

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG GIZI SEIMBANG DI DESA SUKARAJA

Overviewed Of Knowledge About Nutrition Balanced of Mothers Of Toddler In Sukaraja Village

**M. Thonthowi Jauhari^{1*}, Junendri Ardian¹, Baiq Fitria Rahmiati¹, Wayan Canny Naktiany¹,
Wiwin Lastyana¹**

Program studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora, Mataram

*Email: thonthowi_jauhari@universitasbumigora.ac.id

ABSTRAK: Asupan gizi yang seimbang merupakan salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan anak dalam daur kehidupannya untuk pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga fungsi tubuh, keadaan gizi yang tidak baik merupakan salah satu kondisi yang diakibatkan karena konsumsi makanan yang tidak sesuai menurut pedoman gizi seimbang; Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*, yang dilakukan di desa Sukaraja, kecamatan Praya Timur, Lombok Tengah, dengan sampel ibu balita sebanyak 45; Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, berisi 20 pertanyaan; Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil, dimana didapatkan pengetahuan ibu balita sebagian besar kategori kurang 19 (42%), pengetahuan ibu dengan kategori cukup 12 (27%), dan pengetahuan ibu dengan kategori baik 14 (31%); Orang tua sebagai tangan pertama yang memberikan asupan gizi kepada balitanya, perlu meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang. Selain itu perlu juga diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada ibu balita dari pihak terkait yakni petugas gizi di Puskesmas maupun di Posyandu.

Kata kunci: Pengetahuan Ibu, Gizi Seimbang, Usia Balita

ABSTRACT: *A balanced nutritional intake is one of the basic needs that children need in their life cycle for growth and development as well as maintaining body functions, Poor nutritional status is one of the conditions caused by consumption of food that is not in accordance with balanced nutrition guidelines; This research is a descriptive analytic study with a cross sectional design, which was conducted in Sukaraja, East Praya District, Central Lombok Regency, with a sample of mothers of toddler as much as 45; Data collection is using a knowledge questionnaire of mothers under five years about balanced nutrition, there were 20 questions; Based on this research, the results obtained, where the knowledge of mothers of toddler mostly in the poor category 19 (42%), mother's knowledge with sufficient category is 12 (27%), and mother's knowledge with good category is 14 (31%); (4) Parents as the first hand who provide nutritional intake to their toddlers, need to increase their knowledge about balanced nutrition. In addition, it is also necessary to provide counseling on balanced nutrition to mothers of toddler from related parties, namely nutrition officers at the Puskesmas and Posyandu.*

Keywords: *Mother's Knowledge, Nutritions Balance, Toddler*

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), salah satunya ditentukan oleh gizi. Tubuh yang memperoleh asupan gizi yang baik dan sesuai kebutuhan akan memungkinkan tercapainya pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja otak untuk mencapai kesehatan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja dan produktivitas serta daya tahan terhadap penyakit infeksi (Sulistyoningsih, 2011). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang (Notoadmojo, 2012b). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit (Paat *et al.*, 2021).

Usia balita merupakan usia dimana seorang anak membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang, dengan tujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan seorang anak balita. Jika pada usia balita seorang anak tidak mendapatkan asupan zat gizi yang optimal dalam makanannya, maka anak balita dapat menghadapi beberapa masalah gizi. Gizi seimbang adalah pola makan yang seimbang pada zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif. Status gizi merupakan keadaan yang dihasilkan dibutuhkan (requirement) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis antara lain pertumbuhan fisik, perkembangan, dan aktivitas (Suyatno, 2009).

Dinas kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat dalam Laporan kesehatan provinsi nusa tenggara barat tahun 2020 menyebutkan bahwa anak balita di NTB mengalami beberapa masalah gizi dengan persentase yang cukup tinggi yakni balita gizi kurang sebesar 14,12%, balita pendek/stunting 20,93% dan balita kurus sebesar 6,41% (Dinkes NTB, 2020), dari jumlah tersebut ditingkat kabupaten, Lombok tengah menyumbang masalah gizi balita yang cukup tinggi, dimana balita gizi kurang sebesar 14,7%, balita pendek/stunting 27,7%, dan balita kurus sebesar 6,3% (Dinkes Lombok Tengah, 2020).

