HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU, STABILITAS KETERSEDIAAN PANGAN, DAN POLA ASUH DENGAN KEBIASAAN MAKAN BALITA

RELATIONSHIP BETWEEN MATERNAL KNOWLEDGE, FOOD AVAILABILITY STABILITY, PARENTING, AND TODDLER EATING HABITS

Sri Retno Maharani[1], **Chica Riska Ashari**[1*]
(Email/Hp: chica@uhamka.ac.id/082395927566)

[1]Jurusan Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan makan pada masa balita berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi dan meningkatkan risiko masalah kesehatan pada anak. Berbagai faktor dalam keluarga diduga berpengaruh terhadap kebiasaan makan balita, di antaranya pengetahuan ibu, stabilitas ketersediaan pangan di rumah, dan pola asuh keluarga. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu, stabilitas ketersediaan pangan, dan pola asuh keluarga terhadap kebiasaan makan pada balita di Pesisir Kalibaru Jakarta Utara. **Bahan dan Metode:** Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan ibu, kuesioner stabilitas ketersediaan pangan, kuesioner pola asuh keluarga, serta *Healthy Eating Index* (HEI) dengan *recall* 2x24 jam untuk menilai kebiasaan makan balita. Kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 63 (51,2%) balita memiliki kebiasaan makan yang kurang dan 60 (48,8%) balita memiliki kebiasaan makan yang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan kebiasaan makan balita ($p = 0,001$) dan pola asuh makan dengan kebiasaan makan balita ($p = 0,000$). Sedangkan stabilitas ketersediaan pangan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan balita ($p = 0,322$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan pola asuh makan dengan kebiasaan makan balita, sedangkan stabilitas ketersediaan pangan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu dan penerapan pola asuh makan yang tepat perlu menjadi perhatian dalam upaya membentuk kebiasaan makan balita yang baik di pesisir Kalibaru, Jakarta Utara.

Kata Kunci: kebiasaan makan balita, *Healthy Eating Index*, stabilitas ketersediaan pangan, pengetahuan ibu, pola asuh makan.

ABSTRACT

Introduction: *Eating habits during toddlerhood play an important role in supporting children's growth and development. Poor eating habits can lead to nutritional imbalances and increase the risk of health problems in children. Several family-related factors are thought to influence toddlers' eating habits, including maternal knowledge, household food availability stability,*

and family feeding practices. ***Aim:*** *This study aimed to determine the relationship between maternal knowledge, food availability stability, and family feeding practices and eating habits among toddlers living in urban coastal areas of Jakarta.* ***Methods:*** *Data were collected through interviews using a maternal knowledge questionnaire, a household food availability stability questionnaire, a family feeding practices questionnaire, and the Healthy Eating Index (HEI) based on two 24-hour dietary recalls (2×24-hour recall) to assess toddlers' eating habits. The data were then analyzed using the Chi-square test at a significance level of α = 0,05. The results showed that 63 (51.2%) toddlers had poor eating habits, while 60 (48.8%) had good eating habits.* ***Results:*** *Bivariate analysis indicated a significant relationship between maternal knowledge and toddlers' eating habits (p = 0.001), as well as between family feeding practices and toddlers' eating habits (p = 0.000). However, no significant relationship was found between household food availability stability and toddlers' eating habits (p = 0.322).* ***Conclusion:*** *There is a significant relationship between mothers' nutritional knowledge and feeding practices and the eating habits of toddlers, whereas the stability of food availability shows no significant association. Therefore, improving mothers' knowledge and implementing appropriate feeding practices should be prioritized in efforts to foster good eating habits among toddlers in the coastal area of Kalibaru, North Jakarta.*

Keywords*: toddler eating habits, Healthy Eating Index, stability of food availability, maternal knowledge, feeding practices.*

