

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI DESA PAPRINGAN KECAMATAN KALIWUNGU KABUPATEN KUDUS

Kudarti

Staf Pengajar Akademi Kebidanan Mardi Rahayu Kudus

ABSTRAKSI

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pendidikan, pengetahuan, social budaya, social ekonomi, status lingkungan, ketersediaan pangan dan pekerjaan. Balita merupakan salah satu kelompok yang rawan gizi. Pengetahuan Ibu tentang yang baik sangat diperlukan agar dapat memberikan makanan yang berkualitas sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan oleh balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita.

Jenis penelitian ini adalah *non eksperimental* dengan pendekatan *cross sectional* berupa pengamatan terhadap obyek penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Desain penelitian yang digunakan adalah *Diskriptif analitik*. Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Sampel yang diambil adalah 50 orang. Hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan uji Statistik *spearman rank* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita dengan nilai 0,0001 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan tentang gizi yang baik, maka diharapkan dapat memberikan makanan kepada balitanya dengan kualitas gizi yang baik dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhannya sehingga balita akan dapat tumbuh dengan optimal sesuai dengan usianya.

Kata Kunci : *Pengetahuan, gizi, status gizi, balita*

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait satu dengan lainnya. Berbagai faktor yang mempengaruhi masalah gizi diantaranya yaitu : keadaan sosial budaya, ekonomi, dan pendidikan (Notoatmodjo, 2003). Secara nasional ada empat masalah gizi yang utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), anemia besi, gangguan akibat kekurangan yodium dan kekurangan vitamin A. Golongan yang paling rawan terkena masalah gizi adalah bayi (0-1 tahun), anak sekolah (6-13 tahun), remaja (14-20 tahun), ibu hamil, dan ibu yang sedang menyusui (Supariasa, 2002).

Kekurangan yodium pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus, lahir mati, kelainan bawaan pada bayi, dan meningkatkan angka kematian prenatal. Selain itu kekurangan yodium yang terjadi pada anak-anak menyebabkan pembesaran kelenjar gondok, pertumbuhan badan terganggu, kecerdasan dan perkembangan mental terganggu (Supariasa, 2002). Kekurangan vitamin A merupakan penyebab kebutaan yang paling sering terjadi pada anak-anak usia 2-3 tahun. Hal ini disebabkan anak tidak diberi makanan yang memenuhi syarat gizi, sementara anak belum bisa mengambil makanan sendiri (Supariasa, 2002).

Anemia besi merupakan masalah gizi utama bagi semua kelompok umur dengan prevalensi paling tinggi pada kelompok ibu hamil yaitu sekitar 70% dan pada anak balita sekitar 40%. Anemia besi disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dan terjadinya kehilangan zat besi yang tinggi pada anak yang terinfeksi cacing *ankilostoma* (Pudjiadi, 2003).

Angka kejadian Kurang Energi Protein (KEP) di Indonesia adalah masih relative tinggi bila dibandingkan dengan Negara ASEAN lainnya. Berdasarkan pemantauan status gizi oleh direktorat bina gizi masyarakat pada tahun 1998 prevalensi KEP pada balita adalah sekitar 39,8%. Beberapa faktor yang menyebabkan anak balita termasuk dalam golongan rawan gizi dan rawan kesehatan adalah :

1. Balita masih dalam masa transisi dari makanan bayi ke makanan orang dewasa sehingga masih memerlukan adaptasi
2. Balita sering dianggap sebagai kelompok umur yang belum berguna bagi keluarga karena balita belum sanggup membantu keluarga baik tenaga maupun untuk kerja
3. Balita masih dalam usia bermain sehingga sering kontak dengan tanah dengan berbagai kondisi yang mengakibatkan ia berpeluang besar untuk terkena penyakit infeksi padahal daya tahan tubuhnya belum cukup kuat untuk melawan penyakit
4. Balita masih dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat terutama untuk pembentukan organ vital seperti jantung, paru, otak, dan syaraf sehingga membutuhkan gizi cukup dari segi kuantitas maupun kualitas.

Sehingga apabila terjadi kekurangan gizi pada masa ini maka pertumbuhan anak akan terhambat yang sifatnya permanen, artinya kondisinya tidak dapat diperbaiki lagi walaupun status gizinya sudah baik . Demikian juga untuk pembentukan organ vital juga akan terhambat yang pada akhirnya akan mempengaruhi kecerdasan anak pada saat dewasa (Supriasa, 2002).

