



Studi Komparatif Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Dini di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan Indonesia

Mumuk Nurbadriyah¹, Rachma Hasibuan², Uswatun Khasanah³, Lailatun Mas'ula⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: 24011545020@mhs.unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-06	<p>Disparities in nutritional status and diets of young children between urban and rural areas in Indonesia are a pressing issue that has not been comprehensively explored in the scientific literature. Previous studies are generally partial and do not consider geographical context simultaneously, hindering a thorough understanding of the factors that influence child nutrition disparities. This study aims to comprehensively analyze and compare the diets and nutritional status of young children in urban and rural Indonesia. The method used was a qualitative literature study with a thematic content analysis approach of various scientific sources, including national and international journals, research reports, and other relevant documents. The analysis technique was conducted through a process of classification, interpretation and triangulation of data to ensure the validity of the information. The results show that children in urban areas tend to be overnourished due to consumption of high-calorie but micronutrient-poor foods, while children in rural areas are more vulnerable to malnutrition due to limited access to nutritious food, low nutrition literacy and poor sanitation. Socioeconomic factors, food culture, and the quality of parental education reinforce these disparities. In conclusion, the differences in diet and nutritional status of young children in these two regions reflect complex socio-structural conditions that require integrated area-based and multisectoral interventions. This study provides a strong conceptual basis for the formulation of contextualized, equitable, and sustainable nutrition policies to support the creation of a healthy and productive future generation.</p>
Keywords: <i>Diet;</i> <i>Nutrition;</i> <i>Early Childhood.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-06	<p>Kesenjangan status gizi dan pola makan anak usia dini antara wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia merupakan isu yang mendesak namun masih kurang dieksplorasi secara komprehensif dalam literatur ilmiah. Studi-studi terdahulu umumnya bersifat parsial dan tidak mempertimbangkan konteks geografis secara simultan, sehingga menghambat pemahaman menyeluruh terhadap faktor-faktor yang memengaruhi disparitas gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan secara komprehensif pola makan serta status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia. Metode yang digunakan adalah studi literatur kualitatif dengan pendekatan analisis konten tematik terhadap berbagai sumber ilmiah, termasuk jurnal nasional dan internasional, laporan penelitian, serta dokumen relevan lainnya. Teknik analisis dilakukan melalui proses klasifikasi, interpretasi, dan triangulasi data untuk memastikan validitas informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di wilayah perkotaan cenderung mengalami kelebihan gizi akibat konsumsi makanan tinggi kalori namun miskin zat gizi mikro, sementara anak-anak di pedesaan lebih rentan terhadap kekurangan gizi karena keterbatasan akses pangan bergizi, rendahnya literasi gizi, dan buruknya sanitasi. Faktor sosial ekonomi, budaya makan, serta kualitas pendidikan orang tua turut memperkuat disparitas tersebut. Kesimpulannya, perbedaan pola makan dan status gizi anak usia dini di dua wilayah ini mencerminkan kondisi sosial struktural yang kompleks, sehingga diperlukan intervensi berbasis wilayah dan multisektoral yang terintegrasi. Studi ini memberikan dasar konseptual yang kuat bagi perumusan kebijakan gizi yang kontekstual, adil, dan berkelanjutan guna mendukung terciptanya generasi masa depan yang sehat dan produktif.</p>
Kata kunci: <i>Pola Makan;</i> <i>Gizi;</i> <i>Anak Usia Dini.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pola makan anak usia dini merupakan faktor utama yang menentukan perkembangan fisik dan mental anak pada masa pertumbuhan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada periode ini tidak hanya berdampak terhadap pertumbuhan jangka pendek, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas kesehatan anak pada

masa dewasa (Mughtar et al., 2023). Lingkungan hidup, ketersediaan pangan, tingkat pengetahuan orang tua, serta kebiasaan keluarga dalam menyiapkan makanan menjadi elemen-elemen penting dalam membentuk pola makan yang sehat. Di berbagai wilayah di Indonesia, terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara lingkungan perkotaan dan pedesaan dalam hal akses terhadap makanan bergizi dan praktik pemberian makan anak. Masyarakat perkotaan cenderung memiliki akses yang lebih luas terhadap informasi dan produk makanan modern, namun belum tentu menerapkan prinsip makan sehat secara optimal. Sementara itu, masyarakat pedesaan sering kali bergantung pada ketersediaan bahan makanan lokal yang lebih alami, namun tantangan keterbatasan pengetahuan gizi dan infrastruktur tetap menjadi penghambat utama. Ketimpangan kondisi ini menciptakan pola makan yang beragam antarwilayah yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak-anak. Variasi pola makan tersebut menjadi cerminan dari kondisi sosial-ekonomi dan budaya yang berkembang di lingkungan tempat tinggal anak.

