



# Gambaran Pertumbuhan Balita Usia 1 – 3 Tahun Pada Ibu yang Bekerja di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas I Denpasar Barat

Corriyati Yunus\*, Listina Ade Widya Ningtyas, Ni Nyoman Budiani

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar

**Abstrak:** Pertumbuhan yang baik dipengaruhi oleh faktor gizi yang adekuat, pola asuh yang tepat, serta lingkungan yang mendukung. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pertumbuhan balita usia 1-3 tahun yang diasuh oleh ibu yang bekerja di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 46 balita sebagai sampel. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri dan wawancara dengan ibu balita. Hasil menunjukkan bahwa 20% balita mengalami stunting, 10% mengalami wasting, dan 15% mengalami overweight, sementara 55% memiliki status gizi yang baik. Sekitar 30% balita juga memiliki status gizi yang tidak sesuai dengan usia mereka. Faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini meliputi kurangnya waktu ibu untuk menyiapkan makanan bergizi dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Penelitian ini merekomendasikan agar ibu dan keluarga lebih aktif dalam mengatur waktu dan menyusun rencana makan yang sehat. Edukasi tentang gizi seimbang juga penting untuk memastikan anak mendapatkan asupan yang tepat, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal balita.

**Kata Kunci:** Balita, Ibu Bekerja, Pertumbuhan, Status Gizi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/mpk.v2i3.4223>

\*Correspondence: Corriyati Yunus

Email: [corriyatiyunus1954@gmail.com](mailto:corriyatiyunus1954@gmail.com)

Received: 23-05-2025

Accepted: 23-06-2025

Published: 23-07-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Proper growth is influenced by adequate nutrition, appropriate parenting, and a supportive environment. This study aims to describe the growth of toddlers aged 1-3 years cared for by working mothers in the working area of Puskesmas I Denpasar Barat. The research employed a descriptive design with a quantitative approach, involving 46 toddlers as samples. Data collection methods included anthropometric measurements and interviews with the mothers of the toddlers. Results indicated that 20% of the toddlers experienced stunting, 10% experienced wasting, and 15% were overweight, while 55% had good nutritional status. Approximately 30% of the toddlers also had nutritional status that did not align with their age. Contributing factors to these issues included the lack of time for mothers to prepare nutritious meals and insufficient knowledge about balanced nutrition. This study recommends that mothers and families become more proactive in managing their time and planning healthy meals. Education regarding balanced nutrition is also essential to ensure that children receive adequate intake, thereby supporting optimal growth and development in toddlers.

**Keywords:** Growth, Nutritional Status, Toddlers, Working Mothers

## Pendahuluan

Jumlah balita di Indonesia mencapai sekitar 10% dari total populasi. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan, melakukan pemantauan rutin setiap bulan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan balita. Berdasarkan data Riskesdas 2018, masih terdapat 29,5% balita usia 6-59 bulan yang tidak pernah ditimbang dan dipantau perkembangannya dalam 6 bulan terakhir. Angka ini menurun dibandingkan tahun 2013 yang mencapai 34,4%, namun masih tergolong tinggi (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Provinsi Bali, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa persentase balita usia 6-59 bulan

