



## STRATEGI PEMENUHAN GIZI UNTUK KELUARGA SEHAT

Tri Rini Puji Lestari\*

### Abstrak

*Angka stunting, wasting, dan anemia di Indonesia masih tinggi. Beberapa disebabkan oleh pola makan tidak sehat, akses pangan yang terbatas, dan faktor ekonomi. Artikel ini bertujuan menganalisis kebijakan gizi nasional yang mendukung pemenuhan gizi keluarga secara optimal serta memberikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan efektivitas program pemenuhan gizi. Program Keluarga Harapan (PKH) membantu keluarga miskin mendapatkan pangan bergizi; Posyandu memberikan edukasi, memantau pertumbuhan anak, dan memberikan makanan tambahan; serta Program Makan Bergizi Gratis (MBG) mendukung produksi dan distribusi pangan yang berkualitas dan merata. Namun demikian masih diperlukan strategi pemenuhan gizi seperti peningkatan edukasi pola makan sehat, penguatan program berbasis masyarakat, serta kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat. Komisi IX DPR RI perlu memastikan anggaran yang memadai untuk pemenuhan gizi, mengawasi implementasi kebijakan untuk memastikan keluarga rentan dapat mengakses pangan bergizi, serta memastikan pemerintah meningkatkan upaya dan inovasi promosi kesehatan terkait gizi seimbang.*

### Pendahuluan

Pada tanggal 25 Januari 2025, Indonesia memperingati Hari Gizi Nasional dengan tema "Pilih Makanan Bergizi untuk Keluarga Sehat." Tema ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan bergizi untuk mendukung kesehatan keluarga. Saat ini, angka *stunting*, *wasting*, dan anemia di Indonesia masih tinggi. Sekitar 1 dari 5 balita mengalami *stunting* dan sekitar 1 dari 12 balita menderita *wasting* (gizi kurang dan gizi buruk). Hal ini berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan anak. Anemia pada ibu hamil dan anak juga berisiko menyebabkan komplikasi serius (Wirawan, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi *stunting* mencapai 21,5%, *wasting* 7,4%, dan ibu hamil yang kekurangan energi kronis 16,9%. Penyebab utama masalah ini adalah pola makan tidak sehat, keterbatasan akses pangan bergizi, serta faktor ekonomi (Aipvogi, 2025). Masalah ini juga dipengaruhi oleh kemiskinan, keterbatasan akses pangan bergizi, dan kebiasaan makan tidak sehat. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan,

\*) Analisis Legislatif Ahli Madya Bidang Kesejahteraan Rakyat pada Pusat Analisis Keparlemenan, Badan Keahlian DPR RI.  
Email: tri.lestari@dpr.go.id

terutama di kalangan ibu, memengaruhi pemahaman tentang pentingnya gizi. Buruknya kondisi sanitasi dan terbatasnya layanan kesehatan memperburuk situasi ini (Wirawan, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis kebijakan gizi nasional yang mendukung pemenuhan gizi keluarga secara optimal serta memberikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan efektivitas program pemenuhan gizi. Artikel ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Komisi IX DPR RI dalam menyusun, mengevaluasi, dan mengawasi kebijakan yang lebih tepat sasaran guna memperbaiki status gizi masyarakat dan mendukung terciptanya keluarga sehat di Indonesia.

## **Tinjauan Kebijakan Pemenuhan Gizi**

Pemenuhan gizi keluarga tidak hanya bergantung pada kesadaran individu, tetapi juga pada kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah. Salah satu kebijakan penting untuk meningkatkan status gizi keluarga adalah PKH. Program ini memberikan bantuan tunai bersyarat kepada keluarga miskin, dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan, pendidikan, dan gizi keluarga. Bantuan ini ditujukan khususnya untuk ibu hamil dan anak usia dini, dua kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Ibu hamil dan anak usia dini masing-masing menerima bantuan uang senilai Rp750.000 setiap tiga bulan sekali. Bantuan ini bertujuan untuk memastikan asupan gizi yang cukup, terutama pada periode kritis perkembangan (Sobar, 2025; Arum, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program PKH terbukti efektif untuk membantu pemenuhan kebutuhan sehari-hari, termasuk kebutuhan gizi keluarga. Meskipun tidak secara langsung fokus pada pemenuhan gizi, dana bantuan PKH memungkinkan penerima untuk membeli makanan bergizi, terutama untuk anak-anak. Sebagian besar penerima bantuan menggunakan dana tersebut untuk mengonsumsi makanan bergizi, yang berkontribusi pada penurunan angka *stunting* serta peningkatan kesehatan ibu hamil dan anak usia dini (Wahyuni *et al.*, 2024; Baiq *et al.*, 2024; Irvanasari, 2018; Yulianti, 2020).