PENDAHULUAN

Masa balita adalah tahap krusial untuk membentuk pola makan yang akan berdampak pada kesehatan anak sepanjang hidup. Jika kebiasaan makan pada usia ini tidak tepat, kebutuhan gizi mungkin tidak tercukupi secara ideal, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, serta masalah gizi seperti *stunting* dan obesitas.[1,2] Efek buruk tersebut tidak terbatas pada masa kanak-kanak, mereka dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit kronis, misalnya diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Selain itu, pola makan yang buruk sejak kecil juga dapat menghambat perkembangan kognitif dan prestasi belajar anak di kemudian hari.[3]

Masalah kebiasaan makan pada balita telah menjadi isu kesehatan global. Menurut UNICEF (2019), sekitar sepertiga anak di bawah lima tahun mengalami malnutrisi dalam bentuk yang beragam, seperti berat badan kurang, *stunting*, atau kelebihan berat badan akibat pola makan yang tidak mendukung kebutuhan gizi.[4] Di Indonesia, praktik pemberian makanan yang kurang tepat telah dikaitkan dengan meningkatnya angka *stunting* pada balita, menegaskan hubungan kuat antara kebiasaan makan dan status gizi anak.[5] Laporan WHO (2021) juga menunjukkan bahwa kekurangan gizi tetap menjadi masalah besar di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, yang mencerminkan kesulitan memenuhi standar pola makan sehat pada anak kecil.[6] Secara lokal, di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara, prevalensi perilaku pemilih makanan (*picky eating*) pada anak terbilang tinggi, menunjukkan praktik konsumsi yang sempit dan kurang sehat di area pesisir tersebut.[7]

Kebiasaan makan pada balita tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh banyak aspek lingkungan, terutama keluarga. Berbagai studi menunjukkan bahwa pemahaman ibu tentang gizi dan kesehatan anak sangat menentukan jenis, porsi, dan variasi makanan yang

disajikan kepada balita.[8] Ibu yang memiliki pengetahuan gizi terbatas seringkali kesulitan memilih dan menyiapkan menu yang sesuai kebutuhan anak, sehingga berisiko membentuk pola makan yang kurang sehat. Selain itu, ketersediaan pangan di rumah termasuk stabilitas ketersediaan pangan dan akses terhadap berbagai bahan makanan juga memengaruhi kebiasaan makan balita, karena keterbatasan tersebut dapat mengurangi ragam dan keteraturan asupan anak.[9]

Selain faktor pengetahuan ibu dan ketersediaan pangan, gaya pengasuhan orang tua turut menentukan terbentuknya pola makan pada balita. Cara orang tua membimbing dan menetapkan aturan sehari-hari menciptakan suasana pengasuhan yang memengaruhi respons anak terhadap rutinitas makan, sikap terhadap berbagai jenis makanan, dan konsistensi jadwal makan. Gaya asuh yang kurang tepat sering kali memicu masalah makan pada anak, seperti perilaku pemilih makanan dan menolak makan, yang selanjutnya menurunkan kualitas kebiasaan makan balita.[10]

Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks di wilayah pesisir perkotaan, seperti Jakarta Utara, khususnya Kecamatan Cilincing. Wilayah ini memiliki kepadatan penduduk yang tinggi serta tantangan sosial ekonomi yang dapat memengaruhi stabilitas ketersediaan pangan dan praktik pengasuhan dalam keluarga. Data wilayah menunjukkan bahwa Kecamatan Cilincing, termasuk Kelurahan Kalibaru, merupakan daerah dengan beban layanan kesehatan yang tinggi dan kerentanan sosial ekonomi yang cukup besar.[11] Selain itu, hasil studi sebelumnya menunjukkan tingginya perilaku picky eating pada anak di wilayah pesisir Jakarta Utara, yang mencerminkan permasalahan kebiasaan makan balita yang masih perlu mendapat perhatian serius.[7]

Kelurahan Kalibaru, Kecamatan Cilincing dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan wilayah pesisir perkotaan dengan karakteristik sosial ekonomi yang berpotensi memengaruhi pengetahuan ibu, stabilitas ketersediaan pangan, pola asuh, dan kebiasaan makan balita. Selain itu, penelitian mengenai faktor-faktor tersebut pada balita di wilayah pesisir perkotaan, khususnya Kelurahan Kalibaru, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik sebagai dasar penyusunan intervensi gizi dan pengasuhan yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat.

