Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan
Volume 5 ; Nomor 1 ; Februari 2027 ; Page 18-22
Doi : https://doi.org/10.59435/gjik.v5i1.2338
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjik

E-ISSN : 3025-9908

Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya

Lale Jihan Alvira[1], Aulia Sabrina[2], Fathir Riguna Malki Saputra[3], Sri Fatmawati[4], Nirmaya Febrianti Anggraini[5]

[1]Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Mataram
lalejihanalvira@gmail.com, [2]auliasabrina489@gmail.com, [3]fathanramadhansaputra@gmail.com, [4]ceceliii519@gmail.com, [5]mayafebrianti002@gmail.com

Abstrak

Masalah kekurangan gizi pada anak usia dini membawa dampak buruk yang panjang bagi pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kesehatan fisik anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gangguan kesehatan akibat kekurangan gizi serta merumuskan langkah pencegahannya melalui pendekatan studi pustaka (Literature Review). Data sekunder diperoleh dari basis data Google Scholar dan Garuda rentang tahun 2021–2026, dengan focus analisis pada 4 artikel utama. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa status gizi anak dipengaruhi secara sirkular oleh faktor internal keluarga (pengetahuan ibu dan ekonomi), faktor kesehatan/lingkungan (penyakit infeksi dan sanitasi), serta efektivitas aksi mitigasi multisektor. Langkah pencegahan yang optimal memerlukan pemanfaatan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) secara terpadu melalui pembagian peran yang terukur antara keluarga, posyandu, institusi PAUD, dan pemerintah guna memutus rantai malnutrisi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *kekurangan gizi, anak usia dini, pencegahan, studi pustaka*

PENDAHULUAN

Masalah kekurangan gizi pada anak usia dini bisa membawa dampak buruk yang panjang bagi masa depan mereka. Anak yang tidak memperoleh asupan zat gizi yang cukup dan sesuai kebutuhannya dapat mengalami berbagai gangguan, seperti pertumbuhan yang terhambat, berat badan kurang, mudah terserang penyakit, hingga gangguan perkembangan (Apriliani et al., 2021; Utami et al., 2025). Permasalahan tersebut juga dapat berlanjut pada usia sekolah dan memengaruhi kemampuan fisik serta kognitif anak dalam mengikuti kegiatan belajar (Syamsulrizal et al., 2021). Oleh karena itu, gangguan kesehatan pada usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahan perlu menjadi perhatian sejak awal.

Permasalahan gizi pada anak masih ditemukan di Indonesia. Berdasarkan data nasional yang dikaji kembali dalam pemetaan wilayah oleh Khaerunnisa dan Fitriyanto (2024), angka prevalensi stunting secara nasional tercatat sebesar 19,8%, wasting sebesar 7,4%, dan underweight sebesar 16,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat anak yang mengalami masalah status gizi sehingga diperlukan perhatian dan upaya pencegahan yang berkelanjutan. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi anak lintas usia masih menghadapi tantangan serius pada tingkat ketahanan pangan rumah tangga dan efektivitas program intervensi spesifik di lapangan (Simbolon et al., 2023).

Masalah gizi perlu dibahas karena dampaknya tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik anak, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan dan aktivitasnya sehari-hari. Anak yang mengalami kekurangan gizi berisiko memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dan mengalami hambatan dalam pertumbuhan serta perkembangan kognitif. Pada anak sekolah dasar, kondisi gizi yang kurang baik juga dapat membuat anak lebih sulit berkonsentrasi dan mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Karena itu, edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar menjadi salah satu hal yang penting dilakukan (Briawan, 2025).

Berbagai penelitian dan kegiatan telah dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan gizi pada anak, salah satunya melalui pemberian edukasi gizi kepada orang tua dan anak. Edukasi kepada orang tua dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemilihan makanan, pola pemberian makan, serta pemenuhan kebutuhan zat gizi anak. Sementara itu, edukasi kepada anak sekolah dapat membantu mereka mengenali makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Hasil berbagai kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi dapat menjadi salah satu dasar dalam membentuk perilaku makan yang lebih baik (Jatmikowati et al., 2026).

