
Hubungan Zat Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita Usia 6-24 Bulan

Tinesia Pereira dos Santos^{1*}, Marthia Ikhlasiah²

^{1,2} Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan.
Jl. Raya Cilegon No.Km. 06, Pelamunan, Kec. Kramatwatu, Kabupaten Serang, 4216, Banten, Indonesia

*Email Korespondensi : tinesiaperreira.1999@gmail.com

Submitted : 17/06/2026

Accepted: 28/09/2026

Published:30/09/2026

Abstract

Stunting is a public health problem marked by impaired linear growth due to chronic nutritional deficiency and repeated infection. Children aged 6-24 months are a vulnerable group because they are in the first 1,000 days of life and experience rapid growth. Macro and micronutrients, including energy, protein, iron, zinc, and vitamins, play an important role in growth and immune function. This study aimed to analyze the relationship between nutrient intake and stunting among children aged 6-24 months based on published studies. This study used a narrative literature review method. Articles were searched through Google Scholar, Portal Garuda, SINTA, and national or international scientific journals published from 2017 to 2026 using the keywords stunting, nutrients, toddlers, 6-24 months, and nutritional intake. Ten articles met the inclusion criteria. The review showed that inadequate energy intake, protein intake, iron intake, zinc intake, inappropriate complementary feeding, and lack of exclusive breastfeeding were associated with stunting among children aged 6-24 months. In conclusion, adequate nutrient intake during the age of 6-24 months is important to prevent stunting. Nutrition interventions should strengthen the quality of complementary feeding, exclusive breastfeeding, and adequate macro and micronutrient intake.

Keywords: complementary feeding, iron, nutrients, stunting, toddlers, zinc

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang ditandai dengan gangguan pertumbuhan linear akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Anak usia 6-24 bulan merupakan kelompok rentan karena berada pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan dan mengalami pertumbuhan cepat. Zat gizi makro dan mikro, seperti energi, protein, zat besi, seng, dan vitamin berperan penting dalam pertumbuhan serta daya tahan tubuh anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi dengan kejadian stunting pada anak usia 6-24 bulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan naratif. Artikel ditelusuri melalui Google Scholar, Portal Garuda, SINTA, dan jurnal ilmiah nasional maupun internasional periode 2017-2026 dengan kata kunci stunting, zat gizi, balita, 6-24 bulan, dan asupan gizi. Sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa asupan energi, protein, zat besi, seng, pemberian MP-ASI yang tidak adekuat, serta riwayat ASI eksklusif berhubungan dengan kejadian stunting pada balita usia 6-24 bulan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi yang adekuat selama usia 6-24 bulan sangat penting dalam pencegahan stunting. Intervensi gizi perlu memperkuat kualitas MP-ASI, ASI eksklusif, dan kecukupan zat gizi makro serta mikro.

Kata kunci: balita, MP-ASI, stunting, seng, zat gizi, zat besi

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam waktu lama. Kondisi ini ditandai dengan nilai indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 SD berdasarkan standar WHO. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, produktivitas ekonomi, dan risiko penyakit degeneratif pada masa dewasa.

Periode usia 6-24 bulan merupakan fase kritis dalam pertumbuhan anak. Pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat karena anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Anak juga mulai menerima makanan pendamping ASI (MP-ASI), sehingga kualitas dan kuantitas asupan gizi menjadi faktor penting dalam menentukan status gizi.

Zat gizi makro, seperti energi dan protein, berfungsi sebagai sumber energi dan bahan pembentukan jaringan tubuh. Zat gizi mikro, seperti zat besi dan seng, berperan dalam metabolisme, pertumbuhan, dan sistem imun. Kekurangan zat gizi tersebut dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan linear yang berujung pada stunting.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asupan energi, protein, zat besi, seng, praktik pemberian MP-ASI, dan ASI eksklusif berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 6-24 bulan. Hasil penelitian tersebut perlu disintesis agar memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan zat gizi dengan kejadian stunting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif naratif. Literature review dilakukan untuk menelaah hasil penelitian yang membahas hubungan zat gizi dengan kejadian stunting pada anak balita usia 6-24 bulan.

Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar, Portal Garuda, SINTA, dan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional. Rentang tahun artikel yang digunakan adalah 2017 sampai 2026. Kata kunci yang digunakan meliputi stunting, zat gizi, balita, 6-24 bulan, dan asupan gizi.

Kriteria inklusi dalam kajian ini adalah artikel yang membahas hubungan zat gizi dengan stunting, subjek penelitian anak usia 6-24 bulan, tersedia dalam teks lengkap, terbit tahun 2017-2026, dan menggunakan desain observasional atau literature review. Kriteria eksklusi adalah artikel duplikat, tidak membahas variabel zat gizi, dan populasi penelitian di luar usia 6-24 bulan. Data dianalisis secara deskriptif melalui sintesis hasil penelitian mengenai asupan energi, protein, zat besi, seng, MP-ASI, ASI eksklusif, status gizi, dan risiko stunting.

