya normal sebanyak 53 orang (91,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting sebanyak 5 orang (8,6%). Selanjutnya dari 50 orang yang asupan proteinnya kurang, sebagian besar mengalami stunting sebanyak 35 orang (70,0%), selebihnya normal sebanyak 15 orang (30,0%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan

asupan protein terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Selanjutnya asupan lemak menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terdapat 48 orang yang asupan lemaknya baik dan 60 orang yang asupan lemaknya kurang. Kemudian dari 48 orang yang asupan lemaknya baik, sebagian besar status gizinya normal sebanyak 41 orang (85,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting sebanyak 7 orang (14,6%). Selanjutnya dari 60 orang yang asupan lemaknya kurang, sebagian besar mengalami stunting sebanyak 33 orang (55,0%), selebihnya normal sebanyak 27 orang (45,0%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan asupan lemak terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

PEMBAHASAN

Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap status gizi Balita

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 108 sampel, sebagian besar asupan karbohidrat Balita dalam kategori baik namun masih ditemukan asupan karbohidrat yang kurang. Berdasarkan hasil *recall* asupan KH yang dikonsumsi Balita berupa nasi baik nasi putih, nasi kuning dan juga nasi goreng, rendahnya asupan karbohidrat disebabkan karena jumlah asupan makanan yang dikonsumsi sangat sedikit yakni tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi Balita. Penelitian ini juga menujnukkan bahwa sampel yang asupan karbohidratnya baik, sebagian besar status gizinya normal (86,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting (13,6%). Selanjutnya sampel yang asupan karbohidratnya kurang, sebagian besar mengalami stunting (53,1%), selebihnya normal (46,9%). Hasil uji *Chi-Square* disimpulkan bahwa ada hubungan asupan karbohidrat terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Asupan karbohidrat yang cukup dan berkualitas baik adalah komponen penting dari diet seimbang yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta membantu mencegah stunting. Namun, asupan karbohidrat harus selalu dipertimbangkan dalam konteks keseluruhan pola makan dan kebutuhan nutrisi individu anak. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Asupan karbohidrat yang cukup memastikan bahwa tubuh anak memiliki energi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan energi akibat asupan karbohidrat yang rendah dapat menghambat proses pertumbuhan dan menyebabkan stunting.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Azmy dan Mundiastuti (2021) yang menemukan bahwa Balita non-stunting memiliki tingkat konsumsi zat gizi yang lebih baik dibandingkan dengan balita stunting. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi (TB/U). Sejalan pula dengan penelitian Yuliantini dkk., tahun 2020 yang menunjukkan terdapat hubungan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zink pada kejadian balita stunting (p < 0,05). Penelitian Afriansyah dkk., (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan asupan gizi karbohidrat sebagai faktor resiko kejadian stunting pada balita < 5 tahun di Kota Depok tahun 2020 (Yuliantini dkk., 2020).

Penelitian ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Supariasa dkk., bahwa Karbohidrat dalam makanan merupakan zat gizi yang cepat mensuplai energi sebagai bahan bakar untuk tubuh, terutama jika tubuh dalam keadaan lapar. Makanan yang merupakan sumber karbohidrat di antaranya adalah serealia, umbi-umbian, dan buah-buahan (Supariasa, dkk., 2022). Demikian pula teori yang dikemukakan oleh Paramashanri tahun 2020 bahwa Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh, terutama bagi otak dan sistem saraf pusat. Karbohidrat tersusun dari molekul-molekul gula sederhana seperti glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

Karbohidrat terdapat dalam berbagai jenis makanan seperti nasi, roti, pasta, biji-bijian, kentang, jagung, buah-buahan, sayuran, dan produk susu. Setelah dikonsumsi, karbohidrat akan diubah menjadi glukosa oleh tubuh dan kemudian disimpan dalam hati dan otot sebagai glikogen. Ketika tubuh membutuhkan energi, glikogen akan diubah menjadi glukosa dan digunakan sebagai sumber energi. Jumlah karbohidrat yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda tergantung pada aktivitas fisik, usia, dan faktor lainnya (Paramashanti, 2020, Nuraini dan Iswati, 2022). Karena pentingnya peran karbohidrat dalam fungsi tubuh, sangat penting untuk memasukkan karbohidrat yang sehat dalam pola makan sehari-hari. Namun, konsumsi karbohidrat yang berlebihan, terutama

dari sumber yang kurang sehat seperti gula tambahan dan karbohidrat olahan, dapat berdampak negatif pada kesehatan (Supariasa, dkk., 2022). Kebutuhan zat gizi anak Balita sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka serta memberi perlindungan yang baik terhadap penyakit infeksi. Sebaiknya jika kebutuhan zat gizi anak tidak terpenuhi berpotensi mengalami gangguan gizi dan rentan terhadap penyakit infeksi.