Meskipun berbagai edukasi dan program perbaikan gizi telah dilakukan, masalah kekurangan gizi pada anak masih belum sepenuhnya teratasi. Salah satu kendalanya adalah pengetahuan mengenai gizi belum selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masih terdapat orang tua yang kurang memahami kebutuhan gizi anak dan belum melakukan pemantauan pertumbuhan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak akibat masalah kesehatan gizi masih perlu diperkuat agar pencegahan tidak hanya dilakukan ketika anak sudah mengalami gangguan gizi, tetapi dimulai sejak dini (Ontiveros et al., 2026).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah meningkatkan keterlibatan orang tua melalui edukasi mengenai gizi seimbang dan pola pemberian makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Edukasi

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

juga dapat diberikan kepada anak sekolah dasar dengan cara yang mudah dipahami mengenai pentingnya sarapan, mengonsumsi makanan beragam, memilih makanan yang bergizi, dan membatasi makanan yang kurang sehat. Selain itu, pemantauan berat badan dan tinggi badan secara rutin serta penerapan pola hidup bersih dan sehat perlu dilakukan sebagai bagian dari pencegahan masalah gizi. Dengan kerja sama antara orang tua, anak, dan tenaga kesehatan, upaya menjaga kesehatan dan status gizi anak dapat dilakukan secara lebih optimal (Laroche et al., 2024).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gangguan kesehatan yang dapat terjadi akibat kekurangan gizi pada anak serta pentingnya upaya pencegahan sejak usia dini. Selain itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai perannya dalam memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan anak. Edukasi gizi seimbang juga diharapkan dapat membantu anak sekolah dasar menerapkan kebiasaan makan yang lebih baik sehingga kesehatan dan konsentrasi belajar dapat meningkat. Dengan demikian, penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Studi Pustaka (Literature Review). Melalui metode ini analisis dilakukan untuk menelaah dan mengidentifikasi gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi serta cara mencegahnya dari beberapa artikel.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari artikel-artikel yang bersumber dari Google Scholar dan Garuda dalam rentang waktu 2021-2026. Selain melihat hasil penelitian dari masing-masing artikel, kajian ini juga memperhatikan keterkaitan antara kondisi gizi dengan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak. Informasi yang ditemukan dari berbagai sumber digunakan untuk memperkuat pembahasan mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Dengan cara tersebut, hasil kajian tidak hanya menggambarkan permasalahan yang terjadi, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat kekurangan gizi pada anak usia dini.

Alur Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pencarian yang dilakukan pada basis data Google Scholar dan Garuda dalam rentang waktu 2021-2026, diperoleh 4 artikel utama yang menganalisis factor penyebab dan upaya penanganan gangguan gizi pada anak. Untuk memberikan Gambaran yang sistematis mengenai hasil penelaahan, seluruh hasil telaah dikelompokkan ke dalam matriks sintetis literatur di bawah ini:

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Peneliti & Tahun	Fokus / Variabel Utama	Metode *Review*	Temuan / Hasil Utama
Pratiwi & Muhlisin (2025)	Pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, pola asuh, dan status gizi balita	Studi Pustaka	Tingkat pendidikan dan wawasan ibu memiliki kaitan dengan status gizi balita, namun fluktuasi hasil antar-studi menunjukkan pendidikan bukan satu-satunya faktor penentu.
Hadianti (2025)	Pola asuh, asupan gizi, kebiasaan makan, dan tumbuh kembang anak	Studi Pustaka	Pola asuh yang tepat memengaruhi pembentukan kebiasaan makan sehat dan kecukupan gizi; sebaliknya, pola asuh keliru menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan anak.
Amelia et al. (2026)	Peran orang tua, kendala ekonomi, kondisi pangan, dan penyakit infeksi	Studi Pustaka	Kekurangan gizi berhubungan erat dengan keterbatasan ekonomi, kurangnya keterampilan menyiapkan makanan, serta keberadaan penyakit infeksi yang menurunkan nafsu makan.
Alfi et al. (2025)	Kerja sama multisektor, kondisi sanitasi, dan edukasi gizi	Studi Pustaka	Penanggulangan gizi buruk membutuhkan sinergi kolektif lintas sektor yang melibatkan keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan, lembaga PAUD, dan pemerintah.