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui wawancara dengan bidan Desa Papringan diperoleh gambaran dari jumlah total balita 498 anak didapatkan kasus gizi kurang 75 anak (15%) dan gizi buruk 25 anak (5%). Sedangkan menurut data hasil pemantauan status gizi Kabupaten Kudus tahun 2008 didapatkan gambaran dari jumlah total balita 17.879 didapatkan kasus gizi kurang 1549 balita (8,66%) dan kasus gizi buruk 96 balita (0,54%). (Dinkes Kudus, 2008).

Pengetahuan yang dimiliki ibu sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan seluruh anggota keluarga. Karena peran ibu dalam suatu keluarga adalah sangat penting terutama dalam penyediaan makanan keluarga. Dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan ibu bisa memberikan makanan yang berkualitas yang cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh terutama kepada anak-anaknya. Pengetahuan yang dimiliki ibu meliputi cara memilih makanan yang baik, cara memasak, dan mengolah makanan yang benar, cara penyimpanan bahan makanan, cara menyajikan makanan yang bervariasi dan menarik sehingga anak berselera untuk makan. Sehingga apabila ibu tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi maka kebutuhan gizi anak tidak akan terpenuhi yang mengakibatkan anak menjadi kurang gizi.

Akibat gizi yang kurang anak menjadi kurus, kurang lincah, pertumbuhan terhambat, mudah terkena penyakit karena daya tahan tubuh kurang, tertinggal dalam belajar yang berakibat merugikan Negara dalam usaha untuk mencerdaskan bangsa. Berdasarkan dari berbagai uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi pada Balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus*’.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan cross sectional. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian diskriptif analitik. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita (umur 1-5 tahun) yang berada di Desa Papringan. Jumlah populasi adalah 498 balita. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Pada penelitian ini peneliti memilih ukuran sampel

minimal yaitu 10 % dari jumlah populasi, sehingga besarnya sampel adalah 50 balita yang merupakan pembulatan 10 % dari total populasi sebanyak 498 balita. Lokasi tempat penelitian ini adalah di Desa Papringan, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Pengetahuan Ibu tentang gizi

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang gizi di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Pengetahuan	frekuensi	Prosentase (%)
Baik	29	58
Cukup	11	22
Kurang	10	20
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi yang baik yaitu sebesar 58%.

2. Status Gizi balita

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi balita menurut jenis kelamin di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Jenis Kelamin	frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	23	46
Perempuan	27	54
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar balita adalah perempuan yaitu 50% dan selebihnya 46% adalah laki-laki.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi balita menurut umur di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Umur	frekuensi	Prosentase (%)
12-24 bulan	24	48
25-36 bulan	14	28
37-48 bulan	9	18
49-60 bulan	3	6
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar balita adalah golongan umur batita (bawah tiga tahun) yaitu 76% yang terdiri dari golongan umur 12-24 bulan 48 % dan golongan umur 25-36 bulan 28% sedangkan yang paling sedikit yaitu 6 % adalah golongan umur 49-60 bulan.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi balita menurut status gizi di Desa Papringan
Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Status gizi	frekuensi	Prosentase (%)
Gizi baik	39	78
Gizi sedang	6	12
Gizi kurang	5	10
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar balita memiliki status gizi yang baik yaitu 78%.

3. Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang gizi berdasarkan status gizi balita di Desa
Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Pengetahuan	Status gizi			Total
	Baik	Sedang	Kurang	
Pengetahuan baik	28 (100%)	0	0	28 (100%)
Pengetahuan cukup	11 (91,7%)	1 (8,3%)	0	12 (100%)
Pengetahuan kurang	0	5 (50%)	5 (50%)	10 (100%)

Berdasarkan tabel diatas responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebagian besar status gizinya baik yaitu sebesar 100% dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang status gizi balitanya seimbang antara status gizi sedang dan status gizi kurang masing –masing sebesar 50%.

Dari hasil uji statistik dengan *spearman rank* diperoleh nilai rho hitung sebesar 0,788 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita. Adapun ketentuan hipotesis diterima atau ditolak dengan melihat signifikansinya. Apabila nilai dibawah 0,25 maka hipotesis diterima. Dari hasil uji statistik *spearman rank* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,0001 yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus.

