

Mother's Knowledge Level, Eating Habits and Nutritional Status of Children (3-5 years)

Tingkat Pengetahuan Ibu, Kebiasaan Makan dan Status Gizi Anak (3-5 tahun)

Monica Christin Butarbutar¹, Yessi Alza², Hesti Atasasih³
Poltekkes Kemenkes Riau^{1,2,3}
yessi@pkr.ac.id

Article Info

Article history

Received date:

Revised date:

Accepted date:

Abstract

Nutritional status is a measure of a person's body condition that seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. One of assessing the nutritional status of under five years old children is by measuring the weight index according to age (W/U) with the result categories of over nutrition, good nutrition, under nutrition and poor nutrition. The purpose of this study was to determine the level of mother's knowledge, eating habits and nutritional status of children (3-5 years) in Pinang Sebatang Timur Village, Siak Regency. The study design was a cross sectional design which involved 45 children in January 2019. This study employed a mother's knowledge level and eating habits questionnaire. the result showed a mother's knowledge level was sufficient category (73,9%), eating habits were complete (3 times a day) (80,4%) and nutritional status was in good category (50,9%). Suggestions for further research are expected that researchers can explore eating habits to obtain a broader picture and results.

Keywords:

Children (3-5 years), Eating Habits, Mother's Knowledge Level, Nutritional Status

Abstrak

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dilihat makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Salah satu cara penilaian status gizi balita dengan mengukur indeks berat badan menurut umur (BB/U) dengan kategori hasil yaitu gizi lebih, gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan dan status gizi balita (3-5 tahun). Metode penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 46 balita yang dilakukan pada bulan Januari 2019 di Desa Pinang Sebatang Timur Kabupaten Siak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner mengenai tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Hasil penelitian didapatkan tingkat pengetahuan ibu balita dalam kategori cukup (73,9%), kebiasaan makan utama balita termasuk lengkap (3 kali sehari) (80,4%) dan status gizi dengan kategori baik (50,9%). Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggali

kebiasaan makan untuk memperoleh gambaran dan hasil yang lebih luas.

Kata Kunci

Anak(3-5 tahun), Kebiasaan Makan, Tingkat Pengetahuan Ibu, Status Gizi

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan masa perkembangan kemampuan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia yang berjalan dengan cepat dan merupakan landasan bagi perkembangan selanjutnya. Pada masa ini balita memerlukan kebutuhan zat-zat gizi utama yang meliputi 5 komponen dasar yakni energi, protein, lemak, mineral dan vitamin (termasuk air yang cukup) (Susilowati & Himawati, 2017). Anak usia 3-5 tahun merupakan tahapan dimana anak mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang pesat sehingga asupan nutrisi akan meningkat.

Prevalensi status gizi anak berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) dengan proporsi status gizi kurang dan gizi buruk sebesar 17,7%, sedangkan proporsi status gizi sangat pendek dan pendek pada balita sebesar 30,8%. Menurut Kemenkes RI (2017), didapatkan status gizi balita umur 0-59 bulan berdasarkan indeks berat badan/umur (BB/U) di Provinsi Riau yaitu balita dengan status gizi buruk 4,2%, status gizi kurang 14%, status gizi baik 80,6%, dan status gizi lebih 1,2%. Proporsi status gizi di Desa Pinang Sebatang Timur (2016) didapatkan gizi kurnag sebanyak 10,71%, gizi lebih sebanyak 1,78% dan gizi baik sebanyak 87,5%.

Gizi kurang merupakan salah satu faktor penyumbang tingginya angka kesakitan dan kematian yang terjadi pada balita. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung status gizi yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi (Sunaryo, 2018). Adapun faktor tidak langsung

status gizi yaitu ketahanan pangan di dalam keluarga, pola asuh, sanitasi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, umur anak, jenis kelamin anak, tempat tinggal, pendidikan, pengetahuan, besar keluarga, pendapatan dan pekerjaan orang tua.

Anak di usia ini masih bergantung pada orang tua dalam hal pemberian makan dan anak sudah bisa memilih makanan yang disukainya. Peran orang tua sangat menentukan asupan nutrisi pada anak, asupan nutrisi yang tidak sesuai akan menyebabkan anak kekurangan gizi (Henna et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo (2007) Pengetahuan ibu dapat berhubungan dengan status gizi balita, karena pengetahuan kurang atau baik akan sangat berpengaruh pada perilaku ibu dalam memperhatikan asupan makanan bergizi bagi balita. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Apriliana dan Rakhma (2017) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita mengenai pemahaman pemberian makanan serta penerapan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan (nilai $p=0,004$).