Temuan dari studi pendahuluan di lokasi penelitian mencerminkan kondisi yang beragam. Data awal menunjukkan 53,3% responden menerapkan pola asuh yang dianggap sesuai, sedangkan 46,7% lainnya menggunakan pola asuh yang kurang tepat. Dari segi pengetahuan terkait kebiasaan makan, mayoritas ibu masuk kategori cukup (60,0%), diikuti 36,7% dengan pengetahuan baik, dan 3,3% yang memiliki pengetahuan kurang. Hasil ini mengindikasikan meskipun sebagian besar responden memiliki pola asuh dan pemahaman yang memadai, masih ada proporsi signifikan ibu dengan pengetahuan yang belum optimal dan pola asuh yang kurang mendukung, yang berpotensi memengaruhi terbentuknya kebiasaan makan anak.

Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan pada balita dipengaruhi oleh sejumlah faktor, dengan peran utama berasal dari pengetahuan ibu, ketersediaan pangan di rumah, dan cara orangtua membesarkan anak. Karena dinamika sosial-ekonomi dan karakteristik khusus wilayah pesisir perkotaan Jakarta, penting untuk meneliti bagaimana ketiga faktor tersebut saling berkaitan dengan pola konsumsi anak usia dini. Temuan dari studi ini diharapkan dapat

menjadi landasan untuk merancang intervensi gizi dan program pengasuhan yang lebih tepat sasaran, kontekstual, dan berkelanjutan bagi komunitas setempat.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, di mana seluruh variabel diukur dalam satu waktu pengambilan data yang sama. Fokus kajian dalam penelitian ini diarahkan pada beberapa faktor yang diduga memiliki keterkaitan dengan kebiasaan makan balita, meliputi seberapa jauh pengetahuan ibu terkait kebiasaan makan, kondisi stabilitas ketersediaan pangan di lingkungan rumah tangga, serta pola asuh makan yang diterapkan oleh keluarga. Sementara itu, kebiasaan makan balita ditempatkan sebagai variabel dependen yang diamati keterkaitannya dengan variabel independen pada penelitian ini. dependen yang diamati keterkaitannya dengan variabel independen pada penelitian ini.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Kelurahan Kalibaru, Kecamatan Cilincing, Kota Administrasi Jakarta Utara, Provinsi DKI Jakarta. Kelurahan Kalibaru merupakan salah satu kawasan yang terletak di wilayah pesisir bagian utara Jakarta Utara dengan ciri khas masyarakat yang hidup di lingkungan pesisir perkotaan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 07-25 Mei 2026. Penelitian ini berlokasi di Kelurahan Kalibaru, Kecamatan Cilincing, Kota Administrasi Jakarta Utara, Provinsi DKI Jakarta.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh anak balita yang berada pada rentang usia 2 hingga 5 tahun dan bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Kalibaru, Kecamatan Cilincing, Kota Jakarta Utara. Pemilihan usia 2–5 tahun didasarkan pada masih besar dannya peran ibu dan lingkungan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan anak. Pada usia ini, pengetahuan ibu, ketersediaan pangan di rumah, dan pola asuh makan dapat berperan dalam membentuk kebiasaan makan balita.

Proses pemilihan responden menggunakan pendekatan *purposive sampling*, dimana peneliti menetapkan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Agar keterwakilan setiap posyandu tetap terjaga, alokasi sampel kemudian disesuaikan secara proporsional melalui metode *proportionate sampling* berdasarkan jumlah balita yang terdapat pada masing-masing posyandu. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow untuk perbandingan dua proporsi. Berdasarkan hasil kalkulasi yang telah dilakukan, jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 responden.

Pengumpulan Data

Data primer diperoleh langsung dari responden dengan wawancara menggunakan kuesioner yang telah disusun. Data sekunder diperoleh melalui sumber yang telah tersedia sebelumnya, seperti publikasi ilmiah, artikel, dokumen literatur, maupun sumber daring yang relevan dengan fokus penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan oleh 5 enumerator dari mahasiswa Program Studi Gizi FIKes UHAMKA.