yang tidak pernah ditimbang dan dipantau perkembangannya dalam 6 bulan terakhir adalah sebesar 18,3%. Angka ini lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional yang mencapai 29,5% (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Kota Denpasar, yang merupakan ibukota provinsi Bali, menghadapi tantangan cukup serius terkait status gizi anak balita. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kota Denpasar memiliki prevalensi stunting (tinggi badan rendah) yang tinggi, mencapai 10,8% dari total balita (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan rata-rata Provinsi Bali yang hanya 7,2%. Artinya, 1 dari 10 anak balita di Kota Denpasar mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat akibat kurangnya asupan gizi sejak dini. Prevalensi wasting (berat badan rendah) di Kota Denpasar juga cukup tinggi, yaitu 7,3%, lebih tinggi dari rata-rata Provinsi Bali yang hanya 3,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa 7,3% anak balita di Kota Denpasar mengalami kekurangan berat badan yang dapat berdampak pada perkembangan dan kesehatan mereka. Masalah gizi lainnya yang juga menjadi perhatian adalah prevalensi underweight (berat badan kurang) di Kota Denpasar yang mencapai 7,3%, kembali lebih tinggi daripada angka rata-rata Provinsi Bali sebesar 5,7%. Keadaan ini menunjukkan bahwa sekitar 7,3% anak balita di Kota Denpasar memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badan mereka. Di sisi lain, masalah gizi yang juga perlu mendapat perhatian adalah prevalensi overweight (berat badan berlebih) di Kota Denpasar yang mencapai 6,8%, lebih tinggi daripada rata-rata Provinsi Bali sebesar 4,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa 6,8% anak balita di Kota Denpasar mengalami masalah gizi berlebih yang dapat menimbulkan risiko kesehatan di kemudian hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Proses tumbuh kembang anak sangat penting dan harus diperhatikan sejak dini. Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, sehingga mereka berhak mencapai perkembangan optimal demi masa depan yang lebih baik (Rahadian dkk, 2018). Pertumbuhan seorang anak mengalami kepesatan di usia dini. Usia dini atau sering disebut usia emas (*golden age*) merupakan kesempatan emas bagi setiap orang tua untuk memberikan stimulasi yang tepat bagi kebutuhan fisik maupun psikologis anak. Bayi dilahirkan dengan miliaran sel otak yang membutuhkan asupan gizi dan nutrisi untuk kebutuhan dengan maksimal. Anak yang mendapat stimulasi yang baik sejak awal cenderung tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat, karena dipengaruhi interaksi faktor genetik dan lingkungan (Pamungkas, Amini & Rahmawati, 2020).

Pertumbuhan merupakan proses perubahan yang bersifat kuantitatif, di mana terjadi peningkatan jumlah, ukuran, dan dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu secara keseluruhan. Pertumbuhan anak tidak hanya terlihat dari penambahan ukuran fisik, tetapi juga meliputi perubahan ukuran dan perkembangan organ-organ tubuh serta otak. Dengan kata lain, pertumbuhan anak mencakup aspek-aspek yang dapat diukur secara numerik, seperti berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan sebagainya, yang menunjukkan adanya perkembangan yang bersifat kuantitatif.

Pertumbuhan anak yang baik ditandai dengan adanya perubahan ukuran dan bentuk tubuh atau anggota tubuh, seperti bertambahnya berat badan, tinggi badan, dan lingkar

kepala (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Baik pertumbuhan maupun perkembangan anak memerlukan perhatian yang cukup, tidak hanya dari keluarga, tapi juga dari masyarakat dan pemerintah. Beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta gizi balita yaitu faktor genetik, asupan nutrisi, pola asuh, lingkungan dan stimulasi, status sosial dan ekonomi. Faktor eksternal dimana ibu-ibu yang bekerja di luar rumah di era modern ini, baik karena kebutuhan finansial maupun aktualisasi diri. Namun, pilihan ini dapat berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja menghadapi tantangan dalam pemenuhan kebutuhan tumbuh kembang anak, terutama terkait penyediaan makanan bergizi, pemberian makanan, dan masalah psikologis anak. Ibu bekerja memiliki waktu terbatas untuk menyiapkan makanan sehat, sehingga anak cenderung mengonsumsi makanan siap saji atau cepat saji yang kurang sehat, berdampak pada status gizi (Oktari & Sari, 2020). Selain itu, ibu juga kesulitan menemani dan menyiapkan makanan, membuat anak merasa kurang diperhatikan dan menurunkan nafsu makan. Masalah psikologis anak, seperti stres, kecemasan, dan kesepian, juga muncul akibat ibu bekerja. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat mempengaruhi pola makan dan berdampak negatif pada pertumbuhan fisik serta status gizi anak (Rahmadhita, 2020).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Riza Savita dan Fitra Amelia (2020) di Kabupaten Bangka Selatan, Indonesia, bertujuan untuk mengevaluasi asosiasi antara pekerjaan ibu, jenis kelamin anak, dan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pekerjaan ibu ( $p=0,000$ ) dan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,004$ ) dengan prevalensi stunting, namun tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara jenis kelamin anak dengan stunting (Savita & Amelia, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas 1 Denpasar Barat pada periode 1 Maret - 31 Maret 2024, data register kunjungan menunjukkan adanya total 328 kunjungan balita. Dari data tersebut, terdapat 7 balita yang berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya. Dari 7 kasus yang ditemukan, terdapat beberapa permasalahan terkait pertumbuhan anak pada ibu yang bekerja. Empat anak mengalami tinggi badan rendah atau stunting, dua anak mengalami kekurangan berat badan, dan satu anak mengalami kelebihan berat badan. Selama 15 tahun terakhir, pembangunan di berbagai sektor kehidupan telah mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini telah menciptakan banyak peluang pekerjaan baru, sehingga memungkinkan perempuan untuk terlibat secara aktif dalam pekerjaan di ranah publik. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia mencapai 55,50%. Angka ini menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data sebelumnya pada tahun 2019 yang mencapai 51,88% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa peran dan kontribusi perempuan dalam angkatan kerja di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Menurut Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) BPS pada tahun 2023, dari total pekerja perempuan di Indonesia, sebanyak 68,36% di antaranya berstatus menikah. Sementara itu, 21,75% pekerja perempuan berstatus belum menikah, 3,95% bercerai hidup,