PEMBAHASAN

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Pada tabel 5.1 didapatkan hasil distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu tentang gizi yaitu tingkat pengetahuan baik 29 orang (58%), tingkat pengetahuan cukup 11 orang (22%) dan tingkat pengetahuan kurang 10 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi yang baik.

Menurut Paath (2005) berbagai gangguan gizi dan masalah psikososial dapat dicegah melalui pengetahuan dan perilaku penunjang dari orang tua, ibu atau pengasuh dalam keluarga untuk selalu menyediakan makanan dengan gizi seimbang bagi seluruh anggota keluarganya. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang beraneka ragam dan mengandung zat pembangun dan zat pengatur sesuai kebutuhan tubuh.

Seorang ibu yang memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi yang baik diharapkan akan dapat memberikan makanan kepada balitanya dengan kuantitas dan kualitas makanan yang bergizi yang akan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya.

Pengetahuan umum tentang gizi secara umum harus benar-benar diketahui oleh keluarga terutama ibu. Karena ibu yang selalu menyediakan kebutuhan makanan seluruh anggota keluarga. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan dan pengalaman (Notoatmodjo, 2003). Sebagian besar ibu –ibu di Desa Papringan memiliki tingkat pengetahuan yang baik karena rata-rata pendidikan ibu adalah SMA . Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmodjo, bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Pengetahuan tentang gizi tersebut meliputi fungsi makanan, susunan makanan, kombinasi makanan, cara mengelola dan memilih makanan. Orang tua perlu mengetahui bahwa pada anak usia balita sering kali terjadi penolakan terhadap makanan tertentu. Kadang –kadang anak akan menyukai satu jenis makanan saja selama berminggu-minggu. Oleh karena itu orang tua atau pengasuh anak tidak boleh bosan dalam menawarkan kembali berbagai jenis makanan setiap kali pada jam makan. Penyajian makanan yang dikombinasikan dengan susunan menu yang seimbang dan penyajian yang menarik serta bervariasi merupakan salah satu alternatif untuk lebih menarik minat makan pada anak.

Pemberian makanan juga harus disesuaikan dengan usia dan aktifitas fisik dari seorang anak. Karena anak biasanya enggan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung kalori. Sehingga pemberian makanan cemilan atau kudapan merupakan cara terbaik untuk memberikan protein, kalori dan nutrisi esensial pada anak yang tidak dapat makan banyak pada jam makan. Tetapi kudapan hendaknya diberikan sedikitnya 90 menit sebelum makan untuk menghindari pengaruhnya terhadap nafsu makan. Karena kudapan memberikan 20% dari total asupan kalori dan 19% dari total asupan lemak dan lemak tak jenuh (Paath, 2005).

a. Status Gizi Balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Pada Tabel 5.4 didapatkan hasil distribusi frekuensi status gizi balita yang baik adalah 39 balita (78%), gizi sedang 6 balita (12%) dan gizi kurang 5 balita (10%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar balita mempunyai status gizi yang baik yaitu sekitar 78% dan hanya 10% yang memiliki status gizi kurang.

Menurut Notoatmodjo (2003) balita merupakan kelompok yang rawan gizi. Hal tersebut karena pada masa balita anak sudah mulai bertambah berat badan dan aktifitas fisiknya sehingga memerlukan jumlah makanan yang lebih banyak.

Sedangkan menurut Suharjo (2004) jaringan otak anak akan mencapai 80% dari berat otak orang dewasa sebelum usia 3 tahun. Sehingga apabila dalam masa ini terjadi gangguan gizi kurang akan dapat menimbulkan kelainan fisik dan metabolisme yang akan sulit atau tidak dapat disembuhkan yang pada akhirnya akan menghambat perkembangan anak selanjutnya.

Selain itu perkembangan fisik dan intelektual juga sangat dipengaruhi oleh status gizi (Paath, 2005). Oleh karena itu pemberian makanan yang baik sesuai dengan jumlah, kualitas dan usia anak akan sangat penting sekali untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental seorang balita.

b. Hubungan Tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi dengan status gizi balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus

Pada tabel 5.5 didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mempunyai balita dengan status gizi baik sebanyak 28 orang (56%) dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup mempunyai balita dengan status gizi baik sebanyak 11 orang (22%) sedangkan responden yang memiliki tingkat

pengetahuan kurang mempunyai balita dengan status gizi kurang sebanyak 5 orang (10%) dan status gizi sedang sebanyak 5 orang (10%).

