

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK DHARMA WANITA KELURAHAN TLOGOMAS MALANG

Maria Regina Ina Sili¹⁾, Atti Yudiernawati²⁾, Lasri³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang dapat mempengaruhi pola makan anak yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Pemenuhan status gizi yang baik pada anak tergantung pada ibu dalam menentukan status gizi anaknya apakah baik atau buruk. Anak mampu memenuhi kebutuhan status gizi dengan mengkonsumsi beraneka ragam jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi anak. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional. Analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *spearman rank*. Populasi adalah seluruh orang tua yang mempunyai anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang. Populasi 41 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak (65,9%) ibu mempunyai pengetahuan yang baik, sebanyak (83%) status gizi anak normal. Dari hasil perhitungan didapat nilai $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi anak di TK Dharma Wanita ($p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ r 0,680). Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada peneliti selanjutnya agar memahami pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan status gizi pada anak.

Kata Kunci : Pengetahuan, status gizi, anak pra sekolah

**THE CORRELATION OF MOTHER'S KNOWLEDGE ABOUT THE GENERAL
DIRECTIVE OF NUTRIENT BALANCE CONCERNING TO NUTRIENT STATUS
FOR PRE SCHOOL CHILDRENS AT DHARMA WANITA KINDER GARDEN
DISTRICT TLOGOMAS MALANG**

ABSTRACT

The level of knowledge of mothers on general guidelines for balanced nutrition can influence the dietary habit of children that will ultimately affect the nutritional status. Fulfillment of a good nutritional status in children depends on the mother in determining the nutritional status of children whether good or bad. Children are able to fulfill the needs of the nutritional status by consuming a wide variety of foods that contain carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals and water. The purpose of this study was to determine the relationship of mother's knowledge about general guidelines for balanced nutrition on a child's nutritional status. This study design using correlational descriptive design. Data analysis used was Spearman rank correlation test. The population is all the parents who have preschool children in Dharma Wanita kindergarten Tlogomas Malang. Population 41 by using total sampling technique. The result showed that as many (65.9%) mothers had good knowledge, as many (83%) normal nutritional status. From the calculation results obtained p value (0.000) < α (0.05), then H_0 is rejected it means there is a significant relationship between mother's knowledge about general guidelines for balanced nutrition to the nutritional status of children in kindergarten Dharma Wanita (p value (0.000) < α (0.05) r 0.680). Based on these results it is suggested to further research in order to understand the knowledge of the general guidelines for balanced nutrition in order to improve the nutritional status of children.

Keywords: Knowledge, Nutritional status, pre-school children.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement) oleh

tubuh untuk berbagai fungsi biologis: pertumbuhan fisik, perkembangan, aktifitas, pemeliharaan kesehatan dan lainnya. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk

variable tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variable tertentu

Usia 4 – 6 tahun merupakan usia prasekolah dimana seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktifitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika ia masih bayi. Kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sementara pemberian makanan juga akan lebih sering. Pada usia ini, anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya

Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan, dan social anak. Oleh karena itu keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam pemberian makan pada anak sesuai pedoman umum gizi seimbang agar anak tidak cemas dan khawatir terhadap makanannya

Ibu merupakan orang yang paling dekat dengan anak memegang peranan penting dalam menciptakan status gizi anak yang baik. Perilaku ibu dalam hal gizi menentukan status gizi anaknya. Perilaku ini salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu terhadap pedoman umum gizi seimbang.

Hasil penelitian Munawaroh (2006) diketahui sebesar 58,5 % ibu balita yang memiliki pengetahuan kurang baik berakibat pola makan yang tidak baik. Penelitian Anggraini (2009) diketahui terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang makanan sehat dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,005$). Di dukung pula penelitian Sri Wahyuni (2009) diketahui

sebesar 59,46 % ibu yang memiliki pengetahuan baik mempunyai anak dengan status gizi yang baik, ini menjelaskan bahwa semakin tinggi atau baik tingkat pengetahuan ibu, maka semakin tinggi pula status gizi pada anak prasekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* variabel, dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang. Sedangkan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah : status gizi anak prasekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket dalam penelitian ini digunakan untuk meneliti tentang pengetahuan ibu tentang PUGS sedangkan untuk status gizi anak prasekolah instrumen yang digunakan adalah dengan mengobservasi Berat badan menurut Tinggi badan.