Instrumen Pengumpulan Data

1. Pengetahuan Ibu

   Instrumen pengetahuan ibu menggunakan kuesioner yang terdiri atas 15 pernyataan benar atau salah mengenai pemahaman ibu tentang tata cara dan kebiasaan pemberian makan

pada anak balita. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Kuesioner telah dilakukan uji validitas terhadap 20 item, dengan hasil 15 item dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung sebesar 0,405–0,907 (> *r* tabel 0,361). Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,944, sehingga kuesioner dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Stabilitas Ketersediaan Pangan

   Instrumen stabilitas ketersediaan pangan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang dimodifikasi dari *Household Food Insecurity Access Scale* (HFIAS). HFIAS pada dasarnya digunakan untuk mengukur kondisi kerawanan pangan berdasarkan pengalaman rumah tangga dalam mengakses pangan. Dalam penelitian ini, instrumen tersebut dimodifikasi agar sesuai dengan tujuan pengukuran stabilitas ketersediaan pangan rumah tangga, dengan menyesuaikan butir pertanyaan menjadi empat aspek, yaitu ketersediaan stok pangan, kontinuitas dan keteraturan ketersediaan pangan, stabilitas akses ekonomi terhadap pangan, serta ketahanan rumah tangga terhadap perubahan dan guncangan. Modifikasi tersebut menghasilkan 16 butir pertanyaan yang digunakan untuk menggambarkan kemampuan rumah tangga dalam mempertahankan ketersediaan pangan secara berkelanjutan. Setiap pertanyaan diberi skor 0–3 berdasarkan frekuensi kejadian, yaitu 0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, dan 3 = sering. Skor seluruh butir dijumlahkan menjadi skor total, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi ketersediaan pangan yang semakin tidak stabil. Karena instrumen merupakan hasil modifikasi dan tidak memiliki nilai *cut-off* baku untuk menentukan stabilitas ketersediaan pangan, pengkategorian dilakukan berdasarkan nilai median skor total responden. Skor ≤ median dikategorikan sebagai ketersediaan pangan "tersedia", sedangkan skor > median dikategorikan sebagai "tidak tersedia".

3. Pola Asuh Makan

   Variabel pola asuh makan balita dinilai menggunakan kuesioner yang mengacu pada karakteristik tiga bentuk pola pengasuhan, meliputi demokratis, otoriter, dan permisif. Instrumen tersebut diberikan kepada orang tua melalui proses wawancara dengan tujuan mengidentifikasi praktik pengasuhan yang diterapkan, terutama terkait bagaimana orang tua mengelola proses makan, membimbing, dan menanggapi kebiasaan makan anak di lingkungan keluarga.

   Skor masing-masing dimensi dihitung berdasarkan jumlah skor item pada setiap dimensi. Jenis pola asuh ditentukan berdasarkan dimensi dengan skor tertinggi pada masing-masing responden. Skor tertinggi pada dimensi *authoritative* dikategorikan sebagai pola asuh demokratis, skor tertinggi pada dimensi *authoritarian* sebagai pola asuh otoriter, dan skor tertinggi pada dimensi *permissive* sebagai pola asuh permisif. Untuk analisis bivariat, ketiga kategori tersebut kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu pola asuh tepat yang terdiri atas pola asuh demokratis dan pola asuh tidak tepat yang terdiri atas pola asuh otoriter dan permisif.

4. Kebiasaan Makan

   Instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai kebiasaan makan balita adalah Indeks Gizi Seimbang (IGS) yang merupakan adaptasi dari *Healthy Eating Index* (HEI). Penggunaan HEI untuk menilai kualitas konsumsi pangan pada anak telah diterapkan pada