Status gizi anak usia dini menjadi indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh, terutama pada kelompok rentan di usia emas perkembangan. Perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang diterima sejak dini, sehingga status gizi yang optimal merupakan prasyarat utama untuk tercapainya kualitas generasi mendatang (Irianti et al., 2024). Keseimbangan antara makronutrien dan mikronutrien dalam konsumsi harian anak harus diperhatikan secara saksama karena kekurangan maupun kelebihan gizi sama-sama berimplikasi negatif terhadap kondisi kesehatan. Pengukuran status gizi seperti berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur, dan indeks massa tubuh menjadi alat penting dalam mengevaluasi kondisi gizi anak secara obyektif. Di tengah perbedaan geografis dan sosial ekonomi di Indonesia, terdapat ketidaksamaan dalam pencapaian status gizi yang ideal di wilayah perkotaan dan pedesaan. Pola konsumsi keluarga yang terpapar pada gaya hidup modern di perkotaan sering kali tidak menjamin terpenuhinya zat gizi esensial bagi anak. Sebaliknya, anak-anak di pedesaan yang mengandalkan hasil pertanian lokal dapat mengalami kekurangan zat gizi mikro karena keterbatasan variasi makanan.

Konteks urbanisasi yang semakin meluas turut mempengaruhi perilaku makan masyarakat

Indonesia secara umum, termasuk keluarga dengan anak usia dini. Urbanisasi membawa pengaruh besar terhadap perubahan struktur keluarga, waktu pengasuhan, dan pola konsumsi makanan, yang berdampak langsung terhadap gizi anak (Supu et al., 2022). Keluarga di wilayah perkotaan cenderung mengadopsi gaya hidup serba cepat, termasuk dalam penyediaan makanan anak yang cenderung instan dan kurang bernutrisi. Sementara itu, keluarga di pedesaan tetap mempertahankan pola konsumsi tradisional, meskipun kadang tidak seimbang dari segi gizi. Perbedaan ini mengarah pada pembentukan kebiasaan makan yang tidak seragam antarwilayah, yang secara perlahan menciptakan ketimpangan status gizi pada anak usia dini. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan, serta tradisi lokal juga memainkan peranan penting dalam membentuk pola makan anak. Kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan olahan di kota-kota besar berpotensi memperburuk kualitas gizi anak apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang memadai. Di sisi lain, keterbatasan akses informasi gizi di pedesaan menyebabkan orang tua kurang mampu memilih menu makan yang berimbang bagi anak-anak mereka.

Keberagaman pola makan dan status gizi anak usia dini di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari konteks sosio-kultural dan ekologis yang melekat pada masing-masing daerah. Pola makan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh norma-norma budaya yang berkembang dalam masyarakat. Dalam masyarakat tertentu, jenis makanan tertentu dianggap tabu untuk anak-anak, sementara pada masyarakat lain, makanan yang sama justru menjadi bagian dari menu harian. Perbedaan persepsi tentang makanan sehat di berbagai daerah menyebabkan tidak adanya standar tunggal yang dapat diterapkan secara universal dalam konteks gizi anak (Sudargo et al., 2018). Praktik pemberian makanan pendamping ASI, jadwal makan anak, hingga jenis camilan yang diberikan sangat bervariasi antara perkotaan dan pedesaan. Ketidakteragaman ini memunculkan tantangan tersendiri dalam menyusun kebijakan gizi yang inklusif dan adaptif terhadap kondisi lokal. Ketidakhadiran satu pendekatan yang menyeluruh menuntut adanya kajian komparatif yang dapat menggambarkan secara objektif dan menyeluruh kondisi nyata di kedua wilayah tersebut. Upaya peningkatan kualitas gizi anak harus mempertimbangkan aspek kontekstual dan berlandaskan data empiris yang

menggambarkan perbedaan serta persamaan pola konsumsi dan status gizi di wilayah yang berbeda.

Keterbatasan penelitian yang secara langsung membandingkan pola makan dan status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia menunjukkan adanya celah pengetahuan yang perlu diisi melalui kajian ilmiah. Sebagian besar studi terdahulu cenderung membahas kondisi gizi anak secara parsial tanpa memperhatikan konteks wilayah secara simultan, padahal perbandingan langsung dapat memberikan pemahaman lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang memengaruhi disparitas gizi. Minimnya riset komparatif yang mengintegrasikan pendekatan pola makan dan status gizi dalam konteks perbedaan wilayah menjadikan analisis mendalam terhadap fenomena ini menjadi kebutuhan mendesak. Tidak adanya sintesis yang utuh dari berbagai indikator gizi anak dalam dua konteks geografis yang berbeda menghambat perumusan strategi yang akurat untuk intervensi gizi anak di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan pola makan serta status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia secara komprehensif. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan gizi yang lebih kontekstual dan aplikatif, sesuai dengan karakteristik wilayah masing-masing, demi menciptakan generasi masa depan yang lebih sehat dan produktif.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena pola makan dan status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan dengan menelaah secara sistematis berbagai sumber ilmiah seperti artikel jurnal nasional dan internasional, buku referensi akademik, hasil diseminasi penelitian, dan dokumen relevan lainnya yang memiliki keterkaitan kuat terhadap topik kajian (Ibrahim et al., 2023). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sumber pustaka secara daring menggunakan basis data ilmiah terpercaya, seperti Google Scholar, DOAJ, ResearchGate, dan portal akademik perguruan tinggi. Proses seleksi data dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, keterkinian sumber, dan validitas konten untuk menjamin kualitas informasi yang dikumpulkan.

Analisis data dilakukan dengan tahapan membaca, mengklasifikasikan, dan menafsirkan konten secara kritis guna menemukan pola-pola yang berhubungan dengan perbedaan geografis dalam pola makan dan status gizi anak. Fokus analisis diarahkan pada identifikasi kesamaan dan perbedaan konseptual, metodologis, dan empiris dari berbagai studi sebelumnya guna memperoleh pemahaman komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Pendekatan kualitatif dipilih karena dianggap mampu menggali konteks sosial-budaya dan lingkungan yang melatarbelakangi perbedaan praktik pemberian makan dan status gizi di dua wilayah tersebut. Studi literatur dinilai efektif untuk membangun dasar teoritik yang kuat serta mengisi celah pengetahuan dari keterbatasan data lapangan yang bersifat fragmentaris dan tidak merata secara geografis.

Penelitian ini mengaplikasikan strategi analisis konten tematik sebagai teknik utama dalam menganalisis data kualitatif dari literatur yang telah dikumpulkan. Prosedur ini dilakukan dengan menyaring narasi dalam sumber pustaka untuk mengidentifikasi tema-tema dominan yang relevan dengan fokus studi, seperti determinan pola makan, status gizi, faktor lingkungan, serta pengaruh budaya dan ekonomi lokal terhadap praktik makan anak. Pengkodean data dilakukan secara manual dengan menggunakan sistem klasifikasi terbuka untuk menjangkau ragam informasi dan gagasan dari masing-masing sumber, yang kemudian direduksi menjadi kategori dan subkategori yang bermakna. Validitas data dijaga dengan cara melakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan dari berbagai publikasi yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi (Sarie et al., 2023). Dalam proses analisis, peneliti juga melakukan penafsiran interpretatif guna memahami makna sosial dan konteks yang melatarbelakangi praktik makan dan status gizi anak pada kedua wilayah yang dibandingkan. Peneliti tidak hanya menggambarkan data secara deskriptif, namun juga mengelaborasi secara kritis berbagai keterkaitan antarvariabel sosial, budaya, dan ekonomi yang mempengaruhi fenomena tersebut. Penggunaan studi literatur memberikan peluang bagi peneliti untuk mengakses informasi yang luas serta membandingkan hasil penelitian lintas wilayah dan lintas waktu secara lebih efektif. Pendekatan ini memberikan landasan konseptual yang kuat dalam mengkaji perbedaan antara wilayah perkotaan dan pedesaan secara mendalam tanpa

harus melakukan survei lapangan secara langsung

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pola makan anak usia dini merupakan susunan jenis, jumlah, frekuensi, serta kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak pada rentang usia 0 hingga 6 tahun yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka secara fisik, kognitif, dan emosional (Ramlah, 2021). Pola makan tersebut terbentuk tidak hanya dari pilihan individu anak, melainkan juga dipengaruhi oleh peran orang tua, budaya lokal, ketersediaan pangan, serta kondisi sosial ekonomi dan lingkungan tempat tinggal. Status gizi anak usia dini merujuk pada kondisi kesehatan tubuh anak yang diukur berdasarkan kecukupan asupan zat gizi yang diterima dan diserap tubuh, serta indikator pertumbuhan seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Status gizi yang optimal mencerminkan pola makan yang seimbang, teratur, dan kaya zat gizi esensial, sedangkan status gizi yang kurang atau berlebih menunjukkan adanya ketidakseimbangan konsumsi nutrisi yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak dalam jangka pendek maupun panjang. Dalam konteks geografis, perbedaan antara wilayah perkotaan dan pedesaan memberikan kontribusi besar terhadap variasi pola makan dan status gizi anak, mengingat adanya perbedaan akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, informasi gizi, dan pola asuh keluarga. Kajian perbandingan antara dua wilayah ini menjadi penting untuk memahami disparitas gizi yang terjadi serta untuk merumuskan strategi intervensi yang sesuai dengan karakteristik masing-masing wilayah.

Temuan dari sejumlah penelitian terdahulu secara konsisten mengindikasikan adanya perbedaan mencolok antara wilayah perkotaan dan pedesaan dalam hal pola makan dan status gizi anak usia dini di Indonesia. Studi yang dilakukan (Salisa et al., 2023) menegaskan bahwa anak-anak di wilayah perkotaan cenderung memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi, seiring dengan konsumsi karbohidrat yang juga jauh lebih besar jika dibandingkan dengan anak-anak di pedesaan, sementara durasi tidur

kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa aspek kuantitas asupan energi memiliki peran penting dalam perbedaan status gizi yang mencolok antara dua wilayah ini. Studi (Evitasari, 2024) mengungkapkan bahwa balita di wilayah pedesaan mengalami kekurangan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang, yang meliputi ketidaksesuaian dalam jumlah, tekstur, frekuensi, serta jenis makanan yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kendala akses terhadap makanan bergizi di daerah pedesaan merupakan faktor kunci yang membentuk status gizi anak yang lebih rendah. Penelitian (Lusita et al., 2017) juga menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi ibu di wilayah pedesaan secara langsung berkorelasi dengan tingginya angka stunting pada anak balita, memperkuat peran penting edukasi ibu dalam pengasuhan yang bergizi. Rendahnya literasi gizi di masyarakat pedesaan menjadi hambatan mendasar dalam upaya perbaikan status gizi anak secara jangka panjang. Temuan-temuan tersebut membentuk dasar argumentasi yang kuat bahwa perbedaan lingkungan sosial, ekonomi, dan akses terhadap sumber daya kesehatan memainkan peran esensial dalam menciptakan disparitas status gizi anak usia dini antara wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia.

Data lain yang juga memperkuat wacana tersebut diperoleh dari penelitian (Wirawanti et al., 2024) yang menemukan hubungan erat antara buruknya pola pemberian makan dan tingginya prevalensi stunting, menunjukkan bahwa kualitas serta keteraturan pemberian makanan turut menentukan risiko terjadinya kekurangan gizi kronis. Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa stunting tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan, melainkan juga pola konsumsinya sehari-hari. Studi (Angelina, 2025) menyajikan temuan yang signifikan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan kondisi sanitasi lingkungan yang buruk di wilayah perkotaan juga menjadi kontributor utama terhadap status gizi buruk anak, sehingga menggambarkan bahwa meskipun berada di lingkungan yang lebih maju, risiko malnutrisi tetap ada ketika aspek sanitasi dan konsumsi pangan tidak terpenuhi secara optimal. Konteks ini menunjukkan bahwa kemajuan wilayah tidak otomatis menjamin tercapainya status gizi yang baik pada anak. Studi (Noor et al., 2025)

mengungkapkan bahwa praktik makan yang lebih baik secara nyata mampu meningkatkan status gizi anak, sebagaimana terlihat di wilayah non-lokasi khusus stunting yang memiliki proporsi anak bergizi baik lebih tinggi dibandingkan wilayah lokasi khusus stunting. Data ini mendukung urgensi pendekatan berbasis lokasi dalam kebijakan intervensi gizi. Secara keseluruhan, kompilasi hasil penelitian terdahulu ini menegaskan bahwa status gizi anak usia dini di Indonesia sangat dipengaruhi oleh dimensi kompleks yang mencakup pola makan, kondisi lingkungan, tingkat pengetahuan orang tua, serta praktik pemberian makanan yang berkualitas.

B. Pembahasan

Pola makan dan status gizi anak usia dini di wilayah perkotaan Indonesia mencerminkan kompleksitas gizi yang terjadi akibat perubahan gaya hidup dan paparan terhadap makanan olahan yang tinggi energi namun rendah nutrisi. Anak-anak usia dini di wilayah urban cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, camilan manis, dan minuman berpemanis, yang meskipun mudah diakses dan cepat disajikan, memiliki kandungan gizi mikro yang rendah. Ketersediaan makanan dalam jumlah melimpah dan paparan terhadap iklan makanan instan menjadikan anak-anak perkotaan lebih rentan terhadap kelebihan konsumsi kalori. Kelebihan asupan energi yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik menyebabkan prevalensi obesitas meningkat di kalangan anak usia dini di kota-kota besar. Studi terdahulu mengungkapkan bahwa asupan karbohidrat anak-anak di perkotaan jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan, menunjukkan adanya ketimpangan dalam distribusi zat gizi yang masuk ke tubuh anak (Arif et al., 2020). Meskipun akses terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan gizi lebih baik di perkotaan, tidak semua orang tua mampu menerapkan pola makan sehat akibat pengaruh budaya konsumsi yang instan dan cepat. Kurangnya kesadaran akan pentingnya kualitas makanan dibanding kuantitas, ditambah dengan rendahnya perhatian terhadap pola makan seimbang, memperburuk kondisi gizi jangka panjang. Keberadaan lingkungan obesogenik, yaitu lingkungan yang mendukung terjadinya peningkatan berat badan berlebih, menjadikan anak-anak di

wilayah urban rentan terhadap gangguan metabolisme sejak usia dini.

Pola makan dan status gizi anak usia dini di wilayah pedesaan Indonesia banyak dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, pendidikan gizi, serta layanan kesehatan dasar. Anak-anak di pedesaan sering kali mengonsumsi makanan yang bersifat monoton, terbatas pada satu atau dua sumber karbohidrat utama, seperti nasi dan singkong, dengan minim variasi protein hewani atau sayuran segar. Ketidakstabilan ekonomi keluarga, keterbatasan penghasilan, serta ketergantungan pada hasil pertanian subsisten menjadikan asupan gizi anak tidak dapat dipenuhi secara optimal. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya pola makan seimbang menyebabkan pemberian makan tidak disesuaikan dengan kebutuhan usia dan tumbuh kembang anak. Penelitian (Kusdalinah & Suryani, 2021) menunjukkan bahwa stunting dan kurang gizi lebih banyak ditemukan di daerah pedesaan, mencerminkan dampak jangka panjang dari defisiensi zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin. Sanitasi yang belum memadai dan kurangnya air bersih turut memperparah risiko infeksi saluran cerna, yang pada akhirnya memperburuk status gizi anak. Budaya lokal yang masih mempertahankan praktik makan tradisional tanpa modifikasi berdasarkan ilmu gizi menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan nutrisi dan makanan yang tersedia. Pola konsumsi yang tidak bervariasi, ditambah dengan ketidakmampuan ekonomi untuk membeli makanan tambahan bergizi, menjadikan anak-anak di pedesaan berada dalam risiko kekurangan gizi kronis yang dapat berdampak hingga dewasa.

Pemerataan pola makan dan status gizi anak usia dini di Indonesia memerlukan pendekatan multisektoral yang terintegrasi antara sektor kesehatan, pendidikan, pertanian, dan perlindungan sosial. Intervensi gizi yang bersifat sensitif dan spesifik harus disesuaikan dengan karakteristik wilayah masing-masing, sehingga tidak hanya berfokus pada distribusi makanan bergizi tetapi juga pada pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi yang berkelanjutan (Adelia et al., 2024). Program edukasi gizi harus dilakukan secara intensif melalui sekolah, posyandu, dan media lokal untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya nutrisi seimbang sejak usia dini.

Pendekatan berbasis komunitas, dengan melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan, dapat memperkuat pemahaman lokal dan mengubah perilaku konsumsi makanan secara bertahap. Peningkatan akses terhadap pangan bergizi lokal melalui program diversifikasi pertanian dan ketahanan pangan rumah tangga juga perlu didorong untuk mengurangi ketergantungan terhadap produk pangan industri. Dukungan pemerintah dalam bentuk subsidi makanan bergizi dan penguatan program bantuan sosial menjadi kunci agar kelompok rentan di pedesaan dapat menjangkau makanan berkualitas. Evaluasi berkala terhadap program-program gizi wajib dilakukan dengan melibatkan peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan intervensi. Investasi jangka panjang pada generasi anak usia dini akan berdampak besar pada kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

Pembangunan sistem pangan nasional yang inklusif dan berkeadilan harus menjadi prioritas agar setiap anak, baik di perkotaan maupun pedesaan, memperoleh hak yang sama atas makanan bergizi. Peran aktif sektor swasta dalam memproduksi dan mendistribusikan makanan sehat yang terjangkau bagi semua lapisan masyarakat harus diatur dengan kebijakan yang mendorong tanggung jawab sosial perusahaan. Lembaga pendidikan perlu mengintegrasikan kurikulum gizi dan keterampilan hidup sehat agar anak-anak dapat mengenal makanan sehat sejak dini dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Susanto, 2021). Optimalisasi layanan kesehatan dasar seperti posyandu dan puskesmas harus diperkuat melalui pelatihan tenaga kesehatan dan penyediaan alat deteksi dini masalah gizi. Teknologi informasi dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi gizi yang kredibel dan menarik dalam format yang mudah dipahami oleh berbagai kelompok masyarakat. Penguatan regulasi terhadap iklan makanan tidak sehat yang menasar anak-anak perlu dilakukan untuk mengurangi pengaruh negatif pola konsumsi yang terbentuk sejak dini. Keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan dan pemberian makanan di rumah menjadi penentu utama kesuksesan intervensi yang dilakukan oleh pemerintah atau lembaga lainnya. Dengan menghapus kesenjangan akses, pendidikan, dan kesempatan terhadap makanan sehat,

maka pemerataan status gizi anak usia dini di seluruh wilayah Indonesia dapat tercapai secara menyeluruh dan berkelanjutan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Ketimpangan pola makan dan status gizi anak usia dini antara wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia mencerminkan persoalan multidimensional yang melibatkan faktor lingkungan, sosial, ekonomi, budaya, serta kualitas edukasi orang tua. Data empiris dari berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa anak-anak di perkotaan cenderung mengalami kelebihan berat badan akibat tingginya konsumsi makanan olahan dan rendahnya aktivitas fisik, sedangkan anak-anak di pedesaan justru lebih banyak mengalami kekurangan gizi dan stunting karena keterbatasan akses terhadap pangan bergizi serta rendahnya literasi gizi. Ketidakseimbangan ini menyoroti pentingnya intervensi gizi yang kontekstual, dengan pendekatan berbeda antara wilayah urban dan rural untuk mencapai hasil yang efektif dan berkelanjutan. Pemerintah perlu menyusun strategi intersektoral yang melibatkan lintas kementerian dan lembaga, guna menjamin pemerataan pangan bergizi serta pendidikan gizi yang adaptif terhadap budaya lokal. Intervensi juga perlu memperhatikan faktor sosial seperti sanitasi, akses air bersih, dan layanan kesehatan dasar, yang telah terbukti berkontribusi besar terhadap status gizi anak berdasarkan berbagai temuan penelitian yang telah dibahas. Pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan, tokoh lokal, dan institusi pendidikan sangat penting untuk membentuk pola konsumsi yang sehat sejak usia dini, sehingga anak-anak tumbuh dengan kondisi fisik dan kognitif yang optimal. Upaya sistemik ini harus diiringi dengan pengawasan dan evaluasi yang transparan serta berbasis data, agar kebijakan yang diterapkan dapat menyesuaikan dengan perubahan dinamika sosial dan tantangan baru dalam ketahanan pangan nasional. Pemenuhan hak anak atas makanan bergizi dan lingkungan tumbuh yang sehat menjadi pijakan fundamental dalam membangun generasi Indonesia yang kuat, cerdas, dan kompetitif secara global.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, disarankan agar pemerintah