dan 5,94% bercerai mati. Data ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar pekerja perempuan di Indonesia masih berstatus menikah, namun terdapat pula proporsi yang cukup signifikan yang berstatus belum menikah, bercerai hidup, maupun bercerai mati. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2021, yang menunjukkan tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia mencapai 55,02%. Angka ini semakin memperkuat fakta bahwa perempuan di Indonesia semakin aktif dan berperan dalam aktivitas ekonomi dan ketenagakerjaan (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023).

Status ibu bekerja tentunya memiliki dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Ibu yang bekerja memiliki beberapa pilihan, yaitu bekerja di dalam rumah atau di luar rumah. Jika ibu memilih untuk bekerja di luar rumah, maka ibu harus mampu mengatur waktu dengan baik antara pekerjaan dan keluarga. Meskipun ibu bekerja di luar rumah, ibu tetap memiliki tugas utama, yaitu mengatur urusan rumah tangga, termasuk mengawasi, mengatur, dan membimbing anak-anak (Tambunan & Ningsih, 2021). Berdasarkan data yang telah dijelaskan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Gambaran pertumbuhan balita usia 1-3 tahun pada ibu yang bekerja". Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas 1 Denpasar Barat.

## **Metodologi**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bekerja yang memiliki balita usia 1-3 tahun di wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Barat, yang berjumlah 68 orang. Penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling dengan dalam penelitian ini dimana pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu, jumlah sampel dalam penelitian ini 46 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan menggunakan instrumen pedoman pencatatan. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Karakteristik Responden**

Subjek pada penelitian ini adalah balita usia 1-3 tahun yang datang berkunjung untuk melakukan penimbangan rutin ke UPTD Puskesmas I Denpasar Barat, yang memiliki buku KIA dan melakukan penimbangan secara rutin selama 3 bulan terakhir. Ibu atau pengantar bersedia dan diberikan ijin untuk menjadi responden.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	23	50
Perempuan	23	50
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>
<b>Umur (Bulan)</b>		
12 – 24 Bulan	8	17,4
25 – 30 Bulan	16	34,8
31 – 36 Bulan	22	47,8
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan Terakhir Ibu</b>		
SMP	19	41,3
SMA	21	45,7
Perguruan Tinggi	6	13,0
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya keseimbangan proporsi antara anak laki-laki dan perempuan dalam sampel sebanyak 46 anak, masing-masing berjumlah 23 anak (50%). Keseimbangan ini memungkinkan analisis yang tidak bias terkait status gizi berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini relevan dengan penelitian (Bripo et al, 2025), yang menyoroti bahwa anak laki-laki cenderung lebih rentan terhadap malnutrisi dan mengalami dampak negatif yang lebih besar pada perkembangan kognitif dan motorik jika kekurangan gizi. Dengan distribusi yang seimbang, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mengeksplorasi perbedaan-perbedaan tersebut secara lebih objektif.

Dari segi usia, sebagian besar anak berada dalam rentang 31–36 bulan (47,8%), diikuti oleh kelompok usia 25–30 bulan (34,8%) dan 12–24 bulan (17,4%). Setiap fase usia menunjukkan tantangan dan kebutuhan gizi yang berbeda. Anak-anak di bawah usia dua tahun, meskipun jumlahnya lebih sedikit, berada dalam masa perkembangan awal yang sangat kritis. Penelitian sebelumnya oleh Hatijar (2023) menguatkan bahwa anak usia 1–3 tahun sangat rentan terhadap kekurangan nutrisi yang dapat berdampak panjang terhadap perkembangan mereka. Oleh karena itu, perhatian khusus perlu diberikan pada kelompok usia lebih muda untuk menghindari dampak jangka panjang dari malnutrisi.