penelitian anak prasekolah di Indonesia. Hayuningtyas *et al*. (2021) menggunakan HEI untuk menilai kualitas diet anak prasekolah di Jakarta Timur berdasarkan data *24-hour recall*.[12] Penelitian lain pada anak usia 12–59 bulan di Kulon Progo juga menggunakan *modified Healthy Eating Index* yang disesuaikan dengan pedoman gizi dan standar kecukupan zat gizi di Indonesia untuk menilai kualitas diet anak.[13] Berdasarkan penggunaan tersebut, IGS dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan kualitas kebiasaan makan balita berdasarkan kesesuaian konsumsi pangan dengan anjuran gizi. Data konsumsi pangan diperoleh melalui *food recall* 24 jam, kemudian setiap komponen pangan dinilai menggunakan skor 0 = tidak sesuai, 5 = cukup sesuai, dan 10 = sesuai anjuran. Skor dari seluruh komponen dijumlahkan untuk memperoleh skor total IGS. Selanjutnya, skor total IGS dikategorikan menjadi kebiasaan makan kurang apabila skor <55 dan kebiasaan makan baik apabila skor ≥55.

Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara elektronik menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 24. Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya keterkaitan antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikat yang menjadi fokus penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan interpretasi data.

Etik Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan nomor KEPK-NK/02/05/2026/03504. Sebelum pengumpulan data, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik sampel dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin balita. Distribusi karakteristik sampel tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik

Karakteristik	n (123)	Persentase (%)
Usia Balita		
2-3 tahun	80	65
4-5 tahun	43	35
Jenis Kelamin Balita		
Laki-laki	70	56.9
Perempuan	53	43.1

Sumber: Data primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan distribusi sasaran dan responden menurut beberapa karakteristik. Usia balita lebih banyak pada kelompok 2-3 Tahun (65%) dan jenis kelamin balita lebih banyak pada laki-laki (56.9%).

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian, yaitu tingkat pengetahuan ibu, stabilitas ketersediaan pangan, pola asuh makan, dan kebiasaan makan balita. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

Variabel	n (123)	Persentase
Pengetahuan Ibu		
Kurang	2	1,6
Cukup	42	34,2
Baik	79	64,2
Stabilitas Ketersediaan Pangan		
Tidak Tersedia	62	50,4
Tersedia	61	49,6
Pola Asuh Makan		
Demokratis	86	69,9
Otoriter	35	28,5
Permisif	2	1,6
Kebiasaan Makan Balita		
Kurang	63	51,2
Baik	60	48,8

Sumber: Data primer, 2026

Tabel hasil distribusi variabel penelitian, tingkat pengetahuan ibu dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu kurang, cukup, dan baik. Dari 123 responden, sebanyak 2 ibu (1,6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 42 ibu (34,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 79 ibu (64,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Stabilitas ketersediaan pangan di rumah tangga terbagi menjadi dua kategori, yaitu tidak tersedia dan tersedia, dengan masing-masing sebanyak 62 rumah tangga (50,4%) dan 61 rumah tangga (49,6%). Pola asuh makan yang diterapkan responden terbagi menjadi tiga kategori, yaitu demokratis, otoriter, dan permisif. Sebanyak 86 responden (69,9%) menerapkan pola asuh demokratis, 35 responden (28,5%) menerapkan pola asuh otoriter, dan 2 responden (1,6%) menerapkan pola asuh permisif. Sementara itu, kebiasaan makan balita terbagi menjadi kategori kurang dan baik, dengan 63 balita (51,2%) termasuk dalam kategori kebiasaan makan kurang dan 60 balita (48,8%) termasuk dalam kategori kebiasaan makan baik.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu, stabilitas ketersediaan pangan, dan pola asuh makan dengan kebiasaan makan balita. Hasil analisis bivariat disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Bivariat Hubungan Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Variabel	Kebiasaan Makan		*p-value*
	Kurang n (%)	Baik n (%)	
Pengetahuan Ibu			
Kurang	32 (72,7)	12 (44)	0,001
Baik	31 (39,2)	48 (79)	
Stabilitas Ketersediaan Pangan			0,322
Tidak Tersedia	35 (56,5)	27 (43,5)	
Tersedia	28 (45,9)	33 (54,1)	
Pola Asuh Makan			
Tidak Tepat	38 (100)	0 (0)	0,000
Tepat	25 (29,4)	60 (70,6)	

Sumber: Data primer, 2026

Tabel hasil analisis statistik di atas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dan kebiasaan makan balita dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stabilitas ketersediaan pangan rumah tangga dan kebiasaan makan balita dengan nilai *p-value* sebesar 0,322 ($p > 0,05$). Sementara itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh makan dan kebiasaan makan balita dengan nilai *p-value* < 0,001 ($p < 0,05$).