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil dapat dipengaruhi oleh berbagai hal sosial antara lain perbedaan etnis, tingkat ekonomi, geografi, iklim, agama dan kepercayaan serta tingkat kemajuan teknologi. Arisman (2004) menyatakan bahwa “kebiasaan makan” adalah sebagai cara individu dan kelompok dalam mengkonsumsi makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya. Balita umur 3-5 tahun cenderung mendapatkan makanannya dari pemberian orangtua sehingga perlu pengetahuan gizi ibu

terhadap anak agar ibu dapat menyajikan makanan yang bergizi seimbang dengan bentuk makanan yang diolah menarik dan beraneka ragam bahan pangan untuk balita. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi ibu maka akan semakin baik status gizi balita tersebut.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Penilaian status gizi dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu : antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Salah satu cara penilaian status gizi balita adalah dengan pengukuran antropometri yang menggunakan indeks berat badan menurut umur (BB/U) dan dikategorikan dalam “gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, gizi buruk” (Almatsier, 2009).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan dan status gizi anak (3-5 tahun). Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan dan status gizi anak (3-5 tahun).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional study* dengan jumlah sampel yaitu 46 balita. Adapun metode pengambilan sampel dengan *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Januari 2019 di Desa Pinang Sebatang Timur Kabupaten Siak. Pengambilan data antropometri dan status gizi dengan melakukan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dan dilihat status gizi berdasarkan indeks Z-score menurut berat badan/umur (BB/U). Data pengetahuan ibu menggunakan lembar kuesioner sedangkan kebiasaan makan menggunakan lembar kuesioner yang

berisi kebiasaan makan utama, kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan makan.

Analisis penelitian menggunakan analisis univariat dengan menghitung persentase tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan dan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan dan status gizi anak balita yang dilakukan pada Bulan Januari 2019 di Desa Pinang Sebatang Timur dijelaskan pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita

Data Umum	n(%)
Usia (tahun)	
3 tahun	30(65,2)
4 tahun	16(34,8)
Jenis kelamin	
Laki-laki	23 (50,0)
Perempuan	23 (50,0)
Total	46(100,0)

Tabel 1. didapatkan bahwa sebagian besar anak berusia 3 tahun(65,2%) dan jenis kelamin balita yaitu laki-laki (50%) dan perempuan (50%).

Tabel 2. Karakteristik Orang Tua

Data Umum	n(%)
Pekerjaan Ibu	
Ibu rumah tangga	27 (58,7)
Petani	6 (13,0)
Wir3ausaha	13 (28,3)
Pendidikan	
Lulus SD	9 (19,6)
Lulus SMP	13 (28,3)
Lulus SMA	24 (52,2)
Total	46(100,0)

Tabel 2. didapatkan bahwa sebagian besar pekerjaan ibu yaitu ibu rumah tangga (58,7%) dan sebagian besar pendidikan ibu yaitu lulus SMA (52,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu, Kebiasaan Makan dan Status Gizi

Variabel	n(%)
Tingkat Pengetahuan Ibu	
Baik	5 (10,9)
Cukup	34 (73,9)

Kurang	7 (15,2)
Kebiasaan Makan	
Makan Utama	
Lengkap	37 (80,4)
Tidak Lengkap	9 (19,6)
Sarapan Pagi	
Selalu	37 (80,4)
Jarang	9 (19,6)
Tidak pernah	0 (0)
Makan Selingan	
Sering	25 (54,3)
Jarang	21 (45,7)
Tidak pernah	0 (0,0)
Status Gizi (BB/U)	
Gizi lebih	0 (0,0)
Gizi baik	30 (65,2)
Gizi kurang	13 (28,3)
Gizi buruk	3 (6,5)
Total	46(100,0)

Tabel 3 didapatkan persentase tingkat pengetahuan ibu dalam kategori cukup (73,9%). Persentase kebiasaan makan dengan item makanan utama yaitu lengkap (80,4%), sarapan pagi yaitu selalu (80,4) dan makan selingan yaitu sering (54,3%). Persentase status gizi yaitu baik (65,2%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar usia balita yaitu usia 3 tahun. Berdasarkan penelitian Wirandoko et al (2016) menjelaskan bahwa masalah balita merupakan masa dimana perlu mendapat perhatian yang lebih karena balita pada masa ini memiliki kerentanan terhadap kekurangan gizi dan kejadian sakti. Sehingga asupan zat gizi sangat penting dibutuhkan pada masa ini.

Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa persentase jenis kelamin perempuan dan laki-laki pada anak yaitu sama (50%). Suhendri (2009) menyatakan jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi sehingga ada keterkaitan antara jenis kelamin dan status gizi balita. Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang dan perbedaan antara pertumbuhan dan perkembangan individu antara laki-laki

dan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khomsan et al (2007) yang menyebutkan bahwa anak laki-laki biasanya mendapatkan prioritas yang lebih tinggi dalam hal makanan dibandingkan anak perempuan.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik orang tua didapatkan yaitu sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga (58,7%) dan pendidikan ibu adalah lulusan SMA (52,2%). Tingkat pendidikan orang tua merupakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki orang tua sesuai dengan tingkat pendidikan yang diikutinya. Semakin tinggi pendidikan orang tua, maka diasumsikan semakin tinggi pengetahuan, keterampilan dan kemampuannya. Orang tua yang memiliki pendidikan tinggi, akan mampu mendidik anak-anaknya agar berperilaku makan dengan baik. Dengan pembiasaan makan yang baik, maka perilaku makan anak akan terbentuk dengan baik pula.