Masalah gizi pada balita disebabkan karena tidak terpenuhinya gizi yang dibutuhkan balita, hal tersebut datang dari pola asuh terutama pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu balita (Adriani, 2016). Salah satu faktor yang memengaruhi asupan gizi balita adalah tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangatlah penting, mengingat peran ibu dalam keluarga sebagai pengelola makanan. Ibu yang tidak tahu gizi makanan, akan menghadirkan makanan yang tidak seimbang gizinya. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi anak balitanya (Hardinsyah & Supriasa, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada anak balita di desa Sukaraja, Praya Timur, Lombok Tengah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain deskriptif analitik, penelitian ini dilakukan di desa Sukaraja Praya Timur, Lombok Tengah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan metode *Accidental Sampling*, yaitu penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoadmojo, 2012). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner

tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, dengan jumlah pertanyaan sebanyak 20 pertanyaan. Dimana kategori pengetahuan ibu dibagi 3 kategori yakni (Kategori: Kurang, Cukup, dan baik). Data dianalisis menggunakan program SPSS, digambarkan dalam bentuk analisa univariat, karena dalam penelitian ini tidak mencari hubungan antar variabel penelitian. Persetujuan menjadi responden menggunakan inform concern yang ditandatangani oleh calon responden.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Menunjukkan bahwa usia ibu balita yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 26-34 tahun sebanyak 21 (49%), tingkat pendidikan ibu balita sebagian besar SMA sebanyak 19 (44%), sedangkan pekerjaan ibu balita sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (IRT) yakni sebanyak 19 (44%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Usia		
• 17-25	13	30
• 26-34	21	49
• 35-42	9	21
Jumlah	43	100
Tingkat Pendidikan Ibu		
• SD	5	12
• SMP	12	28
• SMA	19	44
• Perguruan Tinggi	7	16
Jumlah	43	100
Pekerjaan Ibu		
• Ibu Rumah Tangga	19	44
• Honorer	7	16
• Karyawan Swasta	10	24
• Wiraswasta	7	16
Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer Penelitian

b. Tingkat Pengetahuan Ibu Balita tentang Gizi Seimbang

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang berada pada kategori cukup dengan jumlah 23 (54%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
• Baik	8	19
• Cukup	23	54
• Kurang	13	30
Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer Penelitian

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang berada pada kategori cukup. Jika diperhatikan hal ini bisa dikarenakan tingkat pendidikan ibu yang bisa dibilang cukup tinggi, yakni tingkat pendidikan terakhir ibu balita sebagian besar SMA. Menurut Notoadmojo (2012), menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah untuk menerima informasi sehingga meningkat pula pengetahuan seseorang. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi penerimaan dan penyerapan informasi. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan luas dan lebih memahami makanan yang baik, serta keragaman bahan makanan untuk anaknya (Sodikin, Endiyono, & Rahmawati, 2018). Ketika tingkat pengetahuan ibu baik tentang kesehatan khususnya gizi pada anak balita, dapat memberikan pencegahan sejak dini dengan mencari informasi mengenai pola hidup yang baik, pola makan serta nutrisi bergizi seimbang untuk anak balita agar tidak terjadinya masalah gizi pada anak balita (Yuhansyah, 2019).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada beberapa ibu balita yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, hal ini disebabkan oleh tingkat pendidikan yang rendah, pendidikan terakhir rendah (SD dan SMP). Pendidikan yang rendah akan menyebabkan ibu kurang memahami mengenai pentingnya gizi dan menyerap informasi kesehatan dari pada ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima, memahami dan dapat mengaplikasikan di keluarganya karena mempunyai pengetahuan yang luas (Widyanata, Arief, & Kurnia, 2019). Hasil penelitian Ningsih, Kristiawati, & Krisnana (2015), menunjukkan balita dengan pengetahuan gizi ibu yang kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan kasus balita gizi kurang. Balita yang tingkat pengetahuan gizi ibunya kurang, berisiko mengalami gizi buruk 5,091 kali lebih besar daripada balita yang ibunya memiliki tingkat pengetahuan baik. Menurut Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono (2019) pengetahuan merupakan suatu landasan berfikir manusia dalam melakukan suatu hal yang berkaitan dengan pencarian jawaban atas pertanyaan yang ada, seperti berkaitan dengan status gizi anak atau balita.

