

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Anak

Sri Utami¹ Adhi Nurhartanto² Ai Kustiani³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: utamis43@gmail.com¹ nurhartanto@umitra.ac.id²

Abstract

Nutritional status is a picture of a person's body as a result of the food consumed in the body. Nutritional status can influence nutritional problems and nutritional problems can occur in all age groups. One factor that can influence a child's nutritional status is the mother's nutritional knowledge and eating patterns. A good diet can meet nutritional needs, while a poor diet can cause nutritional problems, such as undernutrition or overnutrition. The knowledge of parents, especially mothers, about eating patterns greatly influences nutritional status. This research aims to determine the relationship between the level of maternal knowledge and children's eating patterns with children's nutritional status among students at SDN 14 Way Serdang. This research was carried out using a quantitative, analytical observational approach with a cross sectional approach design. The population of this study was all class III students at SDN 14 Way Serdang with a sample of 61 people. This research instrument for maternal knowledge uses a nutritional knowledge questionnaire in the form of 20 questions, eating patterns using a food frequency questionnaire (FFQ), and nutritional status using scales and micrometers. Univariate and bivariate data analysis using the chi-square test. The results of this study showed that of the 61 samples there were 31.0% overeating patterns, 36.0% of respondents with insufficient knowledge, and 28.0% of respondents with excess nutritional status. The results of the chi-square test showed that there was a relationship between mother's knowledge and the child's nutritional status ($p=0.001$), there was a relationship between the child's diet and the child's nutritional status ($p=0.001$). Based on this research, it is hoped that mothers will pay more attention to their children's diet in order to achieve normal nutritional status for their children.

Keywords: Nutritional Status, Diet and Mother's Knowledge



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Status gizi mencerminkan kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan nutrisi dalam tubuh (Budiman *et al.*, 2021). Status gizi optimal menjadi pendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status kesehatan (Septiawati *et al.*, 2021). Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seorang ibu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan status gizi anak (Almatsier dan Sunita, 2019). Anak sekolah menjadi salah satu golongan yang paling rentan pada permasalahan gizi, untuk itu kebutuhan nutrisi anak harus dipenuhi dengan tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanannya. Penting untuk memperhatikan status gizi anak sekolah, sebab mereka adalah generasi penerus yang akan menjadi agen perubahan (*agent of change*) bagi bangsa dan negara di masa depan. Berdasarkan Laporan Riskedas tahun 2018, diketahui status gizi anak usia 5-12 tahun di Indonesia yang diukur menurut IMT/U menunjukkan bahwa prevalensi kategori kurus mencapai 9,2%. Kategori kurus tersebut terbagi menjadi sangat kurus sebesar 2,4%, dan kurus sebesar 6,8%. Selain permasalahan kurang gizi, permasalahan gizi lebih juga menjadi hal yang perlu diperhatikan. Di Indonesia prevalensi kegemukan mencapai angka hingga 20% yang terbagi menjadi kategori gemuk sebesar 10,8% dan 9,2% sisanya telah masuk kategori obesitas. Data Riskedas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa di Mesuji status gizi anak perlu diperhatikan, sebab prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun yang diukur menurut IMT/U