Faktor pendidikan ibu juga berperan penting dalam status gizi anak. Mayoritas ibu dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMA (45,7%), sementara hanya 13% yang berpendidikan perguruan tinggi. Pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung berkorelasi positif dengan pemahaman yang lebih baik terhadap kesehatan dan gizi anak. Temuan ini konsisten dengan studi (Ekawaty et al, 2025), yang menegaskan bahwa pendidikan ibu merupakan salah satu penentu utama dalam keberhasilan intervensi gizi anak. Oleh karena itu, upaya peningkatan literasi gizi pada ibu, khususnya yang berpendidikan lebih rendah, menjadi penting untuk mendukung kesehatan anak secara menyeluruh.

## Lama Ibu Bekerja di Luar Rumah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Ibu Bekerja di Luar Rumah

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Bekerja <8 Jam	26	56,5
2	Bekerja >8 Jam	20	43,5
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100</b>

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 46 sampel anak sebagian besar ibunya bekerja di luar rumah <8 jam perhari yaitu sebanyak 26 (56,5%) dan sebanyak 20 (43,5%) bekerja >8 jam perhari. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki waktu yang relatif lebih banyak di rumah, yang dapat berkontribusi pada pengasuhan dan interaksi dengan anak, meskipun beberapa anak mengalami ketidakhadiran ibu di rumah selama waktu yang cukup lama.

## Status Gizi Anak Berdasarkan Berat Badan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Berdasarkan Berat Badan

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Berat Badan Sangat Kurang	9	19,6
2	Berat Badan Kurang	7	15,2
3	Berat Badan Normal	24	52,2
4	Resiko Berat Badan Lebih	6	13,0
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100</b>

Konteks pertumbuhan anak, indikator berat badan menurut umur (BB/U) merupakan pengukuran penting untuk menentukan status gizi anak. Indikator ini mencerminkan proporsionalitas berat badan anak terhadap usianya dan sering digunakan untuk menilai kesehatan anak dalam jangka pendek (Hatijar, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,2% anak berada dalam rentang berat badan normal, yang menandakan bahwa mereka menerima asupan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan optimal. Pertumbuhan yang normal biasanya tercermin dari berat badan yang sesuai dengan usia, sesuai dengan standar nasional dan internasional yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu, meskipun bekerja, masih mampu memberikan perhatian yang cukup terhadap kesehatan gizi anak-anak mereka. Namun, perlu dicatat bahwa 19,6% dari sampel mengalami berat badan sangat kurang, yang menunjukkan adanya risiko kekurangan gizi yang memerlukan perhatian khusus agar anak-anak tersebut dapat mencapai berat badan yang normal.

Kekurangan gizi di masa kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Menurut literatur, salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pekerjaan ibu di luar rumah, yang dapat mengurangi waktu pengawasan terhadap asupan nutrisi anak (Anitya, Senjaya & Somoyani, 2023). Oleh karena itu, strategi intervensi yang efektif, seperti pendidikan tentang pola makan

seimbang dan manajemen waktu yang lebih baik bagi ibu bekerja, sangat penting untuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi.

Selain masalah berat badan kurang, penelitian ini juga mengidentifikasi risiko berat badan lebih pada 13,0% anak. Kondisi ini memerlukan perhatian karena dapat berujung pada obesitas, yang merupakan masalah kesehatan serius yang diukur melalui indeks antropometri berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pencegahan obesitas harus menjadi prioritas, dengan memperkenalkan pola makan sehat dan mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin. Edukasi tentang faktor-faktor seperti akses terhadap makanan cepat saji yang tinggi kalori dan kurangnya aktivitas fisik sangat penting dalam konteks penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Rivanica and Oxyandi (2024) menekankan betapa krusialnya pemantauan rutin terhadap pertumbuhan dan status gizi anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemantauan yang teratur sangat penting untuk mengidentifikasi anak-anak yang berisiko mengalami masalah gizi. Dengan melakukan pemantauan secara sistematis, orang tua dan petugas kesehatan dapat dengan mudah mendeteksi tanda-tanda awal dari masalah gizi, seperti pertumbuhan yang terhambat atau perubahan berat badan yang tidak normal.