Hasil dari penelitian ini juga diperoleh tingkat pekerjaan ibu berada pada kategori sebagai ibu rumah tangga dengan persentase sebanyak 44%, ibu balita yang berperan sebagai ibu rumah tangga beberapa diantaranya memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang. Hal ini dikarenakan aktivitas ibu yang hanya biasanya berada dirumah, sehingga terbatas sekali untuk menerima informasi dari luar. Ibu rumah tangga kesulitan untuk mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang dan menu seimbang yang baik untuk anak, karena minimnya sumber informasi untuk mereka yang hanya diam di rumah sebagai ibu rumah tangga (Notoadmojo, 2012).

Gizi seimbang bagi balita adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pemenuhan kebutuhan zat gizi anak balita berdasarkan gizi seimbang dapat meningkatkan status gizi anak balita. Status gizi yang baik merupakan syarat utama terwujudnya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, khususnya terhadap balita (Junaidi, 2012). Sebaliknya, status gizi balita yang tidak baik berangkat dari pemberian makan atau penerapan pola makan yang tidak seimbang di keluarga, yang berakibat anak balita lebih rentan terkena masalah gizi dan penyakit infeksi. Pentingnya pemenuhan gizi yang memadai didasarkan pada tiga status nutrisi yang cukup, nutrisi diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal baik fisik maupun mental dalam jangka waktu yang lama dan memiliki kesadaran tentang cara mengolah dan mengonsumsi

makanan yang mengandung nutrisi mengingat bahwa balita rentan terhadap kekurangan gizi (Hasibuan, Batubara, & Suryani, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan ibu balita sebagian besar memiliki pendidikan terakhir ditingkat SMA, yang sebagian besarnya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang berada pada kategori cukup, yang menggambarkan bahwa ibu balita ditempat penelitian cukup memahami tentang gizi seimbang untuk anak balita.

Ibu balita perlu meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang, sebagai tangan pertama yang menyediakan asupan zat gizi keluarga khususnya asupan zat gizi balit, seorang ibu dituntut untuk memiliki pengetahuan gizi yang baik, ini berkaitan dengan kemampuan ibu dalam menyediakan asupan zat gizi yang baik bagi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2016). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Prenada Media Group.
- Barat, D. K. P. N. T. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2020. Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. Mataram.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95-107.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Hasibuan, Y., Batubara, A., & Suryani, S. (2019). Mother's Role and Knowledge in Young Children Feeding Practices on the Nutritional Status of Infant and Toddler. *Global Journal of Health Science*, 11(6), 158-168.
- Junaidi. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah di Taman Kanak-Kanak Nurul Huda Kecamatan Indrajaya Kabupaten Pidei 2012. *Sains Riset*, 3(1), 18–27.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia 2014 (Vol. 1227). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Ningsih, S., Kristiawati, & Krisnana, I. (2015). Hubungan Perilaku Ibu dengan Status Gizi Kurang Anak Usia Toddler. *Jurnal Pediomaternal*, 3(1), 58-65.
- Notoadmojo, S. (2012a). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2012b). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 176–184.
- Sodikin, S., Endiyono, S., & Rahmawati, F. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Pemberian Makan, Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak Dibawah Lima Tahun: Penerapan Health Belief Model. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 1(1), 8-14.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suyatno. (2009). Survei Konsumsi Sebagai Indikator Status Gizi. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.

Widyanata, C., Della, Arief, Y. S., & Kurnia, I. D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu dan Pola Status Gizi Pada Balita di Kecamatan Kertosono, Kabupaten Nganjuk. *Bimiki*, 8(2), 64–74.

Yuhansyah, M. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Pada Anak Balita di Upt Puskesmas Remaja Kota Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 76–82.