HASIL

Hasil literature review menunjukkan bahwa terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik hubungan zat gizi dengan kejadian stunting pada anak balita usia 6-24 bulan. Ringkasan hasil artikel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Review Artikel Hubungan Zat Gizi dengan Kejadian Stunting

No	Penulis	Hasil penelitian
1	Fitri (2026)	Asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi berhubungan dengan stunting. Energi, protein, dan mikronutrien berperan dalam pertumbuhan anak.
2	Dewi & Nindya (2017)	Balita dengan kecukupan zat besi dan seng yang rendah memiliki risiko lebih besar mengalami stunting.

No	Penulis	Hasil penelitian
3	Rahmawati, Muniroh, & Ni'mah (2023)	Asupan zat gizi makro yang kurang, MP-ASI tidak tepat, dan tidak memperoleh ASI eksklusif berhubungan dengan stunting.
4	Sumarti, Salma, & Binekada (2024)	Asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berhubungan dengan status gizi balita stunting.
5	Sumarti et al. (2025)	Pengetahuan ibu dan kecukupan asupan mikronutrien berhubungan dengan status gizi balita stunting yang lebih baik.
6	Inas, Widajanti, & Nugraheni (2022)	Asupan energi, protein, dan zinc ibu hamil yang kurang meningkatkan risiko anak mengalami stunting.
7	Fadillah et al. (2022)	Faktor risiko stunting meliputi asupan gizi kurang, riwayat pemberian makan tidak optimal, BBLR, dan penyakit infeksi.
8	Rahmawati, Muniroh, & Ni'mah (2023)	Asupan zat gizi makro adekuat, MP-ASI tepat, dan ASI eksklusif dapat menurunkan risiko stunting.
9	Apriani & Soviana (2022)	Asupan energi yang kurang dan tidak mendapatkan ASI eksklusif berhubungan signifikan dengan stunting.
10	Nugraheni, Nugraheni, & Lisnawati (2020)	Kekurangan protein, energi, zat besi, seng, dan kalsium berhubungan dengan peningkatan risiko stunting.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas artikel menunjukkan bahwa kekurangan zat gizi makro dan mikro berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 6-24 bulan. Asupan energi dan protein menjadi komponen utama yang memengaruhi pertumbuhan jaringan tubuh. Selain itu, zat besi dan seng berperan dalam metabolisme, sistem imun, dan pertumbuhan linear anak.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa praktik pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI berperan penting dalam pencegahan stunting. Anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif atau menerima MP-ASI yang tidak adekuat memiliki risiko lebih tinggi mengalami defisiensi zat gizi dan gangguan pertumbuhan.

PEMBAHASAN

Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Stunting

Hasil studi dari 10 artikel menunjukkan bahwa asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi berhubungan dengan meningkatnya kejadian stunting pada balita. Energi berfungsi sebagai

sumber tenaga untuk aktivitas metabolisme dan pertumbuhan. Protein berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, enzim, hormon, dan sistem imun. Jika kebutuhan energi dan protein tidak terpenuhi dalam waktu lama, anak lebih berisiko mengalami gangguan pertumbuhan linear.

Temuan ini sejalan dengan hasil Fitri (2026), Rahmawati dkk. (2023), serta Nugraheni dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa asupan energi dan protein yang rendah berkaitan dengan peningkatan risiko stunting. Anak usia 6-24 bulan membutuhkan makanan yang cukup dan beragam karena pada usia ini ASI saja tidak lagi mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi anak.

Hubungan Zat Besi dan Seng dengan Stunting

Zat besi dan seng merupakan zat gizi mikro yang penting dalam proses pertumbuhan anak. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin dan distribusi oksigen ke jaringan tubuh. Seng berperan dalam pembelahan sel, sintesis protein, metabolisme, dan fungsi imun. Kekurangan dua zat gizi ini dapat

menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko infeksi, dan menghambat pertumbuhan.

Dewi dan Nindya (2017) menunjukkan bahwa balita dengan kecukupan zat besi dan seng yang rendah memiliki risiko lebih besar mengalami stunting. Hasil ini diperkuat oleh Nugraheni dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa mineral penting, seperti zat besi dan seng, berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia.

Peran MP-ASI dan ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan MP-ASI yang tepat setelah usia enam bulan merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting. MP-ASI perlu diberikan tepat waktu, adekuat, aman, dan beragam. MP-ASI yang kurang dari segi jumlah, frekuensi, tekstur, dan variasi makanan dapat menyebabkan anak kekurangan energi, protein, dan mikronutrien.

Rahmawati dkk. (2023) dan Apriani serta Soviana (2022) menunjukkan bahwa riwayat ASI eksklusif dan asupan energi berhubungan dengan kejadian stunting pada baduta. Anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif dan menerima MP-ASI yang tidak sesuai lebih rentan mengalami kekurangan zat gizi dan penyakit infeksi.

Faktor Ibu dan Lingkungan terhadap Stunting

Stunting tidak hanya dipengaruhi oleh asupan zat gizi anak. Status gizi ibu selama kehamilan, pengetahuan ibu, penyakit infeksi, sanitasi lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi juga berperan. Asupan energi, protein, dan zinc ibu hamil yang kurang dapat meningkatkan risiko anak mengalami gangguan pertumbuhan sejak dalam kandungan.