Salah satu manfaat utama dari pemantauan ini adalah kemampuan untuk melakukan intervensi yang tepat waktu. Ketika anak menunjukkan tanda-tanda kekurangan gizi, orang tua dapat segera berkonsultasi dengan ahli gizi untuk merancang rencana diet yang sesuai. Dengan cara ini, masalah gizi dapat ditangani sebelum berkembang menjadi isu yang lebih serius, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang anak. Selain itu, pemantauan rutin juga meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan anak. Ketika orang tua terlibat dalam proses pemantauan, mereka menjadi lebih peka terhadap kebutuhan gizi anak-anak mereka. Ini mendorong mereka untuk lebih aktif dalam menyediakan makanan bergizi dan memperhatikan kesehatan secara keseluruhan. Edukasi di tingkat komunitas mengenai pentingnya pemantauan gizi juga berpotensi meningkatkan kesadaran kolektif tentang isu kesehatan anak. Tidak hanya itu, pemantauan sistematis memberikan data yang diperlukan bagi petugas kesehatan untuk merencanakan dan melaksanakan program-program kesehatan yang lebih efektif. Dengan informasi yang akurat mengenai status gizi anak-anak di komunitas, program intervensi dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik populasi tersebut.

Penelitian ini juga mencatat bahwa masalah gizi dapat ditinjau dari aspek internal dan eksternal. Faktor-faktor ini berkontribusi pada pertumbuhan anak, termasuk warisan genetik dan kondisi sosial ekonomi (Herien, Helda & Cumayunaro, 2020). Meskipun faktor genetik memiliki pengaruh, faktor eksternal seperti pekerjaan orang tua, terutama ibu, berperan penting dalam menentukan keseimbangan hidup dan kesehatan anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu bekerja sering kali menghadapi dilema dalam menyeimbangkan komitmen profesional dan tanggung jawab rumah tangga. Hasil penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mungkin tidak dapat memantau asupan gizi anak mereka secara optimal, yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan status gizi anak (Budiman, Kania & Nasution,

2021). Situasi ini menyoroti pentingnya pengembangan kebijakan yang mendukung fleksibilitas waktu kerja bagi ibu, serta penyediaan fasilitas pendukung seperti makanan sehat di tempat penitipan anak atau pusat pengasuhan. Kebijakan semacam ini dapat membantu ibu untuk lebih efektif dalam memantau dan memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka.

### Status Gizi Anak Berdasarkan Tinggi Badan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Berdasarkan Tinggi Badan

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Pendek	9	19,6
2	Normal	37	80,4
Jumlah		46	100

Penelitian ini telah menyajikan data mengenai pertumbuhan balita usia 1-3 tahun dari ibu yang bekerja di wilayah Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas I Denpasar Barat. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai status gizi anak berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari total 46 sampel yang diteliti, terdapat 9 anak (19,6%) yang mengalami status gizi pendek, sedangkan 37 anak (80,4%) berada dalam kategori normal. Temuan ini mencerminkan bahwa mayoritas anak balita, yaitu 80,4%, memiliki tinggi badan yang sesuai dengan usia mereka, yang menunjukkan kondisi gizi yang baik. Namun, keberadaan 9 anak yang teridentifikasi sebagai pendek menandakan adanya masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Persentase anak dengan status gizi pendek sebesar 19,6% menjadi indikator penting bagi berbagai pihak untuk merancang intervensi dan program peningkatan gizi.

Konteks pertumbuhan, tinggi badan menurut umur (TB/U) adalah parameter krusial dalam menilai status gizi anak, khususnya dalam mengidentifikasi kasus kekurangan gizi kronis yang dikenal sebagai stunting. Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar usia anak, umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu lama. Tinggi badan anak merefleksikan pertumbuhan tulang yang terkait dengan asupan gizi yang memadai (Putri *et al.*, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa 19,6% anak dengan status gizi pendek mencerminkan potensi adanya kekurangan gizi kronis yang perlu diwaspadai.

Pertumbuhan tinggi badan anak dipengaruhi oleh faktor internal seperti genetika serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya (Indriana, 2022). Genetik dapat menjelaskan keberadaan anak bertubuh pendek, sementara akses terhadap gizi dan layanan kesehatan, terutama di wilayah seperti Denpasar Barat, sangat menentukan status pertumbuhan. Selain itu, pekerjaan ibu juga berdampak terhadap status gizi anak, karena keterbatasan waktu dalam mengurus anak bisa menyebabkan pengawasan gizi berkurang (Fariqy and Graharti, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi komprehensif yang mencakup edukasi gizi, dukungan lingkungan kerja ramah keluarga, serta layanan kesehatan ibu dan anak yang responsif terhadap kondisi lokal.