Hubungan Asupan Protein terhadap status gizi Balita

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terdapat 58 orang yang asupan proteinnya baik dan 50 orang yang asupan proteinnya kurang. Kemudian dari 58 orang yang asupan proteinnya baik, sebagian besar status gizinya normal sebanyak 53 orang (91,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting sebanyak 5 orang (8,6%). Selanjutnya dari 50 orang yang asupan proteinnya kurang, sebagian besar mengalami stunting sebanyak 35 orang (70,0%), selebihnya normal sebanyak 15 orang (30,0%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan asupan protein terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Protein adalah komponen penting dari semua sel dan jaringan tubuh. Protein diperlukan untuk pembentukan otot, kulit, enzim, dan hormon, serta untuk perbaikan dan pemeliharaan jaringan. Kekurangan protein dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, yang dapat menyebabkan stunting. Kualitas protein, yang mengacu pada keberadaan asam amino esensial dalam jumlah yang tepat, sangat penting. Protein hewani seperti daging, ikan, telur, dan susu umumnya mengandung semua asam amino esensial dalam proporsi yang seimbang, sedangkan protein nabati mungkin tidak selalu lengkap. Konsumsi protein berkualitas tinggi dapat mendukung pertumbuhan optimal dan membantu mencegah stunting.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kundarwati (2022) yang menunjukkan ada hubungan asupan Protein dengan stunting. Begitu pula penelitian Nugraheni, dkk., (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein yang rendah terhadap kejadian stunting. Asupan protein 26,71 kali lebih besar terhadap kejadian stunting. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Setiawati, dkk.,(2022) yang menemukan bahwa ada perbedaan asupan protein sebelum dan sesudah pada kelompok umur 6-11 bulan. Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Wati (2021) didapat nilai p-value = 0,021 yang menunjukkan hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian stunting.

Penelitian ini selaras dengan teori Alristina dkk., (2021) bahwa protein merupakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, membangun struktur tubuh (otot, kulit, dan tulang) serta sebagai pengganti jaringan yang sudah usang. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun, pemelihara sel dan jaringan tubuh serta membantu dalam metabolisme sistem kekebalan tubuh seseorang. Protein adalah molekul kompleks yang sangat penting bagi struktur dan fungsi semua organisme hidup. Protein diperlukan untuk membangun, memperbaiki, dan memelihara jaringan tubuh. Menurut Dietary Guidelines for Americans 2020-2025, 10-35% dari total asupan kalori harian harus berasal dari protein, dengan pilihan yang sehat seperti daging tanpa lemak, ikan, ayam, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak (Alristina, dkk., 2021).

Protein dapat ditemukan dalam berbagai sumber makanan, baik yang berasal dari hewan maupun tumbuhan. Berikut adalah beberapa sumber protein yang umumnya dikonsumsi adalah daging, ayam, ikan, dan produk olahan hewani (contohnya telur, susu, keju, dan yogurt). Kemudian Kacang-kacangan dan biji-bijian (contohnya kacang merah, kacang kedelai, kacang polong, kacang tanah, almond, dan biji chia). Sayuran hijau dan sayuran berwarna cerah (contohnya brokoli, bayam, kol, sawi, dan lobak). Buah-buahan (contohnya pisang, apel, dan blueberry). Gandum dan roti dari biji-bijian utuh. Tahu dan tempe, yang terbuat dari kedelai (Hardinsyah dan Supariasa, 2020)

Hubungan Asupan Lemak terhadap status gizi Balita

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 108 sampel, terdapat 48 orang yang asupan lemaknya baik dan 60 orang yang asupan lemaknya kurang. Kemudian sampel yang asupan lemaknya baik, sebagian besar status gizinya normal (85,4%) dan sebagian kecil mengalami stunting (14,6%). Selanjutnya sampel yang

asupan lemaknya kurang, sebagian besar mengalami stunting (55,0%), selebihnya normal (45,0%). Hasil analisis statistik disimpulkan bahwa ada hubungan asupan lemak terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

Semakin baik konsumsi lemak Balita, maka akan terhindar dari Stunting, lemak adalah sumber energi yang sangat padat. Energi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan anak. Kekurangan energi karena asupan lemak yang rendah dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stunting. Lemak membantu dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Vitamin ini penting untuk pertumbuhan tulang, penglihatan, fungsi imun, dan banyak proses tubuh lainnya. Kekurangan lemak dapat mengganggu penyerapan vitamin-vitamin ini dan berkontribusi pada stunting.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Azmy dan Mundiastuti (2021) yang menemukan bahwa Balita non-stunting memiliki tingkat konsumsi zat gizi yang lebih baik dibandingkan dengan balita stunting. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi (TB/U). Demikian pula penelitian Siahaan, dkk., (2023) yang menemukan bahwa panjang badan bayi dapat bertambah apabila mengonsumsi kombinasi dari 2-3 jenis nutrisi berupa Seng, Zat Besi, Vitamin B12, Vitamin A, dan Lemak. Demikian juga dengan penelitian Afriansyah dkk., (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan asupan gizi lemak sebagai faktor resiko kejadian stunting pada balita < 5 tahun di Kota Depok tahun 2023.