.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kebiasaan Makan Balita

Keterkaitan yang signifikan antara pengetahuan ibu dan kebiasaan makan balita dapat dipahami melalui besarnya peranan ibu dalam mengambil keputusan terkait penyediaan dan pemberian makan di lingkungan keluarga. Ibu yang memiliki pemahaman gizi yang lebih baik umumnya lebih mampu menerapkan praktik pemberian makan yang tepat, seperti menyusun menu dengan variasi yang lebih luas, menyesuaikan hidangan dengan kemampuan ekonomi keluarga, menjaga keteraturan jadwal makan anak, serta menentukan takaran makanan sesuai dengan kebutuhan balita. Di sisi lain, ibu yang masih terbatas pengetahuan gizinya berpotensi keliru dalam memilih jenis makanan, mengatur porsi, maupun menentukan frekuensi pemberian makan, sehingga pola makan yang terbentuk pada balita belum mampu menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi secara menyeluruh dan optimal.

Pada penelitian ini masih ditemukan balita dengan kebiasaan makan kurang baik meskipun ibunya memiliki pengetahuan gizi yang baik. Menurut peneliti, hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan yang dimiliki ibu belum selalu dapat diterapkan secara konsisten dalam pemberian makan sehari-hari. Selama wawancara, beberapa ibu mengungkapkan bahwa balita cenderung memilih-milih makanan dan agak sulit mengonsumsi sayur maupun buah, sehingga kebiasaan makan yang baik belum sepenuhnya terbentuk.

Hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh temuan penelitian sebelumnya pada tahun 2023, yang mengungkapkan bahwa ibu yang berpengetahuan gizi rendah memiliki

kecenderungan 3,3 kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku pemenuhan gizi yang kurang tepat dibandingkan ibu yang berpengetahuan baik (OR = 3,3). Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan antara wawasan gizi ibu dan cara pemberian makan kepada anak. Ibu dengan wawasan gizi yang memadai cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menentukan pilihan bahan makanan, menetapkan takaran yang sesuai, serta mengatur jadwal makan balita. . Dengan demikian, ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung lebih konsisten dalam menyajikan makanan yang bervariasi, seimbang, dan selaras dengan kebutuhan tumbuh kembang anak secara berkesinambungan.[13]

Hasil serupa diungkapkan oleh Prasetyo *et al*. (2023) yang menegaskan bahwa pengetahuan gizi ibu memegang peranan krusial dalam menentukan kemampuannya menyeleksi bahan makanan yang tepat serta mengelola pemanfaatan pangan guna mencukupi kebutuhan anak. Studi tersebut mengungkapkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan kepada ibu terbukti secara signifikan mampu memperbaiki praktik pemberian makan yang sebelumnya kurang sesuai, dengan nilai $p < 0,001$, sehingga berdampak positif pula terhadap peningkatan kualitas kebiasaan makan balita.[12] Hasil serupa juga dilaporkan oleh Isni *et al*. (2022), yang menemukan keterkaitan bermakna antara pemahaman ibu mengenai pola pemberian makan dengan kualitas asupan balita ($p = 0,004$). Ibu yang lebih memahami cara memilih jenis makanan, mengatur jadwal makan, serta menyesuaikan porsi dengan tahapan usia anak dinilai lebih mampu membangun kebiasaan makan yang sehat pada balita secara konsisten.[14]

Hubungan Stabilitas Ketersediaan Pangan dengan Kebiasaan Makan Balita

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan balita tidak hanya dipengaruhi oleh stabilitas ketersediaan pangan di rumah tangga. Rumah tangga yang memiliki stabilitas ketersediaan pangan yang baik belum tentu mampu memberikan makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan balita apabila orang tua belum memiliki pengetahuan gizi yang memadai atau belum menerapkan pola asuh makan yang tepat. Pada penelitian ini, stabilitas ketersediaan pangan di rumah tangga belum sepenuhnya mencerminkan kebiasaan makan balita. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa meskipun bahan pangan tersedia di rumah, balita sering kali hanya mengonsumsi makanan yang disukai dan menolak beberapa jenis makanan, terutama sayur dan buah. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketersediaan pangan yang terjamin tidak secara langsung menentukan terbentuknya kebiasaan makan yang baik pada balita.