Secara umum, hasil matriks di atas menunjukkan bahwa kondisi gizi pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai factor yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari keempat artikel tersebut, faktor penyebab dan intervensi masalah gizi dapat dikelompokkan menjadi tiga poin utama:

a. Faktor Internal Keluarga: meliputi tingkat pendidikan ibu, pengetahuan gizi yang diterapkan dalam pola asuh sehari-hari, serta kemampuan kondisi ekonomi keluarga untuk menyediakan pangan yang bergizi.

b. Faktor Kesehatan dan Lingkungan: Keberadaan penyakit infeksi pada anak dan kondisi sanitasi lingkungan yang kurang baik terbukti mempercepat penurunan status gizi anak akibat terganggunya penyerapan nutrisi.

c. Aksi Mitigasi Multisektor: Pencegahan optimal membutuhkan keterlibatan aktif dari orang tua (pemberian makanan bervariasi), Posyandu/tenaga Kesehatan (pemantauan antropometri berkala), institusi PAUD (edukasi dini), hingga kebijakan dalam ketahanan pangan.

Pembahasan

Masalah gizi buruk pada anak usia dini tidak bisa diselesaikan hanya dengan menambah jumlah makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan beberapa artikel yang dikaji, kondisi gizi anak dipengaruhi oleh banyak hal yang saling berkaitan, seperti pengetahuan dan Pendidikan orangtua, pola asuh, kondisi finansial keluarga, kebersihan lingkungan, penyakit infeksi, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak cukup kompleks sehingga penanganannya perlu dilakukan dari berbagai sisi.

Salah satu hal yang cukup sering dibahas dalam beberapa penelitian adalah pengetahuan dan pendidikan orang tua, terutama ibu. Pratiwi dan Muhlisin (2025) menjelaskan bahwa Pendidikan dan wawasan ibu dapat berkaitan dengan status gizi balita. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik biasanya lebih mudah memahami kebutuhan anak, menentukan makanan yang sesuai, dan menerapkan kebiasaan pengasuhan yang mendukung Kesehatan anak. Namun, hasil dari beberapa penelitian yang mereka kaji tidak semuanya sama. Ada penelitian yang menemukan adanya hubungan antara pendidikan dan status gizi, tetapi ada juga yang tidak menemukan hubungan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa pendidikan memang berperan, tetapi bukan satu-satunya hal yang menentukan kondisi gizi anak.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Hadianti (2025) yang lebih banyak membahas hubungan pola asuh, kebiasaan makan, dan tumbuh kembang anak. Pola asuh yang baik dapat membantu anak mendapatkan makanan yang cukup dan membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Orang tua tidak hanya perlu menyediakan makanan, tetapi juga perlu memperhatikan jenis memperhatikan jenis, jumlah, variasi, dan kebiasaan anak saat makan. Sebaliknya, pola asuh yang kurang tepat dapat membuat kebutuhan makan anak tidak terpenuhi dengan baik dan akhirnya dapat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangannya.