Penelitian ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Hardinsyah dan Supariasa tahun 2020 bahwa lemak adalah salah satu jenis nutrisi yang ditemukan dalam makanan. Lemak merupakan sumber energi penting bagi tubuh, dan juga membantu dalam menyerap vitamin dan nutrisi lainnya. Lemak terdiri dari asam lemak, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu lemak jenuh, lemak tak jenuh tunggal, dan lemak tak jenuh ganda. Lemak jenuh ditemukan terutama dalam makanan dari sumber hewan, seperti daging merah, mentega, dan produk susu. Lemak tak jenuh tunggal ditemukan dalam makanan seperti alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun. Lemak tak jenuh ganda ditemukan dalam makanan seperti ikan, biji-bijian, dan minyak nabati seperti minyak kanola dan minyak kedelai. Meskipun lemak dibutuhkan oleh tubuh, terlalu banyak mengonsumsi lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, disarankan untuk memilih jenis lemak yang sehat dan mengonsumsinya dengan bijak (Hardinsyah dan Supariasa, 2020).

SIMPULAN

Ada hubungan asupan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) terhadap status gizi Balita di wilayah pesisir Kota Kendari.

SARAN

Bagi Pemerintah Kota Kendari, khususnya bagi pihak Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dan Dinas Kesehatan Kota Kendari, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan untuk menetapkan kebijakan penggunaan bahan pangan lokal bersumber protein hewani dan berkerjasama dengan UMKM dalam melakukan inovasi pangan yang bergizi guna mencegah dan menanggulangi masalah stunting.

Bagi Pihak Puskesmas Mata, Abeli dan Benu-Benua, diharapkan dapat memberikan edukasi dan sosialisasi tentang manfaat makanan sumber protein hewani dan zat besi dalam mencegah stunting, serta mendesiminasikan produk inovasi pangan lokal daerah pesisir seperti biskuit ataupun kripik berbahan dasar ikan dan kelor yang dapat dijadikan sebagai makanan tambahan bagi Balita.

Bagi Masyarakat, khususnya bagi ibu Balita, diharapkan dapat memilih makanan yang tepat dan beragam bagi Balita dan memberikan makanan sumber protein berkualitas yang berasal dari ikan dan telur serta memberikan berbagai jenis makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang berasal dari sayuran maupun buah-buahan seperti sayur kelor, bayam dan juga buah pisang yang banyak ditemukan didaerah pesisir.

Bagi peneliti selanjutnya , diharapkan dapat melakukan penelitian ekperiment dengan memberikan edukasi atau konseling maupun inovasi berupa pemberian makanan tambahan dengan memanfaatkan pangan lokal yang dapat dikonsumsi oleh Balita Stunting seperti memberikan biskuit ikan kombinasi kelor sebagai pangan fungsional untuk mencegah stunting pada Balita.

DAFTAR RUJUKAN

Alristina, A. D., KM, S., Ethasari, R. K., Gz, S., Gz, M., Laili, R. D., & Gz, S. (2021). *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*. Penerbit CV. Sarnu Untung.

Afriansyah, E., Yuswita, E., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak Dan Zat Besi) Sebagai Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita< 5 Tahun Di Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 6427-6433.

Azmy, U., & Mundiastuti, L. (2021). Konsumsi Zat Gizi pada Balita Stunting dan Non-Stunting di Kabupaten Bangkalan Nutrients Consumption of Stunted and Non-Stunted Children in Bangkalan. *Amerta Nutr*, 292-298.

Dinas Kesehatan Kota Kendari, (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kota Kendari Tahun 2022*. Kendari. Sulawesi Tenggara.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2022*. Kendari. Sulawesi Tenggara.

Hardinsyah dan Supariasa. (2020). Ilm*u Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.

Kemenkes RI, (2020). Pusat Data dan Informasi Kesehatan Kemenkes RI. Situasi Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Kemenkes RI, (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Kundarwati, R. A., Dewi, A. P., & Wati, D. A. (2022). Hubungan Asupan Protein, Vitamin A, Zink, dan Fe dengan Kejadian Stunting Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Gizi*, *11*(1), 9-15.

Nuraini, I., & Iswati, R. S. (2022). Intervention Of Stunting Aged 0-59 Months Reviewing From Nutrition. *Journal Of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(4), 700-705.

Paramashanti. A.P., (2020). *Gizi Bagi Ibu & Anak untuk Mahasiswa Kesehatan dan Kalangan Umum*. Yogyakrta : PT. Pustaka Baru.

Salma W.A., Haya, L.O.M.Y., Binekada I.M.C., Fristiohady A., Alfariki L.O., 2021. *Buku Referensi Potret Masyarakat Pesisir. Konsep Inovasi Gizi & Kesehatan.* Penerbit Deepublish. Yogyakarta.

Siahaan, M. F., Rahmatika, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature Review: Food Supplement Intervention to Increase ZScore Height for Age in Stunting Children. *Amerta Nutrition*, *7*(1).

Supariasa, I.D.N., Bachyar B., I. F. (2022). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC.

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), 79-88.

Quamme, S. H., & Iversen, P. O. (2022). Prevalence of child stunting in Sub-Saharan Africa and its risk factors. *Clinical Nutrition Open Science*, *42*, 49-61

WHO. (2020). *Data and statistics*. Available at: https: atau www. who. intatauhivatau dataatauenatau.