Selain PKH, Posyandu memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga, antara lain dengan memberikan edukasi pola makan sehat, memantau pertumbuhan anak, serta melakukan intervensi seperti pemberian makanan tambahan dan kampanye Air Susu Ibu (ASI) eksklusif untuk mengurangi *stunting*. Namun, Posyandu menghadapi beberapa keterbatasan dalam kebijakan saat ini, terutama di daerah terpencil. Banyak Posyandu kekurangan kader terlatih, sarana dan prasarana yang memadai, serta dana yang terbatas. Aksesibilitas juga menjadi masalah, karena tantangan geografis di daerah terpencil menyulitkan keluarga untuk mengakses layanan kesehatan yang tersedia (Salamah, 2025; Wahyudi, 2024).

Selain PKH dan Posyandu, kebijakan pemenuhan gizi tertera pada Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Aturan ini bertujuan untuk memastikan pangan

bergizi yang terjangkau bagi masyarakat. Saat ini, kebijakan pemenuhan gizi mengalami perkembangan menjadi program pemberian MBG yang akan menjangkau 3 juta penerima pada 2025 dengan anggaran Rp 71 triliun yang berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) 2025 (Ulya, 2025). Program MBG dimulai pada tanggal 6 Januari 2025 dengan sasaran balita, siswa, santri, ibu hamil, dan ibu menyusui di 190 titik yang tersebar di 26 provinsi. Kebijakan ini juga mendukung produksi dan distribusi pangan berkualitas yang merata di seluruh Indonesia, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang untuk mengurangi *stunting* dan mendukung kesehatan keluarga.

Meskipun berbagai kebijakan telah diterapkan, efektivitasnya dalam meningkatkan status gizi masyarakat masih perlu diperbaiki. Salah satu masalah utama adalah kurangnya kerja sama antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat. Kolaborasi ini sangat penting untuk memastikan akses pangan bergizi bagi keluarga, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (Kemenko, 2019).

### **Strategi Pemenuhan Gizi Keluarga Sehat**

Pemenuhan gizi yang optimal sangat penting untuk kesehatan keluarga. Oleh karenanya, berbagai strategi perlu diterapkan, termasuk melalui edukasi tentang pola makan sehat, intervensi berbasis masyarakat, dan penguatan program pemerintah. Meski kebijakan yang ada sudah berjalan, implementasinya masih menghadapi beberapa tantangan. Salah satu strategi utama adalah edukasi mengenai pola makan sehat, yang dapat dilakukan melalui program Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). Program ini mengajarkan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pemantauan berat badan secara teratur. Edukasi ini bisa disebarluaskan melalui kampanye media sosial dan penyuluhan di tingkat desa (Khasanah *et al.*, 2022).

Program pemerintah seperti PKH dan Posyandu juga sangat berperan dalam pemenuhan gizi keluarga. PKH membantu keluarga miskin mendapatkan akses pangan bergizi. Sementara Posyandu memberikan edukasi tentang pola makan sehat, memantau pertumbuhan anak, dan memberikan makanan tambahan. Kekuatan utama dari kebijakan ini adalah program-program yang sudah terbukti berhasil, seperti PKH yang mengurangi angka *stunting* dan Posyandu yang mendukung pertumbuhan anak. Namun, masih terdapat beberapa tantangan seperti keterbatasan sumber daya di daerah terpencil, kekurangan kader Posyandu, fasilitas yang kurang, serta distribusi pangan yang tidak merata.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, langkah-langkah strategis perlu dilakukan. *Pertama*, penambahan perekrutan dan pelatihan pada kader Posyandu dan peningkatan fasilitas di Posyandu. *Kedua*, distribusi pangan harus diperbaiki agar lebih merata. Selain itu, kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat menjadi sangat penting. Pemerintah perlu meningkatkan distribusi pangan agar lebih merata, sementara sektor

swasta dapat berperan melalui program *Corporate Social Responsibility* (CSR) untuk mendukung penyediaan pangan sehat dan pendanaan program gizi. Masyarakat juga perlu diberdayakan dengan program berbasis komunitas seperti kebun keluarga.