Kolaborasi lintas sektor menjadi kunci dalam mengatasi stunting dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

### Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Gizi Baik	44	95,7
2	Gizi Lebih	2	4,3
Jumlah		46	100

Pembahasan ini bertujuan untuk mengulas temuan mengenai status gizi anak berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia 1–3 tahun dari keluarga dengan ibu bekerja di wilayah Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas I Denpasar Barat. Penelitian ini menyajikan data tentang distribusi frekuensi status gizi anak berdasarkan IMT. Dari 46 sampel yang dianalisis, ditemukan bahwa 44 anak (95,7%) memiliki status gizi baik, sementara 2 anak (4,3%) mengalami gizi lebih. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas anak dalam sampel memiliki status gizi yang baik, yang merupakan indikasi positif bagi kesehatan dan pola makan mereka. Temuan ini akan dibahas lebih lanjut untuk menjelaskan faktor-faktor yang mendasari baiknya status gizi mayoritas anak serta implikasi dari adanya persentase kecil anak dengan status gizi lebih. Penggunaan IMT sebagai indikator utama dalam penelitian ini sangat relevan, karena menurut Kementerian Kesehatan (2020), IMT adalah salah satu indikator terbaik untuk menilai status gizi anak dengan mempertimbangkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki status gizi baik, yang mencerminkan kesadaran orang tua khususnya ibu bekerja terhadap pentingnya nutrisi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak. Keberhasilan ini didukung oleh program gizi dan edukasi kesehatan yang dijalankan oleh UPTD Puskesmas Denpasar Barat I serta peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan sosialisasi. Meskipun begitu, keberadaan 4,3% anak dengan status gizi lebih tetap menjadi perhatian, karena menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik, yang dapat berisiko menyebabkan gangguan kesehatan di masa mendatang.

Selain faktor gizi, status pekerjaan ibu juga memengaruhi gizi anak. Ibu yang bekerja memiliki potensi memberikan gizi lebih baik jika mampu mengatur waktu dan memperhatikan asupan anak secara efektif (Nurhasanah, Aisyah & Amalia, 2022). Namun, tanpa manajemen yang tepat, hal ini justru bisa menimbulkan risiko kelebihan atau kekurangan gizi. Faktor internal seperti pekerjaan ibu dan eksternal seperti lingkungan sosial berperan penting dalam pertumbuhan anak, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan holistik melalui program edukasi gizi, promosi aktivitas fisik, dan dukungan keluarga ramah anak, terutama bagi ibu bekerja. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, komunitas, dan keluarga sangat diperlukan untuk menjamin perkembangan anak yang optimal.

## Status Gizi Anak Berdasarkan Lama Ibu Bekerja

**Tabel 6.** Status Gizi Anak Berdasarkan Lama Ibu Bekerja

Lama Ibu Bekerja di Luar Rumah	Status Gizi BB/U						Total	
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
< 8 Jam	5	25	8	40	7	35	20	100
> 8 Jam	4	15,4	5	19,2	17	65,4	26	100
Total	9	19,6	13	28,3	24	52,2	46	100

  

Lama Ibu Bekerja di Luar Rumah	Status Gizi TB/U				Total	
	Pendek		Normal		f	%
	f	%	f	%	f	%
< 8 Jam	6	30	14	70	20	100
> 8 Jam	3	11,5	23	88,5	26	100
Total	9	19,6	37	80,4	46	100

  

Lama Ibu Bekerja di Luar Rumah	Status Gizi Berdasarkan IMT						Total	
	Gizi Normal			Gizi Lebih			f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
< 8 Jam	20	100	0	0	20	100	20	100
> 8 Jam	24	92,3	2	7,7	26	100	26	100
Total	44	95,7	2	4,3	46	100	46	100

Pembahasan pada hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Barat memiliki waktu kerja yang panjang, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyediakan perhatian dan nutrisi yang cukup untuk anak-anak mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang bekerja lebih dari 8 jam cenderung mengalami kesulitan dalam menyiapkan makanan bergizi dan menghabiskan waktu berkualitas dengan anak, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Misalnya, penelitian oleh (Susanti, Editia and Primadani, 2024) menemukan bahwa ibu yang bekerja lebih dari 8 jam sehari memiliki risiko lebih tinggi untuk tidak memberikan ASI eksklusif kepada anak mereka, yang berkontribusi pada masalah gizi dan pertumbuhan anak.

Kondisi ini menyoroti pentingnya dukungan bagi ibu bekerja, seperti program edukasi gizi dan penyediaan fasilitas penitipan anak yang memadai, untuk memastikan bahwa anak-anak tetap mendapatkan nutrisi yang baik dan perhatian yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal. Penelitian oleh Nilasari, Wijanaraka and Purnamaningrum (2023) juga menekankan perlunya intervensi yang mendukung ibu bekerja dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, agar dapat mengurangi risiko masalah gizi di kalangan balita. Selain itu, studi oleh Amalika, Mulyaningsih and Purwanto (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan akses terhadap sumber daya gizi yang baik dapat membantu ibu bekerja untuk lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak mereka.

Penelitian lain oleh Susanti, Editia and Primadani (2024) menemukan bahwa ibu yang bekerja lebih dari 8 jam per hari memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memberikan makanan siap saji kepada anak mereka. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan masalah gizi pada anak. Makanan siap saji sering kali tinggi kalori, garam, dan gula, tetapi rendah nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Dengan waktu yang terbatas untuk menyiapkan makanan bergizi, ibu yang bekerja lama mungkin lebih memilih opsi praktis yang tidak selalu memenuhi kebutuhan gizi anak. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran tentang pilihan makanan yang

sehat, serta perlunya strategi bagi ibu untuk memastikan bahwa meskipun mereka bekerja, anak-anak tetap mendapatkan nutrisi yang seimbang.

Penelitian tersebut memperlihatkan bagaimana dinamika kerja ibu dapat mempengaruhi pola makan dan kesehatan anak. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi anak di kalangan ibu yang bekerja. Intervensi yang tepat, seperti program edukasi gizi dan dukungan kebijakan kerja yang ramah keluarga, dapat membantu ibu dalam membuat pilihan makanan yang lebih baik, sehingga mengurangi risiko masalah gizi pada anak.

Penelitian serupa dilakukan oleh Alhamid, Carolin & Lubis (2021) menemukan bahwa jam kerja ibu yang lebih panjang berkaitan dengan meningkatnya tingkat undernutrition pada anak-anak, menekankan perlunya kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan bagi para ibu. Penelitian oleh Handayani, Baety and Utami (2024) menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang bekerja dalam jam yang lebih panjang berisiko lebih tinggi mengalami masalah gizi. Selain itu, penelitian oleh Putri *et al.* (2017) menemukan adanya korelasi langsung antara jam kerja ibu yang lebih panjang dan hasil gizi yang lebih buruk pada anak-anak.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah meskipun sebagian besar anak dari ibu yang bekerja di luar rumah memiliki kondisi tubuh yang normal, masih terdapat persentase signifikan anak yang menunjukkan ketidakseimbangan gizi. Tantangan utama dalam stabilisasi status gizi anak-anak ini mencakup penanganan masalah gizi kurang dan pencegahan risiko berat badan lebih. Oleh karena itu, perhatian lebih lanjut terhadap kebijakan sosial dan kesehatan yang ada sangat penting untuk mengurangi dampak negatif pekerjaan ibu terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara para ibu bekerja memainkan peran penting dalam perekonomian, pengelolaan waktu yang baik dan pemahaman mendalam tentang asupan gizi adalah kunci untuk memastikan kesehatan dan pertumbuhan anak-anak yang optimal.

## Simpulan

Penelitian ini menggambarkan pertumbuhan balita usia 1-3 tahun yang diasuh oleh ibu bekerja di Puskesmas I Denpasar Barat, dengan fokus pada status gizi berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan indeks massa tubuh (IMT). Hasil menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar balita memiliki status gizi yang baik, masih terdapat kasus stunting, wasting, dan overweight yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hambatan pertumbuhan tinggi badan juga ditemukan, menegaskan pentingnya pemantauan rutin. Selain itu, beberapa balita mengalami overweight, yang dapat meningkatkan risiko kesehatan di masa depan. Tantangan utama yang dihadapi ibu bekerja adalah keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan bergizi dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, yang dapat memengaruhi pemenuhan nutrisi anak. Oleh karena itu, dukungan dan edukasi mengenai gizi bagi ibu bekerja sangat diperlukan untuk memastikan pertumbuhan optimal balita.

## Daftar Pustaka

- Alhamid, S. A., Carolin, B. T. & Lubis, R. (2021) 'Studi Mengenai Status Gizi Balita', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), pp. 131–138. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3068>.
- Amalika, L. S., Mulyaningsih, H. and Purwanto, E. (2023) 'Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat', *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 9(2), pp. 209–220. Available at: <https://doi.org/10.23887/jiis.v9i2.71402>.
- Anitya, P.C., Senjaya, A.A. and Somoyani, N.K. (2023) 'Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kintamani VI Tahun 2022', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2075>.
- Badan Litbang Kesehatan (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2023) *Laju Pertumbuhan Penduduk Indonesia*. Available at: <https://www.bps.go.id/indicator/12/1976/1/laju-pertumbuhan-penduduk.html>.
- Bripo, A. et al. (2025) 'Studi Kasus Balita Usia 23 Bulan dengan Berat Badan Kurang di Desa Ulee Nyeu Puskesmas Banda Baro Tahun 2025', *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(3), pp. 21–32.
- Budiman, I. S., Kania, N. and Nasution, G.T.D. (2021) 'Gambaran status gizi anak usia 0-60 bulan di Rumah Sakit Annisa Medical Center Cileunyi Bandung bulan Mei-Oktober 2020', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), pp. 38–45.
- Ekawaty, F. et al. (2025) 'Pemberdayaan Keluarga Melalui Paket Edukasi SIPIJAT Menuju Keluarga Sadar Stunting', *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 7(1), pp. 1–7.
- Esty, P. C., Amini, A. & Rahmawati, C. (2020) 'Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur', *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), p. 356. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3223>.
- Fariqy, M. I. & Graharti, R. (2024) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Malnutrisi', *Medula*, 14(2), pp. 301–305.
- Handayani, B., N. & Utami, Y. (2024) 'Hubungan Demografi Ibu Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Rumah Sehat Untuk Jakarta Rsud Koja', *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.54771/yj8wtr72>.
- Hatijar, H. (2023) 'The Incidence of Stunting in Infants and Toddlers', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 224–229. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1019>.
- Herien, Y., Helda & Cumayunaro, A. (2020) *Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-36 Bulan*. Kediri: Penerbit Chakra Brahma Lentera.
- Indriana, N. P. R. K. (2022) 'Hubungan Umur, Pekerjaan, Pendidikan dan Pendapatan terhadap Perilaku Orang Tua dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi Usia 0-1 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19', *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), pp. 2097–2107. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.7166>.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Jakarta.
- Nilasari, T., Wijanaraka, A. & Purnamaningrum, Y.E. (2023) *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita Wasting di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman Tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Nurhasanah, N., Aisyah, S. & Amalia, R. (2022) 'Hubungan Jarak Kehamilan, Pekerjaan dan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), p. 736. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1800>.
- Oktari, V. & Sari, N.Y. (2020) 'Hubungan antara Pendidikan, Usia dan Pekerjaan dengan Kunjungan Antenatal Care (ANC) di BPM Yusida Edward Palembang Tahun 2020', *BINARI Jurnal Bidan Mandiri*, 4(2), pp. 83–93.
- Putri et al. (2017) 'Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah', *Jurnal Care*, 5.
- Putri, A. A. et al. (2023) 'Analisis Kasus Gizi yang Mengancam Kesehatan Masyarakat Indonesia ( Stunting )', *Prosiding SEMNAS BIO 2023 UIN Raden Fatah Palembang*, pp. 738–744.
- Rahmadhita, K. (2020) 'Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 225–229. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>.
- Rivanica, R. & Oxyandi, M. (2024) *Buku Ajar Deteksi Dini Tumbuh Kembang dan Pemeriksaan Bayi Baru Lahir Edisi 2*. Palembang: Salemba Medika.
- Savita, R. & Amelia, F. (2020) 'Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i1.92>.
- Susanti, I., Editia, Y. V. & Primadani, M. (2024) 'Determinan Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja: A Literature Review', *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), pp. 311–324. Available at: <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.936>.
- Tambunan, E. S. & Ningsih, R. (2021) *Tumbuh Kembang Optimal Anak Stimulasi dan Antisipasi*. Malang: Wineka Media.