Dalam penelitian ini data-data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji statistic Spearman Rank

menggunakan SPSS dengan taraf signifikan ($\alpha=0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Tentang PUGS

Pengetahuan	f	%
Baik	27	65,9
Cukup Baik	11	26,8
Kurang Baik	2	4,9
Tidak Baik	1	2,4
Total	41	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang PUGS yakni sebanyak 27 (65,9%).

Tabel 2. Status Gizi Anak Pra Sekolah

Status Gizi	f	%
Gemuk	3	7,3
Normal	34	83
Kurus	3	7,3
Kurus Sekali	1	2,4
Total	41	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar anak sekolah mempunyai status gizi normal yakni 34 (83%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai

pengetahuan baik tentang PUGS memberikan dampak pada status gizi anak normal yakni sebesar 34 responden. Sedangkan ibu yang tidak berpengetahuan baik memberikan dampak pula pada status gizi anak dalam kategori kurus yakni 2,4%.

Analisa *statistic* didapatkan nilai *p value* 0,000 dimana *p value* ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi. Sedangkan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,680 menunjukkan arah hubungan adalah negative dan tingkat korelasi yang kuat

Berdasarkan uji analisa *statistic* Spearman Rank diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi. Adapun dari hasil analisa *statistic* didapatkan nilai *sig 2 tailed p value* 0,000 dimana *p value* α ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi. Sedangkan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,680 yang menunjukkan arah hubungan adalah negative dan tingkat korelasi yang kuat.

Sebagian besar pengetahuan responden masuk kategori pengetahuan baik sebanyak 27 orang (65,9%). Sebagian kecil pengetahuan responden masuk kategori pengetahuan cukup baik sebanyak 11 orang (26,8%), sebagian kecilnya lagi pengetahuan responden masuk kategori pengetahuan kurang sebanyak 2 orang

(4,9%) dan sebagian kecilnya lagi pengetahuan responden masuk kategori tidak baik sebanyak 1 orang (2,4%). Jika pengetahuan ini dihubungkan dengan tingkat pendidikan, didapatkan bahwa hampir setengahnya tingkat responden adalah SMA sebanyak 19 orang (49%). Dan sebagian kecil tingkat pendidikan responden adalah Perguruan tinggi sebanyak 5 orang (8%). Tinggi rendahnya pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak *factor*, salah satunya adalah informasi. Individu yang diteliti memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda. Ada tingkat pengetahuan individu yang baik, cukup baik, dan kurang baik. Tingkat pengetahuan individu dipengaruhi oleh beberapa *factor*, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan dan pengalaman yang jauh lebih banyak dibandingkan orang yang pendidikan rendah. Informasi yang didapatkan oleh individu yang berpendidikan tinggi juga jauh lebih banyak, setidaknya individu mendapatkan informasi tentang status gizi dari media masa, radio dan televisi. Informasi yang didapatkan akan membuat individu menjadi lebih mengerti tentang status gizi yang akan diberikan kepada ibu yang mempunyai anak.

Hal ini dibenarkan oleh pendapat Notoatmodjo (2003), bahwa informasi juga dapat mempengaruhi pengetahuan. Penerangan, keterangan, pemberitahuan kabar atau berita tentang sesuatu,

lingkungan keseluruhan makna yang menunjang amanat yang terlihat didalam bagian amanat – amanat itu. Jika seseorang lebih banyak mendapat informasi maka cenderung orang tersebut memiliki pengetahuan yang luas (Notoatmodjo, 2003). Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Ini dapat pula dilihat data umum tentang tingkat pendidikan responden yang menyebutkan bahwa rata – rata pendidikan terakhir yang ditempuh oleh responden hampir setengahnya responden berpendidikan SMA.

