

## PENGETAHUAN DAN PRAKTIK IBU DALAM MENYEDIAKAN MAKANAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK

Utami Putri Kinayungan

Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

Email: [utamiputrikinyungan@gmail.com](mailto:utamiputrikinyungan@gmail.com)

### Abstract

*Balanced nutrition for children aged 1–5 years is essential to support optimal growth and development. Mothers' knowledge of nutrition influences their food preparation practices. This study aims to determine mothers' knowledge and practices in providing balanced nutrition meals for children aged 1–5 years in Sendang Soko Village, Jakenan District, Pati Regency. This research used a descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of 144 mothers with children aged 1–5 years, and the sample was 110 respondents selected using proportionate random sampling. Data were collected through interviews using a questionnaire and analyzed descriptively. The results showed that most mothers had good knowledge of balanced nutrition; however, some were still unaware of menu variations and age-appropriate nutritional needs. Food preparation practices were also not fully in line with the principles of balanced nutrition. The study concludes that although mothers' knowledge is generally good, nutrition education through counseling and assistance is needed to improve proper feeding practices for toddlers.*

**Keywords:** Knowledge, Practice, Balanced Nutrition, Toddlers

### Abstrak

Pemenuhan gizi seimbang pada anak usia 1–5 tahun sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pengetahuan ibu mengenai gizi berpengaruh terhadap praktik penyediaan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk anak usia 1–5 tahun di Desa Sendang Soko, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah ibu yang memiliki anak usia 1–5 tahun sebanyak 144 orang, dengan jumlah sampel 110 responden yang diambil menggunakan teknik proportionate random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, namun masih ada yang belum memahami variasi menu dan kebutuhan gizi sesuai usia balita. Praktik penyediaan makanan juga belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun pengetahuan ibu cukup baik, perlu peningkatan edukasi gizi melalui penyuluhan dan pendampingan agar praktik pemberian makanan balita lebih optimal.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Praktik, Gizi Seimbang, Balita

### PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Nutrisi sangat bermanfaat bagi tubuh dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan

anak serta mencegah berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh, seperti kekurangan energi dan protein, anemia, defisiensi yodium, defisiensi seng (Zn), defisiensi vitamin A, defisiensi tiamin,

defisiensi kalium, dan lain lain yang dapat menghambat proses tumbuh kembang anak. Apabila kebutuhan nutrisi terpenuhi, diharapkan anak dapat tumbuh dengan cepat sesuai dengan usia tumbuh kembang dan dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas.

Kebutuhan nutrisi dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari karena nutrisi merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh serta sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh. Sumber tenaga nutrisi dapat diperoleh dari karbohidrat sebesar 50-55%, dari lemak sebanyak 30-35%, dan dari protein sebanyak 15%. Pemenuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Zat gizi merupakan unsur yang penting dalam nutrisi. Kebutuhan nutrisi tidak akan berfungsi secara optimal jika tidak mengandung beberapa zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Komponen zat gizi pada anak jumlahnya berbeda-beda untuk setiap usia. Secara umum zat gizi dibagi menjadi dua golongan, yaitu golongan makro dan golongan mikro. Zat gizi makro terdiri atas kalori (berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein) serta air, sedangkan zat gizi mikro terdiri atas vitamin dan mineral.

Gizi yang baik dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang sehat selama masa balita akan menjadi dasar bagi kesehatan yang bagus di masa yang akan datang. Pengaturan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi untuk energi dan pertumbuhan anak. Pengaturan makan yang baik juga dapat melindungi anak dari penyakit dan infeksi serta membantu perkembangan mental dan kemampuan belajar anak. Pengaturan makanan yang sehat untuk balita tidak sama dengan orang dewasa.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi balita (1-5 tahun) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu

tentang gizi seimbang dengan status gizi balita. Hasil penelitian mengenai pengaruh tingkat pengetahuan, pendidikan, pendapatan, dan perilaku ibu terhadap status balita gizi buruk di kecamatan Tegalsari dan di kecamatan Tandes kota Surabaya juga didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap status gizi balita. Balita yang ibunya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mempunyai kemungkinan terkena gizi buruk 30,30 kali dibandingkan dengan balita dengan ibu yang pengetahuannya baik.