untuk status gizi kurus berada pada angka 7,61 %, status gizi lebih mendapai 10,20%, dan 73,20% dengan status gizi normal.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa keadaan obesitas yang merupakan akibat gizi lebih ini telah menjadi suatu epidemic global yang perlu ditangani dengan segera, karena telah menjadi masalah yang mengancam kesehatan secara global (WHO, 2000). Kelebihan gizi pada anak perlu diperhatikan dengan serius sebab dapat menjadi faktor pemicu terjadinya resiko *non communicable disease* (NCDs), dan ini sanagat berkaitan erat berbagai komplikasi penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung (WHO, 2013). Pola makan yang sehat dan seimbang merupakan salah satu upaya dalam rangka menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan juga obesitas. Pertumbuhan dan perkembangan anak juga sangat bergantung pada asupan nutrisi yang diberikan. Pola makan membawa pengaruh pada status gizi, dengan pola makan yang baik kebutuhan gizi akan terpenuhi dan status gizi menjadi normal. Sementara itu pola makan yang buruk dapat mengakibatkan masalah gizi seperti kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Status gizi juga dapat dipegaruhi oleh pengetahuan orang tua terutama ibu mengenai pola makan dan asupan gizi seimbang. Pola makan anak sangat bergantung pada apa yang diajarkan dan diarahkan orang tuanya. Dengan demikian pengetahuan orang tua mengenai pola makan seimbang dan asupan gizi yang sesuai dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Yaqin dan Faridha pada tahun 2014 di SDN Ploso II Kecamatan Tambaksari Surabaya (Sekarang SDN Ploso 1-172 Surabaya) menunjukkan adanya masalah gizi berupa kelebihan gizi. Data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih mencapai angka 20%, dengan kategori anak gemuk sebesar 18% dan 2% sisanya masuk kategori sangat gemuk. Berdasarkan hasil prapenelitian di SDN 14 Way Serdang yang dilakukan pada ibu dan anak sekolah dasar kelas III. Pada tahun 2024, mayoritas pengetahuan gizi ibu, diketahui 36% berpengetahuan kurang, 5% pengetahuan gizi cukup dan 59% ibu berpengetahuan baik. Sedangkan status gizi anak sebanyak 17 anak (28%) mengalami gizi lebih (*overweight*), 39 anak (64%) normal dan 5 anak (8%) kurus. Perubahan pola makan anak belakangan ini, yang cenderung didominasi oleh makanan tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat dapat mempengaruhi kondisi tersebut. Keadaan status gizi anak ini nantinya akan terlihat pada tinggi dan berat badan anak. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Kelas III di SDN 14 Way Serdang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SDN 14 Way Serdang dengan subjek penelitian adalah ibu/wali murid SDN 14 Way Serdang. Penelitian dilakukan selama 2 bulan mulai bulan juni hingga juli 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas III di SDN 14 Way serdang yang terdiri dari 61 siswa. Formulir pengumpulan data yang memuat isi meliputi nama, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT), Timbangan injak digital, mikrotoise serta kuisisioner pengetahuan gizi dan kuesioner FFQ digunakan untuk mengukur pola makan. Analisis univariat digunakan untuk memahami masing-masing variabel yang ada pada penelitian, kemudian analisis bivariat dilakukan melalui uji *chi-square* yang memiliki tingkat kepercayaan 95%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin

| Usia | n | % |
|---------------|----|-------|
| 8 | 15 | 25.0 |
| 9 | 32 | 52.0 |
| 10 | 13 | 21.0 |
| 11 | 1 | 2.0 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 19 | 32 |
| Perempuan | 42 | 68 |
| Total | 61 | 100,0 |

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel diketahui bahwa dari 61 responden dalam penelitian memiliki umur yang berbeda-beda. Terdapat 15 responden (25%) yang berada dikelompok usia 8 tahun, 32 responden (52%) pada kelompok usia 9 tahun, 13 responden (21%) pada kelompok usia 10 tahun, dan 1 responden (2%) pada kelompok usia 11 tahun.

Tingkat Pengetahuan Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu

| Pengetahuan | n | % |
|-------------|----|-------|
| Cukup | 36 | 59 |
| Baik | 3 | 5,0 |
| Kurang | 22 | 36,0 |
| Total | 61 | 100,0 |

Data hasil penelitian pada tabel menunjukkan bahwa dari 61 responden yang diteliti terdapat 36 responden (59%) dengan tingkat pengetahuan baik, 3 responden (5%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan sejumlah 22 responden (36%) berpengetahuan gizi kurang.

Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Siswa

| Perilaku | n | % |
|----------|----|-------|
| Kurang | 5 | 8,0 |
| Baik | 37 | 61,0 |
| Lebih | 19 | 31,0 |
| Total | 60 | 100,0 |

Pada tabel diatas diketahui dari 61 responden yang diteliti terdapat sebanyak 37 responden (61%) yang telah menerapkan pola makan baik sesuai dengan gizi seimbang. Adapun sisanya sebanyak 5 responden (8%) memiliki pola makan yang kurang dan 19 responden (31 %) lainnya dengan pola makan berlebih.

Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa

| Pengetahuan | n | % |
|-------------|----|-------|
| Kurus | 6 | 8 |
| Normal | 39 | 64,0 |
| Gizi lebih | 17 | 28,0 |
| Total | 61 | 100,0 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat sejumlah 39 responden (64%) dengan status gizi normal atau gizi baik, 5 responden (8%) dengan status gizi kurang atau kurus, dan sebanyak 17 responden (28%) dengan status gizi lebih (*over weight*).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Anak di SDN 14 Way Serdang

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Anak di SDN 14 Way Serdang

| Pengetahuan Gizi Ibu | Status Gizi (IMT/U) | | | | | | | | P Value |
|----------------------|---------------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gizi Lebih | | Jumlah | | |
| | n | (%) | n | (%) | n | (%) | n | (%) | |
| Baik | 0 | 0% | 36 | 100% | 0 | 0% | 36 | 100% | 0,001 |
| Cukup | 0 | 0% | 3 | 100% | 0 | 0% | 3 | 100% | |
| Kurang | 5 | 22,7% | 0 | 0% | 17 | 77,3% | 22 | 100% | |
| Total | 5 | 8,2% | 39 | 63,9% | 17 | 27,9% | 61 | 100% | |

Hasil analisa yang ditampilkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 61 sampel penelitian, terdapat 36 responden dengan ibu berpengetahuan gizi baik, 3 responden dengan ibu berpengetahuan gizi cukup, dan 22 responden dengan ibu yang kurang berpengetahuan mengenai gizi. Responden dengan ibu yang kurang berpengetahuan tentang gizi terbagi menjadi 2 kategori status gizi, yaitu status gizi kurang atau kurus sebesar 22,7% dan status gizi lebih sebanyak 77,3%. Hasil uji *chi-square* pada variabel penelitian pengetahuan gizi ibu dengan status gizi anak menghasilkan *p value* 0,001 atau $p \leq 0,05$. Ini artinya dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi anak di SDN 14 Way Serdang. Ibu sebagai orang tua memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan anak, terutama terkait dengan gizi makanan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi dapat menyebabkan kejadian kurang gizi pada anak, karena ibu yang kurang paham tentang gizi akan mengalami kesulitan saat memilih dan menyediakan makanan bergizi untuk keluarga, khususnya untuk anak. Pengetahuan ibu tentang gizi mencakup pemahaman mengenai pangan sehat, serta cara memilih, mengolah, dan menyajikan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Nurmaliza dan Herlina, 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan temuan Wati (2018) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi anak. Pada penelitian tersebut tingginya tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi membuat ibu lebih mudah dalam mengontrol pola makan anak yang menghasilkan status gizi anak baik atau normal. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Vestine *et al* (2021) juga mendukung hal ini, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua dengan status gizi pada anak usia 7-12 tahun. Tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi berperan besar dalam mempengaruhi gaya hidup dan pola makan anak khususnya dalam hal pemenuhan gizi seimbang keluarga keluarga (Vestine *et al.*, 2021). Berdasarkan data pada tabel 5 terlihat bahwa tingkat pengetahuan ibu yang cukup dan baik akan membuat status gizi anak menjadi normal. Keadaan ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada penelitian mayoritas ibu yang diteliti memiliki pendidikan tingkat SMA hingga sarjana, sebagaimana teori yang diungkapkan Notoatmojo (2012) bahwa pendidikan memperluas wawasan dan pengetahuan. Pernyataan ini selaras dengan penelitian Ayuningtyas *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan pengetahuan dan informasi, sementara rendahnya tingkat pendidikan dapat menghalangi perkembangan dan pemahaman terhadap informasi dan pengetahuan baru.

Sementara itu ibu dengan pengetahuan gizi kurang akan berakibat pada status gizi anak yang kurang dan juga berlebihan. Kurangnya tingkat pengetahuan gizi ibu dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti pendidikan, dan juga status ekonomi. Pada ibu dengan pendidikan rendah kebutuhan gizi anak tidak diperhatikan. Afrinis *et al.*, (2021) mengungkapkan ketidaktahuan ibu tentang gizi anak mengakibatkan penyediaan makan anak dilakukan secara asal-asalan dan tidak mempertimbangkan angka kecukupan gizi makanan untuk pertumbuhan

dan perkembangan anaknya, sehingga mengakibatkan status gizi anaknya bermasalah seperti status gizi kurang ataupun lebih. Pendidikan tinggi yang dimiliki ibu dapat menjadi aset dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan makanan dan kesehatan, serta upaya pemenuhan kebutuhan gizi anggota keluarga dapat dilakukan dengan baik. Hal ini juga mencakup bagaimana ibu dalam merawat, menyediakan makan dan memberikan bimbingan untuk anak yang berdampak pada kesehatan gizi.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi anak di SDN 14 Way Serdang

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak di SDN 14 Way Serdang

| Pola Makan | Status Gizi (IMT/U) | | | | | | | | |
|--------------|---------------------|------|--------|-------|------------|-------|--------|------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gizi lebih | | Jumlah | | P Value |
| | n | (%) | n | (%) | N | (%) | N | (%) | |
| Kurang | 5 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% | 5 | 100% | |
| Baik | 0 | 0% | 39 | 100% | 0 | 0% | 39 | 100% | |
| Berlebih | 0 | 0% | 0 | 0% | 17 | 100% | 17 | 100% | |
| Total | 5 | 8,2% | 39 | 63,9% | 17 | 27,9% | 61 | 100% | |

Hasil analisa yang ditampilkan pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 61 sampel penelitian, terdapat 39 responden yang menerapkan pola makan sehat dan seimbang, 5 responden dengan pola makan kurang dan 17 responden dengan pola makan berlebih. Data tersebut kemudian diuji dengan *chi-square* dan menghasilkan *p value* sebesar 0,001 atau $p \leq 0,05$. Dengan demikian dinyatakan pula bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 14 Way Serdang. Data pola makan anak dikumpulkan dengan wawancara dan pengisian kuisioner dengan metode *Food Frequency Quistionnaire* (FFQ) dengan jangka waktu 1 minggu. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner FFQ yang dilakukan selama 1 hari sebagian siswa dalam kategori kurang yaitu 5 siswa, 39 siswa memiliki kategori baik, dan 17 siswa dalam kategori berlebih. Pola makan dapat diartikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan (Margiyanti, 2021). Pola makan dikatakan sehat dan seimbang apabila disesuaikan dengan kebutuhan gizi, dan pemilihan, pengolahan serta penyajian makanan dilakukan dengan tepat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Afrinis *et al.*, (2021), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi anak prasekolah di TK Pertiwi Kabupaten Kuantan. Menurut Afrinis *et al.*, (2021) pola makan yang tidak normal dapat berdampak pada permasalahan status gizi. Pada anak dengan pola makan yang kurang akan memiliki status gizi berupa kekurangan gizi, sedangkan anak dengan pola makan yang berlebihan status gizinya adalah gizi lebih. Hal tersebut dikarekanan asupan makan anak dalam kesehariannya tidak seimbang dan tidak memenuhi kebutuhan gizi harian anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak yang tidak normal terjadi pada anak dengan pola makan kurang. Keadaan ini merupakan akibat dari asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak sehari-hari. Pada anak dengan pola makan berlebih, yang terjadi adalah status gizi berlebihan, yang muncul karena asupan makanan lebih dari yang seharusnya. Penelitian yang dilakukan di SDN 14 Way Serdang memperlihatkan bahwa anak paling sering mengkonsumsi jenis makanan pokok berupa nasi dan roti, dengan asupan makanan lauk hewani seperti ayam, telur, dan berbagai jenis ikan, sementara sayuran jarang dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan data penelitian yang menunjukkan ada 36 responden memiliki ibu berpendidikan baik tentang gizi. Pengetahuan ibu inilah yang membantu anak memiliki kebiasaan dan pola makan yang baik. Ibu yang berpendidikan baik tentang gizi juga dapat menyajikan makanan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi anak berkaitan erat dengan peran ibu dalam

memberikan asupan makanan untuk dikonsumsi anak sehari-hari. Tingkat pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi akan mempermudah ibu dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang sesuai dengan angka kecukupan gizi seimbang serta pengaturan pola makan anak yang sehat dan tepat. Pemberian makan yang berkualitas dengan pola makan yang tepat akan meningkatkan status gizi anak menjadi optimal. Berdasarkan hal tersebut maka terjalinlah hubungan yang saling berkaitan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan pola makan anak terhadap status gizi anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi kategori baik, pola makan baik dan juga kategori status gizi normal. Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi anak dan juga ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak di SDN 14 Way Serdang di SDN 14 Way Serdang, dengan masing-masing p-value 0,001. Hasil penelitian diharapkan dapat memotivasi para ibu untuk memperluas pemahaman tentang gizi dari berbagai sumber informasi yang ada dan memperhatikan kembali pola makan anak yang sehat dan seimbang demi mewujudkan status gizi yang normal bagi anak serta diharapkan dapat menambah informasi dan memberikan pengetahuan dibidang gizi khususnya bidang gizi anak pada orang awam dan profesi lainnya. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan agar mampu mengembangkan beragam metode dan variabel lainnya yang berkaitan dengan status gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, Nur., Indrawati, and Raudah. "Hubungan pengetahuan ibu pola makan dan penyakit anak dengan status gizi anak prasekolah", *Aulad: Journal On Early Childhood*. Vo. 4. No. 3 (2021)
- Almatsier dan Sunita, Prinsip Dasar Ilmu Gizi / Sunita Almatsier, (2019),
- Ayuningtyas, G., Hasanah, U., & Yuliawati, T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita. *NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research*, 1(1), 15-22.
- Budiman, L. A., Rosiyana, Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., AlyaRizqina, H., Kasim, I. S. N. I., & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(1), 6-15.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nurmaliza, N., & Herlina, S. (2019). Hubungan pengetahuan dan pendidikan ibu terhadap status gizi balita. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), 106-115.
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 598-604.
- Vestine, V., Muflihatin, I., Suyoso, G. E. J., Swari, S. J., Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Tejaningsih, K. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Usia 7-12 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 10-15.
- Wati, S. P. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Ibu Dan Pendapatan Orangtua Dengan Status Gizi Anak Balita Usia 1-5 Tahun Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-20.
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic*. Geneva: WHO Technical Report Series. WHO. (2013). *Interim Report of the Commision on Ending Childhood Obesity*. Geneva: WHO Technical Report Series