Inas dkk. (2022) menunjukkan bahwa kecukupan zat gizi ibu hamil berkaitan dengan kejadian stunting pada balita. Sumarti dkk. (2025) juga menemukan

bahwa pengetahuan ibu dan kecukupan asupan mikronutrien berhubungan dengan status gizi balita stunting. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pencegahan stunting perlu dimulai sejak masa kehamilan dan dilanjutkan sampai anak berusia dua tahun.

Asumsi Peneliti

Menurut asumsi peneliti, asupan zat gizi menjadi faktor utama yang dapat dimodifikasi dalam pencegahan stunting pada anak usia 6-24 bulan. Anak pada usia ini sangat bergantung pada pengetahuan dan praktik pemberian makan oleh ibu serta keluarga. Jika makanan yang diberikan tidak memenuhi kebutuhan energi, protein, zat besi, dan seng, maka risiko stunting akan meningkat. Oleh karena itu, edukasi gizi, pemantauan pertumbuhan, dan pendampingan pemberian MP-ASI perlu dilakukan secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis dan analisis terhadap 10 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara asupan zat gizi dengan kejadian stunting pada anak balita usia 6-24 bulan. Zat gizi makro, meliputi energi dan protein, serta zat gizi mikro, terutama zat besi dan seng, memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan linear anak.

Praktik pemberian makan bayi dan anak juga berkontribusi terhadap status pertumbuhan. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan pemberian MP-ASI yang tepat waktu, adekuat, beragam, dan sesuai kebutuhan gizi berhubungan dengan penurunan risiko stunting.

Kejadian stunting bersifat multifaktorial. Selain dipengaruhi oleh asupan zat gizi, faktor status gizi ibu selama kehamilan, pengetahuan ibu, penyakit infeksi, sanitasi, dan sosial ekonomi keluarga juga turut berkontribusi.

Namun, faktor gizi tetap menjadi determinan utama yang dapat diperbaiki melalui intervensi kesehatan masyarakat.

Pemenuhan kebutuhan energi, protein, zat besi, dan seng, disertai praktik ASI eksklusif dan MP-ASI yang optimal selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan, merupakan strategi penting dalam pencegahan stunting pada anak usia 6-24 bulan.

SARAN

Orang tua, khususnya ibu, diharapkan meningkatkan pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi anak dengan memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan melanjutkan pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih disertai MP-ASI yang tepat waktu, adekuat, aman, dan beragam.

Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan promosi kesehatan dan edukasi gizi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Pemantauan pertumbuhan anak dan konseling pemberian makan bayi dan anak perlu terus diperkuat.

Pemerintah perlu memperkuat program intervensi gizi spesifik dan sensitif melalui peningkatan akses pelayanan kesehatan ibu dan anak, pemberian suplementasi zat gizi, edukasi ASI eksklusif dan MP-ASI, serta peningkatan ketahanan pangan keluarga.

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan systematic review atau meta-analisis dengan jumlah artikel yang lebih banyak agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai hubungan zat gizi dengan kejadian stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan arahan, dukungan, dan masukan dalam penyusunan artikel jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, W., & Soviana, E. (2022). Hubungan asupan energi dan ASI eksklusif terhadap kejadian stunting baduta (6-24 bulan). *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), 14-25.
- Dewi, E. K., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan tingkat kecukupan zat besi dan seng dengan kejadian stunting pada balita 6-23 bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 361-368. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.361-368>
- Fadillah, N. A., Delima, A. A. A., Rahmadhani, R., Haruna, N., & Manda, I. (2022). Analisis faktor risiko kejadian stunting pada balita usia 6 bulan-23 bulan di Puskesmas Pekkae Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru Tahun 2020. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 5(2), 88-100.
- Fitri, S. R. (2026). Hubungan asupan makanan dengan kejadian stunting pada balita: Tinjauan literatur. *Borneo Nursing Journal*, 8(2), 100-108. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i2.551>
- Inas, M. R., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2022). Hubungan asupan energi, zinc, protein pada ibu hamil dengan kejadian stunting pada balita 7-24 bulan di Indonesia: Literature review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 354-357.
- Nugraheni, A. N., Nugraheni, S. A., & Lisnawati, N. (2020). Hubungan asupan zat gizi makro dan mineral dengan kejadian balita stunting di Indonesia: Kajian pustaka. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(5), 322-330.
- Rahmawati, A. F., Muniroh, L., & Ni'mah, F. Z. (2023). Hubungan asupan zat gizi makro, pemberian MP-ASI, dan riwayat ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada anak usia 6-24 bulan di Suku Tengger. *Jurnal Ilmiah*

Universitas Batanghari Jambi, 23(3),
3063-3071.

- Sumarti, S., Salma, W. O., & Binekada, M. C. (2024). Hubungan asupan gizi makro terhadap status gizi balita stunting di wilayah pesisir Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(2), 1-8.
- Sumarti, S., Salma, W. O., Binekada, M. C., & Banudi, L. (2025). Hubungan pengetahuan dan asupan gizi mikro terhadap status gizi balita stunting di wilayah pesisir Kota Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 17(2), 230-245.