Pekerjaan orang tua juga mempengaruhi status gizi anak. Orang tua yang bekerja di luar rumah cenderung mempunyai waktu yang sedikit untuk berinteraksi dengan anaknya dibandingkan dengan ibu yang tidak berkerja. Termasuk dalam hal pendamping makan, sangat memungkinkan pola makan anak akan terganggu. Hal ini dikarenakan makanan balita masih sangat bergantung pada orang tuanya sehingga dimungkinkan pola makan anak akan terganggu apabila orang tua tidak memantau pola makannya. Ibu rumah tangga lebih banyak memiliki waktu untuk berinteraksi bersama anak sehingga dalam hal konsumsi makan juga terkontrol. Ibu yang tidak bekerja dapat mengatur pola makan anak-anak mereka, sehingga anak-anak mendapat makanan yang sehat dan bergizi.

Hasil penelitian didapatkan tingkat penelitian, kebiasaan makan dan status gizi yaitu tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (73,9%), kebiasaan makan utama dengan komposisi lengkap (80,4%), kebiasaan sarapan pagi yaitu selalu (37%), kebiasaan konsumsi makanan selingan yaitu sering (54,3%) dan status gizi anak yaitu baik

(65,2%). Menurut Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk tindakan dan perilaku seseorang. Pengetahuan dapat membuat keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang berpeluang memiliki anak yang berstatus gizi lebih, gizi kurang dan gizi buruk, hal ini berkaitan dengan peranan ibu terhadap pembentukan kebiasaan makan anak.

Menurut Mustaqimah (2015) menjelaskan bahwa sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang turut menyumbangkan energi dan zat gizi untuk mendukung aktivitas harian anak dan juga turut berpengaruh terhadap status gizi. Anak yang memiliki perilaku melewati sarapan menyebabkan kekurangan nutrisi dan berisiko tiga kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit dalam mengontrol nafsu makan yang akan berdampak pada obesitas.

Selain sarapan pagi kebiasaan mengonsumsi selingan dapat mempengaruhi kualitas dan indeks massa tubuh. Makanan selingan hendaknya memberikan kalori yang cukup, diberikan dengan porsi yang kecil, mudah dicerna serta tidak mengandung terlalu banyak gula dan lemak (Safitri & Darmanungtyas, 2016).

Kebiasaan makan dengan komposisi lengkap menunjukkan bahwa para ibu balita telah menyadari pentingnya asupan gizi dan energi untuk kebutuhan anaknya yang diwujudkan dengan kebiasaan makan yang sudah sesuai. Status gizi baik dapat disebabkan oleh kebiasaan makan maupun pola makan balita.

Kebiasaan makan memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Kebiasaan makan merupakan faktor yang berhubungan langsung

dengan status gizi. Konsumsi makan yang rendah kualitas maupun rendah gizi mengakibatkan kondisi atau keadaan gizi kurang. Sebaliknya, konsumsi makan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang sebaik-baiknya. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita sangat mempengaruhi keadaan gizi balita tersebut karena ibu adalah seorang yang paling besar keterikatannya terhadap anak. Pengetahuan yang dimiliki ibu menjadi kunci utama kebutuhan gizi balita terpenuhi.

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan ibu balita di Desa Pinang Sebatang Timur dalam kategori cukup (73,9%). Kebiasaan makan utama dengan lengkap (3 kali sehari) (80,4%), kebiasaan sarapan pagi (80,4%), kebiasaan mengonsumsi makanan selingan (54,3%) dan status gizi berdasarkan berat badan/mundur dalam kategori baik (65,2%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan kepada pembimbing yang telah membimbing peneliti sampai selesai melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Apriliansa, W. F., & Rakhma, L. R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Yang Mengikuti Tfc Di Kabupaten Sukoharjo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(1), 9. <https://doi.org/10.26576/profesi.214>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Henna, S. N., Masryna, S., & Eva Ellya, S. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan*

- Lingkungan Hidup*, 3(2), 220.
- Kemkes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. In *Buku Saku*. Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., & Mudjajanto, E. S. (2007). Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu Dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga Di Daerah Dataran Tinggi Dan Pantai. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.25182/jgp.2006.1.1.23-28>
- Mustaqimah, B. (2015). *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan Keaktifan di Sekolah dengan Status Gizi pada Anak di PAUD Sekar Nagari Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Safitri, Y. A., & Darmanungtyas, I. P. (2016). Pola makan batita “Z” dengan status gizi bawah garis merah (BGM) di Puskesmas Ketawang Kabupaten Malang. *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(1), 94–100.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di Sd Putra Indonesia Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 42–50. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i1.766>
- Susilowati, E., & Himawati, A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 21. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i13.2866>
- Wirandoko, I. H., Fauzah, S. N., Wibisono, B., & Syakhrudin, I. (2016). Faktor Penentu Status Gizi Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang Tahun 2007. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 2(1).