Dari hasil analisis korelasi spearman rank antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita diperoleh nilai $p= 0,000$ yang artinya nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha 0,05$ sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita.

Dari hasil penelitian tersebut diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu tentang gizi yang baik akan mempengaruhi status gizi pada balita. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharjo (2004) bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan yang mencakup aspek ekonomi, sosial, budaya, pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.

Dengan pengetahuan gizi yang baik seorang ibu akan dapat memilih bahan makanan yang berkualitas dan bergizi untuk dikonsumsi oleh anggota keluarganya sehingga anak-anaknya akan memperoleh makanan yang bergizi dan mencukupi sesuai dengan kebutuhannya. Dengan kebutuhan gizi yang mencukupi maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan berjalan dengan normal sesuai dengan usianya.

Pada masa balita terjadi penurunan laju pertumbuhan terhadap kebutuhan kalori yang tidak setinggi pada waktu bayi, sehingga nafsu makannya juga menurun. Akan tetapi kebutuhan protei, vitamin dan mineral tetap tinggi. Oleh karena itu orang tua khususnya ibu harus pandai dalam mengatur menu dan menyajikannya secara bervariasi agar anak tertarik dan merasa senang untuk makan.

Pengenalan terhadap berbagai jenis bahan makanan menjadi hal yang tidak kalah pentingnya agar anak tidak hanya menyukai satu jenis makanan saja dan menghindari makanan yang lainnya. Dengan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam maka diharapkan kekurangan zat gizi pada satu makanan dapat terpenuhi oleh zat gizi yang terkandung didalam makanan tersebut (Moore, 1997).

SIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran status gizi balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus adalah status gizi yang baik 78%, sedangkan status gizi sedang 12 % dan hanya 10% yang mempunyai status gizi kurang
2. Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang gizi di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus tingkat pengetahuannya cukup 22 % dan hamper sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik 58% dan hanya 20% yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang.
3. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita di Desa Papringan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus dengan $p= 0,000 < \alpha =0,05$.

SARAN

1. Untuk tenaga Kesehatan

Tenga kesehatan perlu ikut serta dalam upaya meningkatkan status gizi balita dengan cara memberikan penyuluhan tentang gizi serta penyakit –penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi sehingga masyarakat dapat memperoleh informasi yang cukup tentang gizi dan membawa anaknya ke Puskesmas atau tenaga kesehatan bila dijumpai gejala-gejala penyakit akibat kekurangan gizi.

2. Untuk Keluarga

Perlunya peningkatan pemberdayaan keluarga melalui upaya perbaikan gizi keluarga. Kemampuan keluarga untuk mampu memberikan makanan kepada keluarga khususnya balita dalam kuantitas dan kualitas yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi balita.

3. Untuk Peneliti

Pada penelitian yang akan datang, baik yang dilakukan peneliti sendiri maupun peneliti lain diharapkan dalam penyusunan instrument penelitian dapat lebih mendalam lagi sehingga dapat lebih terungkap fakta-fakta yang mendasari adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dengan status gizi pada balita. Selain itu perlu juga menambahkan variabel lain yang mempengaruhi status gizi balita seperti pendidikan, pekerjaan, sanitasi lingkungan, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan social budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D (2002) *Teknik Penulisan Skala Pengukuran*, Yogyakarta : Pusat penelitian Kependudukan UGM
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, (2009) *Profil Kesehatan Kabupaten Kudus*
- Alimul, A. (2003). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : EGC
- Murti, B. (1997). *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Yogyakarta : Gajah Mada Uni Press.
- Moore, M. (1997). *Terapi Diet dan Nutrisi*. Jakarta : Hipocrates
- Ngastiyah. (1997). *Perawatan Anak Sakit*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (1996). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- Paath, E. F, et al. (2005). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Pudjiadi, S. (2003). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Edisi ke-4. Jakarta : FKUI
- Sastroasmoro, S. (1995). *Dasar – dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : FKUI
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas
- Sugiyono. (2004). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfa Beta
- Suharjo. (1992). *Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak*. Yogyakarta : Kanisius
- Sulisyani, H. (2001). *Menjaga Kesehatan Bayi dan Balita*. Jakarta : Puspa Suara
- Supariasa, et al. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC