Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Pemberian Makanan Instan oleh Ibu dengan Status Gizi dan Kejadian Penyakit Infeksi pada Balita di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo

Eko Susi Yuliarizki Susanti[1], Luvi Dian Afriani[2]
[1]Universitas Ngudi Waluyo, esylarzk@gmail.com
[2]Universitas Ngudi Waluyo, ,luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: esylarzk@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Instant Food
Nutritional Status
Infectious Diseases
Toddlers

Kata Kunci: Makanan Instan Status Gizi Penyakit Infeksi Balita

Abstract

Indonesia faces a double burden of malnutrition in toddlers, where undernutrition and overnutrition coexist. The consumption of instant foods which are high in calories, sodium, and sugar but low in micronutrients is suspected to be a risk factor for nutritional disorders and reduced immunity in toddlers. To analyze the relationship between mothers' provision of instant foods with nutritional status and the incidence of infectious diseases in toddlers. A correlational analytical study with a cross-sectional approach. A total of 45 mothers of toddlers aged 1-5 years were selected through total sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), anthropometric measurements (W/A), and infection history observation sheets for the last three months. Data were analyzed using the Chi-Square test (a=0.05). 73.4% of mothers gave instant foods at least three times per week. Nutritional status showed 24.4% undernutrition, 51.1% normal, and 24.4% overnutrition/obesity. Around 82.2% of toddlers experienced infectious diseases (ARI 57.8%; diarrhea 35.6%). A significant relationship was found between instant food provision and nutritional status (p=0.002) and infection incidence (p=0.001). Mothers' provision of instant foods is significantly related to nutritional status and infectious disease incidence in toddlers. Enhanced nutritional education by midwives and health cadres is needed to reduce instant food consumption in toddlers.

Abstrak

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda (double burden malnutrition) pada balita, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi bersamaan. Pemberian makanan instan yang tinggi kalori, natrium, gula, dan rendah zat gizi mikro diduga menjadi salah satu faktor risiko gangguan status gizi serta penurunan daya tahan tubuh balita. Menganalisis hubungan pemberian makanan instan oleh ibu dengan status gizi dan kejadian penyakit infeksi pada balita. Penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 45 ibu balita usia 1-5

tahun di Dukuh Dorowetan diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), pengukuran antropometri (BB/U), dan lembar observasi riwayat penyakit infeksi 3 bulan terakhir. Analisis data menggunakan uji Chi-Square (a=0,05). Sebanyak 73,4% ibu memberikan makanan instan tiga kali atau lebih per minggu. Status gizi balita menunjukkan 24,4% gizi kurang, 51,1% gizi baik, dan 24,4% gizi lebih/obesitas. Sebanyak 82,2% balita pernah mengalami penyakit infeksi (ISPA 57,8%; diare 35,6%). Terdapat hubungan signifikan antara pemberian makanan instan dengan status gizi balita (p=0,002) dan kejadian penyakit infeksi (p=0,001). Pemberian makanan instan oleh ibu berhubungan signifikan dengan status gizi dan kejadian penyakit infeksi pada balita. Diperlukan peningkatan edukasi gizi oleh bidan dan kader kesehatan untuk mengurangi konsumsi makanan instan pada balita.

Pendahuluan

Masa balita merupakan periode emas (golden age) tumbuh kembang anak yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Pada periode ini, pemenuhan zat gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan sistem imunitas tubuh. Pemenuhan gizi yang tidak adekuat akan berdampak jangka panjang berupa gangguan tumbuh kembang dan kerentanan terhadap penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (2023), secara global terdapat sekitar 149 juta balita mengalami stunting, 45 juta wasting, dan 37 juta overweight atau obesitas. Indonesia menempati peringkat kelima dunia untuk jumlah balita stunting. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi balita gizi kurang sebesar 17,1% dan balita gizi lebih sebesar 3,5%. Fenomena ini menggambarkan adanya masalah gizi ganda (double burden malnutrition) di Indonesia.

Salah satu faktor penyebab masalah gizi ganda adalah pola pemberian makanan yang tidak tepat oleh ibu, termasuk pemberian makanan instan. Makanan instan seperti mi instan, nugget, sosis, biskuit kemasan, dan minuman kemasan umumnya tinggi kalori, natrium, gula, dan lemak trans, namun rendah zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat (Almatsier, 2019). Kandungan tersebut dapat menyebabkan obesitas sekaligus defisiensi mikronutrien (hidden hunger).

Konsumsi makanan instan berlebihan juga berkaitan dengan menurunnya daya tahan tubuh balita. Rendahnya vitamin A, vitamin C, zinc, dan zat besi menyebabkan fungsi imunitas tubuh menurun sehingga balita rentan mengalami Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan diare, dua penyebab utama kesakitan dan kematian balita di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Studi pendahuluan di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo menunjukkan dari 10 ibu balita yang diwawancarai, 7 di antaranya sering memberikan makanan instan minimal 4 kali seminggu. Dari balita yang diobservasi, terdapat kasus gizi kurang, gizi lebih, ISPA, dan diare. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pemberian makanan instan oleh ibu dengan status gizi dan kejadian penyakit infeksi pada balita di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo Wilayah Kerja Puskesmas Doro 1.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo, Wilayah Kerja Puskesmas Doro 1, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun di Dukuh Dorowetan sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Kriteria inklusi meliputi ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun, bertempat tinggal tetap di lokasi penelitian, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah balita dengan kelainan kongenital atau penyakit kronis.

Variabel bebas adalah pemberian makanan instan oleh ibu (jarang ≤2x/minggu sering 3-5x/minggu sangat sering >5x/minggu) yang diukur menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang telah diuji validitas (r > 0,361) dan reliabilitas (Cronbach Alpha = 0,847). Variabel terikat adalah status gizi balita (gizi kurang, baik, lebih/obesitas) yang diukur dengan antropometri BB/U berdasarkan Permenkes RI No. 2 Tahun 2020, dan kejadian penyakit infeksi (ISPA dan diare) yang dinilai berdasarkan riwayat 3 bulan terakhir.

Pengolahan data meliputi editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating menggunakan SPSS versi 25. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan a=0,05. Etika penelitian meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, dan non-maleficence.

Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah 45 ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo. Berikut hasil penelitian beserta pembahasannya.

Karakteristik Responden

Karakteristik 45 ibu responden menunjukkan mayoritas berusia 20-30 tahun (48,9%), berpendidikan SMA (40,0%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (44,4%). Tingkat pendidikan ibu SMA ke bawah mencapai 91,1%.

Pemberian Makanan Instan oleh Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian Makanan Instan (n=45)

Pemberian Makanan Instan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang (≤2x/minggu)	12	26,7
Sering (3-5x/minggu)	21	46,7
Sangat Sering (>5x/minggu)	12	26,7
Total	**45**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar ibu memberikan makanan instan dengan frekuensi sering (46,7%). Total ibu yang memberikan makanan instan tiga kali atau lebih per minggu sebanyak 33 ibu (73,4%). Tingginya angka pemberian makanan instan dipengaruhi beberapa faktor antara lain kemudahan penyajian (praktis dan cepat saji), harga relatif terjangkau, balita menyukai rasanya, serta keterbatasan pengetahuan ibu tentang dampak negatif makanan instan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu di pedesaan memberikan makanan instan kepada balita karena alasan praktis.

Faktor pendidikan ibu turut berperan. Pada penelitian ini, 91,1% ibu berpendidikan SMA ke bawah sehingga pemahaman terhadap konsep gizi seimbang masih terbatas. Sulistyoningsih (2020) mengemukakan bahwa pola konsumsi makanan instan yang tinggi pada balita merupakan fenomena umum di Indonesia akibat perubahan gaya hidup dan pengaruh iklan media.

Status Gizi Balita: Fenomena Double Burden Malnutrition

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Balita (n=45)

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	11	24,4
Gizi Baik	23	51,1
Gizi Lebih/Obesitas	11	24,4
Total	**45**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan fenomena gizi ganda di Dukuh Dorowetan, dimana proporsi balita gizi kurang (24,4%) sama besarnya dengan balita gizi lebih/obesitas (24,4%). Fenomena ini sesuai dengan tren nasional yang menunjukkan Indonesia menghadapi triple burden of malnutrition, yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi mikronutrien.

Almatsier (2019) menjelaskan bahwa kondisi paradoks ini dapat terjadi bersamaan ketika balita mengonsumsi makanan instan dalam jumlah banyak namun miskin zat gizi mikro. Makanan instan tinggi kalori menyebabkan kelebihan asupan energi (berisiko obesitas), sementara rendahnya vitamin, mineral, dan serat menyebabkan defisiensi nutrisi tersembunyi (hidden hunger) yang berujung pada gizi kurang. Pratiwi (2021) menemukan bahwa balita yang sering mengonsumsi makanan instan memiliki risiko 2,8 kali lebih besar mengalami gangguan status gizi.

Kejadian Penyakit Infeksi

Sebanyak 82,2% balita pernah mengalami penyakit infeksi dalam 3 bulan terakhir, dengan 19 balita (42,2%) sering mengalami (≥2x) dan 18 balita (40,0%) jarang mengalami (1x). Jenis infeksi terbanyak adalah ISPA sebanyak 26 kasus (57,8%) dan diare 16 kasus (35,6%). Tingginya angka ISPA dan diare ini konsisten dengan posisi keduanya sebagai dua penyebab utama kesakitan balita di Indonesia.

Hubungan Pemberian Makanan Instan dengan Status Gizi Balita

Tabel 3. Hubungan Pemberian Makanan Instan dengan Status Gizi Balita

Pemberian Makanan Instan	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Total	p-value
Jarang	1 (8,3%)	10 (83,3%)	1 (8,3%)	12 (100%)	0,002
Sering	6 (28,6%)	10 (47,6%)	5 (23,8%)	21 (100%)	
Sangat Sering	4 (33,3%)	3 (25,0%)	5 (41,7%)	12 (100%)	
Total	**11 (24,4%)**	**23 (51,1%)**	**11 (24,4%)**	**45 (100%)**	

Sumber: Data Primer, 2026 (Uji Chi-Square)

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p=0,002 (<0,05) sehingga Ha1 diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara pemberian makanan instan dengan status gizi balita. Pola yang terlihat adalah pada kelompok ibu yang sangat sering memberikan makanan instan (>5x/minggu), proporsi balita gizi lebih/obesitas mencapai 41,7%, sedangkan pada kelompok yang jarang memberikan makanan instan, proporsi gizi baik mencapai 83,3%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2021) yang juga menemukan hubungan signifikan antara konsumsi makanan instan dengan status gizi balita (p=0,003).

Hubungan Pemberian Makanan Instan dengan Kejadian Penyakit Infeksi

Tabel 4. Hubungan Pemberian Makanan Instan dengan Kejadian Penyakit Infeksi

Pemberian Makanan Instan	Sering Sakit	Jarang Sakit	Tidak Pernah	Total	p-value
Jarang	2 (16,7%)	4 (33,3%)	6 (50,0%)	12 (100%)	0,001
Sering	9 (42,9%)	10 (47,6%)	2 (9,5%)	21 (100%)	

Sangat Sering	8 (66,7%)	4 (33,3%)	0 (0,0%)	12 (100%)
Total	**19 (42,2%)**	**18 (40,0%)**	**8 (17,8%)**	**45 (100%)**

Sumber: Data Primer, 2026 (Uji Chi-Square)

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p=0,001 (<0,05) sehingga Ha2 diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara pemberian makanan instan dengan kejadian penyakit infeksi pada balita. Pada kelompok ibu yang sangat sering memberikan makanan instan, 66,7% balita sering mengalami penyakit infeksi, sedangkan pada kelompok yang jarang memberikan makanan instan, 50% balita tidak pernah mengalami penyakit infeksi.