Masa balita merupakan tahap perkembangan yang pesat bagi anak. Pada usia ini, anak harus mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang sehingga kebutuhan gizi anak bisa terpenuhi dengan baik dan anak tidak mengalami kekurangan gizi. Kekurangan gizi disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, adanya daerah miskin gizi (iodium), serta kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang.

Kurangnya pengetahuan ibu tentang pengolahan makanan yang baik untuk anak, konsumsi anak, keragaman bahan dan keragaman jenis masakan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Diperlukan pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, kebutuhan gizi seseorang serta pengetahuan hidangan dan pengolahannya untuk dapat menyusun menu. Umumnya menu makanan disusun oleh ibu.

Tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan untuk balita. Selanjutnya, hal ini akan berpengaruh terhadap keadaan gizi anak yang bersangkutan. Ketidaktahuan tentang bahan makanan akan menyebabkan pemilihan makanan yang kurang tepat dan rendahnya pengetahuan tentang gizi akan menyebabkan sikap tidak peduli terhadap makanan tertentu. Keadaan gizi yang rendah akan menentukan angka prevalensi kurang gizi secara nasional.

Berdasarkan Pemantauan Status Gizi

(PSG) tahun 2016 yang dilaksanakan di 514 kabupaten dan kota di 34 provinsi di Indonesia, terdapat 38,9% balita di Indonesia yang mengalami masalah gizi, terutama balita dengan tinggi badan dan berat badan sebesar 23,4% yang berpotensi akan mengalami kegemukan. Prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada balita terdapat 3,4% balita dengan gizi buruk dan 14,4% gizi kurang. Prevalensi balita pendek cenderung tinggi, dimana terdapat 8,5% balita sangat pendek dan 19,0% balita pendek. Masalah balita pendek di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat masuk dalam kategori masalah kronis (menurut WHO masalah balita pendek sebesar 27,5%). Prevalensi balita kurus cukup tinggi dimana terdapat 3,1% balita yang sangat kurus dan 8,0% balita yang kurus.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah penulis lakukan pada bulan November 2016, penduduk desa Sendang Soko sebagian besar bekerja sebagai pengrajin keset, sapu dan sebagai petani dengan tingkat pendidikan yang bervariasi mulai dari lulus SD sampai Sarjana. Dengan tingkat pendidikan yang bervariasi maka tingkat pengetahuan yang dimiliki juga bervariasi. Peneliti memberikan sepuluh pertanyaan mengenai makanan gizi seimbang kepada sepuluh ibu. Jawaban yang diberikan ibu saat diwawancarai berbeda-beda. Saat ditanya mengenai pengertian makanan gizi seimbang, lima ibu menjawab makanan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna, dua ibu menjawab makanan yang beragam dan mengandung zat gizi, dan tiga ibu mengatakan tidak mengetahui tentang makanan gizi seimbang. Enam dari sepuluh ibu yang diwawancarai belum mengetahui jenis makanan dan kandungan zat gizi yang ada di dalamnya dan kebutuhan zat gizi anak. Ibu hanya memberikan makanan yang disukai anaknya seperti telur, sosis, tempe dan lain-lain, ibu tidak memberikan makanan yang beragam dan bervariasi. Lima dari sepuluh responden juga tidak mengetahui manfaat makanan bergizi bagi balita.

Dari hasil survei yang telah dilakukan peneliti pada bulan November 2016, para ibu warga desa Sendang Soko bekerja sebagai petani dan pengrajin. Apabila musim tanam, banyak ibu yang menjadi buruh tani dan bekerja mulai pagi sampai sore hari. Para ibu biasanya tidak sempat memasak terlebih dahulu untuk anaknya dan makanan untuk anak biasanya disediakan oleh orang yang ada di rumah. Walaupun ibu sempat memasak sebelum bekerja, biasanya makanan untuk anak disamakan dengan makanan untuk orang dewasa yang ada di rumah. Padahal, kebutuhan gizi anak berbeda dengan orang dewasa dan makanan untuk anak seharusnya disesuaikan dengan umur anak.