Yahya *et al*. (2022) mengungkapkan bahwa kapasitas literasi gizi yang dimiliki ibu berkontribusi dalam membentuk pola konsumsi dan kebiasaan makan anak, termasuk pada keluarga yang menghadapi keterbatasan dalam mengakses pangan.[16] Di sisi lain, Wang *et al*. (2022) menunjukkan bahwa stabilitas ketersediaan pangan tidak berkorelasi secara signifikan dengan kebiasaan makan anak, dan justru menyoroti bahwa praktik pemberian makan yang diterapkan orang tua memiliki keterkaitan yang jauh lebih kuat terhadap perilaku makan anak. Hal ini menegaskan bahwa terjaminnya ketersediaan pangan tidak dengan sendirinya menjamin terbentuknya kebiasaan makan balita yang ideal, apabila orang tua belum menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai dan terencana. Sebaliknya, keluarga yang kondisi pangannya kurang stabil pun masih berpeluang mendukung terbentuknya kebiasaan makan yang baik pada

anak, selama orang tua mampu secara cermat memilih, mengolah, dan memaksimalkan sumber pangan yang ada, serta menerapkan pola asuh makan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak.[17]

Hubungan Pola Asuh Makan dengan Kebiasaan Makan Balita

Hubungan yang signifikan antara pola asuh makan dan kebiasaan makan balita dapat dipahami mengingat orang tua merupakan figur utama dalam pembentukan perilaku makan anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh makan yang tepat cenderung membiasakan jadwal makan yang teratur, mendampingi anak saat makan, serta mendorong anak untuk mengonsumsi makanan bergizi. Sebaliknya, pola asuh makan yang kurang tepat dapat membentuk kebiasaan makan yang kurang baik. Hal ini juga sejalan dengan temuan pada penelitian ini bahwa, beberapa orang tua mengungkapkan lebih sering memberikan makanan sesuai keinginan anak. Selain itu, keterbatasan ekonomi pada beberapa keluarga menyebabkan variasi makanan yang diberikan kepada balita menjadi terbatas, sehingga turut memengaruhi kebiasaan makan anak.

Hasil penelitian ini turut diperkuat oleh temuan Romadhoni *et al*. (2023) yang mengidentifikasi adanya keterkaitan antara pola asuh makan dan status gizi balita. Studi tersebut menjelaskan bahwa anak yang mendapatkan pengasuhan makan yang baik dari orang tuanya cenderung berada dalam kondisi gizi yang lebih optimal. Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan kebiasaan makan anak tidak semata-mata bergantung pada sejauh mana ketersediaan pangan di lingkungan keluarga, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang tua mengatur, mendampingi, dan menjalankan praktik pemberian makan kepada balita secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.[18]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik balita didominasi oleh balita usia 2–3 tahun (65%) dan berjenis kelamin laki-laki (56,9%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan mengenai kebiasaan makan balita didominasi oleh kategori baik (64,2%), diikuti kategori cukup (34,2%) dan kurang (1,6%). Berdasarkan tingkat stabilitas ketersediaan pangan, proporsi responden dengan kategori tersedia sebesar 49,6% dan tidak tersedia sebesar 50,4%. Sementara itu, berdasarkan pola asuh makan, sebagian besar responden menerapkan pola asuh demokratis (69,9%), diikuti pola asuh otoriter (28,5%) dan permisif (1,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan makan balita di kawasan pesisir perkotaan Jakarta ($p=0,001$), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stabilitas ketersediaan pangan dan kebiasaan makan balita ($p=0,322$), serta terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh makan dan kebiasaan makan balita di kawasan pesisir perkotaan Jakarta ($p < 0,001$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdoli A, Naderi M, Ahmadi F. Kebiasaan Makan Anak Usia Dini dan Dampaknya terhadap Status Gizi. Jurnal Gizi Anak. 2023;12(2):45–56. doi:10.3390/nu15153343.
2. Permatasari R, Wulandari F. Kebiasaan Makan dan Risiko Obesitas pada Anak Usia Prasekolah. Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak. 2023;7(2):12–21. doi:10.1177/22799036231197169.
3. Lupu A, Popescu M, Gheorghe I. Early Eating Habits and Long-Term Health Outcomes.