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan yang berhubungan dengan masalah kesehatan akan mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan pada kelompok tertentu. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menerapkan informasi dalam kehidupan sehari – hari yang merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi.

Sebagian besar anak memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 34 orang dengan prosentase sebesar (83,0%), sebanyak 3 orang (7,3%) anak memiliki status gizi lebih, sebanyak 3 orang (7,3%) anak memiliki status gizi kurang dan sebagian kecilnya lagi anak memiliki status gizi buruk yaitu sebanyak 1 orang dengan prosentase (2,4%). Menurut (Sayogyo, 1996) dan F. James Levinson menyatakan status gizi dipengaruhi secara langsung dan tidak langsung. Secara

langsung meliputi keadaan gizi yang dipengaruhi oleh dua faktor makanan yang dikonsumsi serta adanya infeksi atau penyakit. Sedangkan secara tidak langsung antara lain nilai gizi makanan, ada tidaknya pemberian makanan tambahan, pendapatan atau daya beli keluarga, pengetahuan atau kebiasaan ibu terhadap gizi dan kesehatan, jangkauan pelayanan kesehatan dan factor lingkungan sosial.

Status gizi sangatlah erat kaitannya dengan menu yang disajikan oleh ibu di rumah karena hal ini mempengaruhi pola pikir dan perilaku hidup sehat keluarga. Bila pendidikan ibu rendah maka cara pengetahuan hidup sehat dan cara Pedoman Umum Gizi Seimbang belum atau kurang di pahami dengan baik. Dalam penyediaan makanan keluarga dalam hal ini biasanya dilakukan oleh seorang ibu, banyak yang tidak memanfaatkan bahan makanan yang bergizi, hal ini disebabkan salah satunya kurang pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi. Dalam penyediaan makanan untuk keluarga khususnya bagi anak yang masih dalam proses pertumbuhan harusnya diperhatikan aspek gizinya sehingga kebutuhan akan zat – zat gizi yang penting bagi tubuh dapat terpenuhi seperti karbohidrat, protein, vitamin dan zat besi.

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi yang tinggi dapat mempengaruhi pola makan anak yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi anak. Dengan pengetahuan yang baik, seorang ibu dapat memilih dan memberikan makan bagi anak baik dari segi kualitas maupun kuantitas

yang memenuhi angka kecukupan gizi bagi anak. Asupan makanan yang sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh seorang anak dapat mempengaruhi status gizi anak.

Status gizi dapat diartikan sebagai suatu keadaan tubuh manusia akibat dari konsumsi suatu makanan dan penggunaan zat – zat gizi dari makanan tersebut yang dibedakan antara status gizi gemuk, normal, kurus, kurus sekali (Almatsier, 2002).

Menurut Suhardjo (1986), suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan: 1) status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan; 2) setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi; 3) ilmu gizi memberikan fakta – fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

Menurut Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, 2005 Kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari merupakan sebab penting dari gangguan gizi. Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak serta adanya kebiasaan yang merugikan kesehatan, secara langsung dan tidak langsung menjadi penyebab utama terjadinya

masalah kurang gizi pada anak. Begitu juga dengan tingkat pendapatan orang tua sangat menentukan pola makan yang dibeli untuk keluarga, adanya uang tambahan, sebagian besar pendapatan tambahan itu untuk pembelanjaan makanan. Pendapatan merupakan faktor yang paling penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka erat hubungannya dengan gizi. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik yang primer maupun yang sekunder.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi pada anak usia prasekolah menunjukkan sebagian besar (58,6 %) responden yang berpengetahuan baik memberikan dampak status gizi pada anak yang baik pula yakni 34 responden dan sebagian kecilnya (2,4%) responden yang berpengetahuan tidak baik memberikan dampak status gizi pada anak masuk dalam kategori kurus sekali yakni 1 orang.