Mekanisme hubungan ini dapat dijelaskan melalui beberapa jalur biologis. Pertama, makanan instan rendah vitamin A yang berperan dalam menjaga integritas mukosa saluran pernapasan sehingga balita lebih rentan ISPA. Kedua, rendahnya vitamin C dan zinc menyebabkan penurunan fungsi sel imun. Ketiga, tingginya kandungan zat aditif seperti MSG dan pengawet dapat mengganggu keseimbangan mikroflora usus sehingga meningkatkan risiko diare (Almatsier, 2019). Hidayati (2022) juga mendukung temuan ini dengan menemukan pola makan tidak sehat berhubungan dengan kejadian ISPA pada balita (p=0,001).

Implikasi praktis bagi bidan komunitas adalah perlunya intensifikasi edukasi gizi melalui kelas ibu balita, Posyandu, dan kunjungan rumah. Edukasi sebaiknya mencakup dampak makanan instan, panduan pemilihan makanan sehat berbasis pangan lokal, serta demonstrasi memasak menu sederhana bergizi yang praktis dan terjangkau.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu (73,4%) memberikan makanan instan pada balita dengan frekuensi tiga kali atau lebih per minggu. Status gizi balita menunjukkan fenomena gizi ganda dengan 24,4% gizi kurang, 51,1% gizi baik, dan 24,4% gizi lebih/obesitas. Sebanyak 82,2% balita pernah mengalami penyakit infeksi dalam 3 bulan terakhir, dengan ISPA (57,8%) dan diare (35,6%) sebagai jenis terbanyak. Terdapat hubungan signifikan antara pemberian makanan instan oleh ibu dengan status gizi balita (p=0,002) dan kejadian penyakit infeksi (p=0,001) di Dukuh Dorowetan Desa Dororejo Wilayah Kerja Puskesmas Doro 1.

Bagi ibu balita, diharapkan mengurangi pemberian makanan instan dan menggantinya dengan makanan sehat berbasis pangan lokal yang kaya zat gizi mikro. Bagi bidan dan tenaga kesehatan Puskesmas Doro 1, diharapkan meningkatkan edukasi gizi melalui Posyandu, kelas ibu balita, dan kunjungan rumah dengan demonstrasi memasak menu bergizi. Bagi kader Posyandu, diharapkan menjadi penggerak edukasi gizi di tingkat masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan desain case control atau kohort, melibatkan variabel pengganggu lain seperti status ASI, imunisasi, dan sanitasi lingkungan, serta menggunakan sampel yang lebih besar.

Ucapan Terima Kasih

Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Doro 1 Kabupaten Pekalongan, kader Posyandu Dukuh Dorowetan, serta seluruh ibu balita yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Almatsier, S. (2019). Prinsip dasar ilmu gizi. PT Gramedia Pustaka Utama.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023. Dinkes Jateng.

Hidayati, N. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian ISPA pada balita di wilayah kerja Puskesmas X. Jurnal Kebidanan, 12(2), 45–52.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman gizi seimbang. Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.

Ngastiyah. (2020). Perawatan anak sakit (Ed. 2). EGC.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.

Pratiwi, R. (2021). Hubungan konsumsi makanan instan dengan status gizi balita di wilayah Puskesmas Tegalrejo. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 8(1), 23–31.

Sari, D. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dengan pemberian makanan instan pada balita. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 14(3), 78–86.

Soetjiningsih. (2021). Tumbuh kembang anak (Ed. 2). EGC.

Sulistyoningsih, H. (2020). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Graha Ilmu.

Supariasa, I. D. N. (2020). Penilaian status gizi (Ed. 2). EGC.

UNICEF. (2020). Conceptual framework on maternal and child nutrition. UNICEF.

World Health Organization, UNICEF, & World Bank. (2023). Levels and trends in child malnutrition. World Health Organization.