Journal of Pediatric Health. 2025;9(2):77–85.
4. United Nations Children's Fund. *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*. New York: United Nations Children's Fund; 2019.
5. Yuka T, Rahmawati D, Haryanto B. Pemberian Makan dan Risiko *Stunting* pada Balita di Indonesia. Jurnal Kesehatan Anak. 2023;10(2):88–96.
6. United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group. *Levels and Trends in Child Malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates. Key Findings of the 2021 Edition*. Geneva: World Health Organization; 2021.
7. Sari NP, Nugraheni SA. Preferensi Makan Anak dan Keragaman Konsumsi Pangan Balita. Media Gizi Indonesia. 2022;17(2):101–108.
8. Lim J, Kim H, Lee S. Maternal Knowledge on Nutrition and Its Association With Feeding Practices in Toddlers. Nutrition Research Practice. 2022;16(1):34–42.
9. Costa A, Pereira M, Santos L. Household Food Security and Children's Eating Habits: A Community-Based Study. International Journal of Nutrition and Food Sciences. 2023;12(3):101–110.
10. Azkia R, Putri L, Handayani S. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kebiasaan Makan Balita. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2023;18(1):23–32.
11. Badan Pusat Statistik. *Statistik Kecamatan Cilincing 2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2025.
12. Ashari CR, Khomsan A, Baliwati YF. Validasi HFIAS (*Household Food Insecurity Access Scale*) dalam mengukur ketahanan pangan: kasus pada rumah tangga perkotaan dan perdesaan di Sulawesi Selatan. Penelit Gizi Makan. 2019;42(1):11–20.
13. Hayuningtyas A, Dewi YA, Octavia L, Pulungan A, Agustina R. Dietary quality score is positively associated with serum adiponectin level in Indonesian preschool-age children living in the urban area of Jakarta. *PLoS One.* 2021;16(2):e0246234. doi:10.1371/journal.pone.0246234.
14. Herawati HD, Paratmanitya Y, Noviani NE, Ariftiyana S, Sari P, Hadi A, et al. Healthy eating index, growth status, and household-maternal factors among young children: Evidence from a *stunting* region in Indonesia. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2026;35(2):328-336. doi:10.6133/apjcn.202604_35(2).0011.
15. Madhusudanan TM, Priya L, et al. A study on maternal factors associated with knowledge, attitude and practice on dietary practices in prevention of malnutrition among mothers of under-five children. International Journal of Community Medicine and Public Health. 2024;11(4):1532–1537.
16. Prasestyo YB, Permatasari P, Susanti HD. The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. International Journal of Child Care and Education Policy. 2023;17:11.
17. Isni K, Wahyudi A, Puspitasari D. Hubungan Pengetahuan tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita Usia 12–59 Bulan. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2022;5(2).
18. Yahya MG, dkk. Pemodelan Spasial Prevalensi Ketidakcukupan Konsumsi Pangan di Indonesia Tahun 2022. Prosiding Seminar Nasional Statistika BPS/STIS.
19. Wang J, Zhu B, Wu R, Chang YS, Cao Y, Zhu D. Bidirectional Associations between

Parental Non-Responsive Feeding Practices and Child Eating Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Prospective Studies. Nutrients. 2022;14(9).

20. Romadhoni MB, Rohmatin H, Supriyadi B. Hubungan Pola Asuh Makan dengan Status Gizi Balita. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 2023;6(5).