Jika dibandingkan dengan penelitian Pratiwi dan Muhlisin (2025), dapat dilihat bahwa pengetahuan orang tua perlu diikuti dengan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua mungkin sudah mengetahui makanan yang baik untuk anak, tetapi jika tidak diterapkan secara konsisten, pengetahuan tersebut belum tentu memberikan dampak yang

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

maksimal. Selain itu, hasil pengetahuan mengenai pola asuh juga tidak selalu menunjukkan hubungan yang sama. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan dengan status gizi, sementara peneliti lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa kondisi gizi anak juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tingkat pendapatan keluarga, lingkungan tempat tinggal, ketersediaan makanan, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan asupan makanan sehari-hari.

Selain faktor yang berasal dari keluarga, kondisi sosial ekonomi dan lingkungan juga memiliki peranan dalam masalah gizi. Amelia et al. (2026) menjelaskan bahwa kekurangan gizi dapat berkaitan dengan kendala ekonomi, kurangnya pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menyiapkan makanan, serta kondisi pangan dan lingkungan. Anak yang sering mengalami penyakit infeksi dapat lebih mudah mengalami masalah gizi karena sakit dapat menyebabkan nafsu makan menurun dan mengganggu tubuh dalam memanfaatkan zat gizi. Kondisi tersebut kemudian dapat membuat masalah gizi semakin sulit diatasi.

Pembahasan mengenai peran berbagai pihak dalam mengatasi gizi buruk juga menunjukkan bahwa masalah ini tidak dapat dibebankan hanya kepada orang tua. Kondisi sanitasi yang kurang baik, infeksi yang berulang, keterbatasan pelayanan kesehatan, dan kurangnya edukasi mengenai gizi juga dapat memperburuk keaadan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan, Lembaga PAUD, dan pemerintah agar Upaya penanggulangan dapat berjalan dengan lebih baik (Alfi et al., 2025)

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi salah satu periode yang penting dalam pencegahan masalah gizi. Pada masa ini, pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak anak berlangsung dengan cepat sehingga kebutuhan gizinya harus diperhatikan dengan baik. Kekurangan gizi pada periode tersebut dapat memberikan dampak terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan anak. Karena itu, upaya pencegahan perlu dimulai sejak masa kehamilan dan terus dilanjutkan setelah anak lahir hingga memasuki usia balita.

Dalam pelaksanaannya, setiap pihak memiliki peran masing-masing. Orang tua dapat membantu dengan memberikan makanan yang beragam dan bergizi, menerapkan pola asuh yang baik, menjaga kebersihan, serta rutin memantau pertumbuhan anak. Tenaga kesehatan dan Posyandu dapat memberikan penyuluhan, memantau berat dan tinggi badan anak, serta melakukan tindakan apabila ditemukan anak yang mengalami masalah gizi PAUD juga dapat ikut berperan melalui pembiasaan hidup bersih, edukasi mengenai makanan sehat, dan kerja sama dengan orang tua serta tenaga kesehatan. Sementara itu, pemerintah dapat mendukung melalui berbagai program gizi and peningkatan akses masyarakat terhadap pangan yang bergizi.

Dari beberapa artikel tersebut dapat dilihat bahwa setiap penelitian memiliki focus yang berbeda, tetapi semuanya menunjukkan bahwa masalah gizi anak dipengaruhi oleh lebih dari satu faktor. Pratiwi dan Muhlisin (2025) lebih banyak membahas Pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, dan pola asuh yang berkaitan dengan status gizi. Hadianti (2025) lebih menekankan pola asuh dan asupan gizi terhadap tumbuh kembang anak. Amelia et al. (2026) berfokus pada peran orangtua dalam menjaga serta memantau Kesehatan anak, sedangkan Alfi et al. (2025) menekankan pentingnya kerja sama berbagai pihak dalam mengatasi masalah gizi.

Dengan demikian, mengatasi gizi buruk pada anak tidak cukup hanya dengan memberikan makanan tambahan. Anak juga membutuhkan pola asuh yang baik, makanan yang sesuai dengan kebutuhannya, limgkungan yang bersih dan sehat, serta pemantauan pertumbuhan secara rutin. Dukungan dari berbagai pihak sangat diperlukan agar upaya pencegahan dapat dilakukan secara terus menerus dan masalah gizi pada anak dapat dikurangi sejak dini.