merancang kebijakan gizi yang kontekstual dengan mempertimbangkan perbedaan kondisi sosial, ekonomi, dan budaya antara wilayah perkotaan dan pedesaan. Edukasi gizi kepada orang tua dan masyarakat perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang sederhana, menarik, dan berbasis komunitas, melibatkan kader kesehatan, tokoh lokal, serta lembaga pendidikan. Selain itu, perlu diperkuat akses terhadap pangan bergizi, air bersih, sanitasi, dan layanan kesehatan dasar, khususnya di daerah tertinggal. Strategi lintas sektor yang melibatkan berbagai kementerian dan lembaga harus dikembangkan secara terpadu, didukung oleh sistem pemantauan dan evaluasi berbasis data agar kebijakan yang diterapkan tetap relevan dengan dinamika sosial. Upaya ini penting untuk membentuk pola konsumsi sehat sejak usia dini, serta menjamin pemenuhan hak anak atas gizi dan lingkungan tumbuh yang sehat sebagai landasan dalam membangun generasi Indonesia yang kuat, cerdas, dan kompetitif di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, P., Savitri, M., Baskoro, R. A., Mufidah, A., Aprilia, E., Hanif, M. A., & Handayani, A. F. S. (2024). Edukasi dan Intervensi Gizi untuk Mencegah Stunting: Studi Kasus Program KKN New Zero Stunting Desa Jatiwangi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 81-86.
- Angelina, N. (2025). Pola makan, sanitasi dan status gizi anak usia 2-5 tahun: Investigasi di Puskesmas Tambora, Jakarta Barat. *Jurnal Kedokteran Terpadu*, 6(1).
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan strategis ketahanan pangan dan gizi di Indonesia. *Jakarta: SMERU Research Institute*.
- Evitasari, A. (2024). *Pola Makan Dan Status Gizi Balita Usia 7-59 Bulan Di Wilayah Kalurahan Gerbosari Kapanewon Samigaluh Kabupaten Kulon Progo* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ibrahim, M. B., Sari, F. P., Kharisma, L. P. I., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., ... & Lolang, E. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Irianti, B., Gantini, D., & Mardiah, S. S. (2024). *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish.
- Kusdalinah, K., & Suryani, D. (2021). Asupan zat gizi makro dan mikro pada anak sekolah dasar yang stunting di Kota Bengkulu. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 93-99.
- Lusita, A. P., Suyatno, S., & Rahfiludin, M. Z. (2017). Perbedaan karakteristik balita stunting di pedesaan dan perkotaan tahun 2017 (studi pada anak usia 24-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gabus II dan wilayah kerja Puskesmas Pati II Kabupaten Pati). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 600-612.
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi pengenalan stunting pada remaja putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138-144.
- Noor, K. R., Effendy, D. S., & Fitriah, F. (2025). Perbedaan Praktik Makan Dan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Lokasi Khusus Stunting Dan Non Lokasi Khusus Stunting Di Wilayah Kecamatan Baruga Kota Kendari Tahun 2024. *Jurnal Administrasi Kebijakan Kesehatan*, 5(4), 451-462.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Salisa, W., Pratiwi, R., Febrianti, K. D., Adi, A. C., & Nadhiroh, S. R. (2023). Nutritional Status, Dietary Intake, and Sleep Duration Among School Children: A Comparative Study. *Amerta Nutrition*, 7.
- Sarie, F., Sutaguna, I. N. T., Par, S. S., Par, M., Suiroaka, I. P., St, S., ... & Massenga, I. T. W. (2023). *Metodologi penelitian*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.

Susanto, A. (2021). *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. Bumi Aksara.

Wirawanti, I. W., Nadimin, N., Sirajuddin, S., Dewi, T., & Marwati, S. (2024). Pola Pemberian Makan Berhubungan dengan Kejadian Stunting Balita 12-59 Bulan di Wilayah Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 242-250.