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji korelasi dengan *spearman rank* menggunakan bantuan *SPSS versi 17 for window* didapat bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap status gizi anak usia prasekolah (P value 0,000 r 0,680). Seperti yang telah dilakukan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan sangatlah erat hubungannya dengan status gizi anak

dalam penyediaan makanan yang sehat. Munawaroh (2006) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan pola makan balita dengan status gizi balita.

Adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi tentunya ada *factor* yang berkaitan antara kedua variabel tersebut. Pengetahuan yang baik pada individu tentunya menjadikan individu tersebut dapat mempertimbangkan makanan yang baik untuk anaknya. Anak yang diberi makanan sesuai Pedoman Umum Gizi Seimbang yang tepat akan memberikan hasil status gizi yang didambakan oleh setiap ibu. Individu yang mengetahui tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang tentunya akan mengetahui waktu yang tepat dan makanan apa saja yang boleh diberikan untuk anaknya. Memilih makanan untuk anak harus diperhatikan, jika anak diberikan makanan yang tidak sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, maka akan berdampak negative pada status gizi anak tersebut.

Pengetahuan orang tua terutama ibu tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang sangat berpengaruh pada status gizi anak. Pengetahuan dapat di pengaruhi berbagai macam faktor, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya atau pola pikir terhadap diri dan lingkungan, orang tua yang berpendidikan tinggi akan jauh lebih berbeda dalam menyikapi terjadinya status gizi anak. Kebutuhan anak akan Pedoman Umum Gizi Seimbang yang

diberikan oleh ibu tentunya sangat diperhatikan. Misalnya dalam memilih jenis makanan yang tepat untuk anak.

Cara untuk dapat menyusun menu yang adekuat, seseorang perlu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, kebutuhan gizi seseorang serta pengetahuan hidangan dan pengolahannya. Apabila perilaku penyediaan makanan didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng, sebaliknya apabila perilaku itu tidak di dasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Dengan kelanggengan tersebut akan tertanam kebiasaan pola makan yang baik dalam keluarga khususnya pada anak.

Aspek – aspek pengetahuan gizi diantaranya pangan dan gizi (pengertian, jenis, fungsi, sumber, akibat kekurangan), pangan dan gizi balita, pertumbuhan anak serta pengetahuan tentang pengasuhan anak. Kurangnya pengetahuan gizi mengakibatkan berkurangnya kemampuan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari – hari dan merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi (Suhardjo, 2002).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin mudah dalam menerima informasi. Dengan pola pikir yang relative tinggi, tingkat pengetahuan responden tidak hanya sekedar tahu (*know*) yaitu mengingat kembali akan tetapi mampu untuk memahami (*Comprehention*), bahkan sampai pada

tingkat aplikasi (*application*) yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (Notoatmodjo, 2007). Hal ini menyebabkan semakin efektifnya informasi dipahami sehingga tingkat pengetahuan akan relatif tinggi.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan ibu tentang PUGS di TK Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang lebih dari setengahnya pengetahuan responden masuk kategori baik
2. Status Gizi anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang sebagian besar termasuk dalam kategori baik
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang PUGS terhadap status gizi pada anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang”

SARAN

Direkomendasikan bagi ibu agar lebih berperan aktif dalam mengikuti kegiatan – kegiatan berupa penyuluhan, diskusi, posyandu maupun kegiatan lainnya yang di dalamnya bisa dimanfaatkan untuk lebih banyak bertanya atau menggali informasi – informasi tentang gizi dan lainnya kepada kader maupun petugas

kesehatan. Sehingga pengetahuan ibu meningkat khususnya tentang pentingnya gizi. Untuk peneliti selanjutnya direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya agar memahami pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan status gizi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

Munawaroh, L. 2006. Hubungan antara tingkat Pengetahuan Gizi Ibu, Pola makan Balita dengan Status Gizi

Balita di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2006'. UNNES diakses tanggal 19 april 2014.

Almatsier, S. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utara.

Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.

Suhardjo. 2002. Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.