KESIMPULAN

Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi merupakan determinan kesehatan kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi sirkular antara keterbatasan pengetahuan ibu, rendahnya kondisi sosio-ekonomi keluarga, pola asuh yang tidak konsisten, serta buruknya sanitasi lingkungan. Artikel ini mengindikasikan adanya diskoneksi antara pemahaman teoritis orang tua mengenai gizi dengan penerapan praktis sehari-hari. Hambatan ekonomi dan serangan penyakit infeksi yang berulang terbukti menjadi faktor yang memperparah penurunan status antropometri anak, sehingga intervensi berupa pemberian makanan secara parsial tidak lagi memadai.

Sebagai Langkah mitigasi, diperlukan reorientasi strategi penanggulangan gizi buruk melalui optimalisasi pemanfaatan masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) secara terpadu. Penerapan program di lapangan harus melibatkan pembagian peran yang terukur, di mana keluarga berfokus pada penganekaragaman pangan domestik, fasilitas kesehatan melalui Posyandu yang dapat memperkuat system deteksi dini (surveilans pertumbuhan), dan Lembaga PAUD mengintegrasikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. Keberlanjutan seluruh intervensi tersebut membutuhkan dukungan regulasi pemerintah dalam menjamin aksesibilitas pangan esensial dan infrastruktu santisasi dasar guna memutus rantai malnutrisi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfi, N. J., Ismaniar, & Putri, L. D. (2025). Upaya Berbagai Pihak dalam Mengatasi Gizi Buruk untuk Mewujudkan Generasi Emas pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(4), 291–305.

Amelia, Z., Sari, M., Hummisyah, F., Siregar, V. F., Dalimunthe, N. A., Maharani, J., ... & Ananda, M. A. (2026). Peran Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Anak Akibat Masalah Kesehatan Gizi. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1), 213–226.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Apriliani, A., et al. (2021). Masalah Gizi Kurang pada Balita: Dampak Jangka Pendek dan Jangka Panjang Terhadap Perkembangan Motorik dan Kognitif. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 8(2), 112-123.

Briawan, D. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195-206.

Hadianti, A. N. (2025). Urgensi Pola Asuh Orangtua dan Asupan Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pendidikan*, 3(2), 88–99.

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2026). Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 45-56.

Khaerunnisa, I., & Fitriyanto, K. (2024). Analisis Spasial Prevalensi Stunting, Wasting, dan Underweight di Indonesia: Upaya Percepatan Penurunan Masalah Gizi Nutrisi Balita. *Jurnal Geografi*, 16(1), 45-56.

Laroche, H. H., et al. (2024). Parental Engagement and School-Based Nutrition Education: Strategies for Improving Childhood Health and Dietary Behaviors. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(4), 234-245.

Ontiveros, M., et al. (2026). Barriers to Implementing Nutritional Knowledge in Daily Practices: The Role of Parental Awareness and Growth Monitoring. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 23(2), 890-901.

Pratiwi, W. D., & Muhlisin, A. (2025). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan, dan Pola Asuh Ibu dengan Status Gizi pada Balita: Literature Review. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(1), 45–57.

Simbolon, D., Rustingsih, & Batbual, B. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perubahan Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini dan Sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 89-98.

Syamsulrizal, Marlina, Y., & Khairani. (2021). Body Mass Index Siswi MIN 27 Aceh Besar Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2021. *Jurnal Edukasi dan Sains Kesehatan*, 1(2).

Utami, R. D., & Setiawan, B. (2025). Pengaruh Stunting dan Malnutrisi Kronis Terhadap Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age. *Global Health Science Journal*, 10(3), 204-215.

WHO (World Health Organization). (2024). *Child Malnutrition: Levels and Trends in Child Malnutrition Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.