## Penutup

Meskipun berbagai kebijakan telah dilaksanakan, masalah *stunting*, *wasting*, dan anemia di Indonesia masih tinggi. Prevalensi *stunting* mencapai 21,5%, dengan angka anemia pada ibu hamil dan anak-anak yang terus menjadi masalah kesehatan serius. Penyebab utama adalah pola makan yang tidak sehat, akses pangan terbatas, dan faktor ekonomi yang menghambat pemenuhan gizi keluarga. Kebijakan pemerintah, seperti PKH dan Posyandu, telah membantu mengatasi masalah ini, meskipun tantangan masih ada, terutama di daerah terpencil. Keterbatasan sumber daya, kurangnya kader terlatih, dan kesulitan distribusi pangan bergizi menjadi hambatan besar dalam mencapai pemenuhan gizi keluarga yang optimal.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan strategi yang lebih kuat, termasuk peningkatan edukasi pola makan sehat, penguatan program berbasis masyarakat, serta kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat. Komisi IX DPR RI perlu memastikan anggaran yang memadai untuk pemenuhan gizi, mengawasi implementasi kebijakan untuk memastikan keluarga rentan dapat mengakses pangan bergizi, serta memastikan pemerintah meningkatkan upaya dan inovasi promosi kesehatan terkait gizi seimbang.

## Referensi

- Aipvogi. (2025, Januari 10). Pilih makanan bergizi untuk keluarga sehat: Tema hari gizi nasional 2025. *Aipvogi*. <https://aipvogi.org/pilih-makanan-bergizi-untuk-keluarga-sehat-tema-hari-gizi-nasional-2025/>
- Arum, H. (2025, Januari 25). Bansos PKH untuk balita hingga lansia 2025 cair kapan? Ini jadwal pencairan beserta jumlah uang. *Serayu News*. <https://serayunews.com/bansos-pkh-untuk-balita-hingga-lansia-2025-cair-kapan-ini-jadwal-pencairan-beserta-jumla>
- Baiq D. K., Asbarini, N. F. E., Ridwan, A., & Rahman, A. C. (2024). Efektivitas program keluarga harapan (PKH) dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. *Journal of Administrative and Social Science*, 5(1), 205–219. <https://doi.org/10.55606/jass.v5i1.929>
- Irvanasari, F. (2018). Efektivitas program keluarga harapan dalam upaya pengentasan kemiskinan di kecamatan lembang kabupaten bandung barat. *Jurnal Caraka Prabhu*, 2(2), 175–189. <https://doi.org/10.36859/jcp.v2i2.392>
- Kemenko. (2019, Januari 25). Keluarga sadar gizi, Indonesia sehat dan produktif. *Ekon.go.id*. <https://ekon.go.id/publikasi/detail/1274/keluarga-sadar-gizi-indonesia-sehat-dan-produktif>

- Khasanah, N., Luthfa, I., & Hasna, M. Y. (2022). Program penguatan keluarga sadar gizi (kadarzi) sebagai upaya optimalisasi 1000 HPK dalam masa pandemi covid-19. *Wikrama Parahita Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 89–97. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v6i1.3854>
- Salamah, N. (2025, Januari 16). Posyandu: pengertian, sejarah, fungsi, dan peran dalam kesehatan ibu dan anak di Indonesia. *Infodong*. <https://infodong.net/posyandu-pengertian-sejarah-fungsi-dan-peran-dalam-kesehatan-ibu-dan-anak-di-indonesia/>
- Sobar, S. (2025, Januari 17). Bansos PKH 2025: Siapa saja yang berhak menerima dan berapa besar bantuannya? *Pikiran Rakyat*. <https://kabargarut.pikiran-rakyat.com/ekonomi-bisnis/pr-3218979070/bansos-pkh-2025-siapa-saja-yang-berhak-menerima-dan-berapa-besar-bantuannya?page=all>
- Ulya, F. N. (2025, Januari 6). Pemerintah targetkan 3 juta penerima makan bergizi gratis pada januari-maret 2025. *Kompas*. <https://nasional.kompas.com/read/2025/01/06/10454371/pemerintah-targetkan-3-juta-penerima-makan-bergizi-gratis-pada-januari-maret>
- Wahyudi, A. (2024, Agustus 21). Tantangan dan hambatan dalam implementasi transformasi layanan kesehatan di posyandu. *Dayak News*. <https://dayaknews.com/opini/tantangan-dan-hambatan-dalam-implementasi-transformasi-layanan-kesehatan-di-posyandu/>
- Wahyuni, S., Langguta, M. S., & Khalid, I. (2024). Analysis of the effectiveness of the family hope program (PKH) on poverty reduction in the perspective of islamic economics. *IECON: International Economics and Business Conference*, 2(2), 1011-1026.
- Wirawan (2023). Menuju masa depan Indonesia bebas masalah kekurangan gizi. *Unicef*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/20441/file/Menuju%20Masa%20Depan%20Indonesia%20Bebas%20Masalah%20Kekurangan%20Gizi.pdf>
- Yulianti, R. (2020). Efektivitas Program Keluarga Harapan (Pkh) Terhadap Kesejahteraan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*. 4(2), 114–121. <https://www.jurnal.stisipbp.ac.id/index.php/JIPE/article/view/109>