Salah satu contohnya, anak usia 1 tahun diberi nasi yang teksturnya sama dengan orang dewasa. Hal ini kurang sesuai karena makanan untuk anak usia 1 tahun seharusnya lebih lunak supaya anak mudah untuk mengunyah dan mencerna makanan, sehingga anak tidak mengalami kesulitan saat makan. Lauk pauk anak biasanya juga disamakan dengan lauk pauk orang dewasa seperti tongseng sayuran, tempe, tahu, telur, ikan, dan lain-lain. Makanan yang disediakan oleh ibu sudah baik, memenuhi berbagai macam zat gizi, hanya saja proses masaknya yang tidak disesuaikan dengan cara masak yang baik untuk makanan anak (misal tidak pedas, disayur, dikukus) sehingga anak kurang tertarik dengan makanan yang disediakan tersebut.

Apabila ditinggal ibu bekerja, anak biasanya juga dibebaskan untuk jajan apa saja di warung sesuai kesukaan anak seperti chiki-chiki, permen, coklat. Jajanan seperti itu kurang baik untuk anak karena jika dikonsumsi secara terus-menerus bisa menyebabkan masalah kesehatan pada anak seperti radang dan karies gigi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk anak usia 1-5.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan rancangan cross-sectional, yaitu pengambilan data dilakukan satu kali dalam satu waktu tanpa adanya intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita di Desa Sendang Soko, Kecamatan Jakenan, yang berjumlah 144 orang. Sampel penelitian diambil secara proportionate random sampling berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 110 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita usia 1–5 tahun, bersedia menjadi responden, dan mampu membaca serta menulis, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu yang sedang sakit atau mengundurkan diri. Penelitian dilakukan di Desa Sendang Soko pada bulan Mei 2017. Variabel penelitian meliputi pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk balita. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai data demografi, pengetahuan, dan praktik penyediaan makanan gizi seimbang. Data dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai makanan gizi seimbang untuk balita. Mayoritas responden mengetahui pengertian gizi seimbang, pentingnya variasi makanan, serta kebutuhan zat gizi yang sesuai usia anak. Namun, beberapa ibu masih memiliki pemahaman kurang terkait pengaturan porsi, cara memasak yang tepat, dan pentingnya pemberian makanan selingan.

Pada aspek praktik, sebagian besar ibu sudah menerapkan prinsip gizi seimbang dalam penyediaan makanan untuk balita, seperti menyajikan makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Akan tetapi, masih terdapat ibu yang cenderung memberikan makanan yang disukai anak tanpa memperhatikan variasi dan kandungan

gizinya. Selain itu, kebiasaan memberikan jajanan kurang sehat juga ditemukan pada sebagian responden.

Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan praktik, meskipun tidak selalu sejalan. Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki praktik yang baik, namun beberapa faktor seperti keterbatasan ekonomi, waktu, dan pengaruh lingkungan masih menjadi kendala. Temuan ini sejalan dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi implementasinya juga ditentukan oleh faktor pendukung dan penguat. Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi yang lebih aplikatif, khususnya dalam hal penyusunan menu, pengolahan makanan, dan pengaturan pola makan balita agar prinsip gizi seimbang dapat diterapkan secara optimal.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini membahas pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan makanan gizi seimbang untuk anak usia 1–5 tahun. Hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi sangat mempengaruhi praktik penyediaan makanan yang berkualitas. Pemenuhan gizi seimbang pada balita penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta mencegah masalah gizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi dan penyuluhan gizi agar pola makan balita sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Dengan pengetahuan yang baik, diharapkan praktik pemberian makanan menjadi lebih tepat sehingga dapat meningkatkan status gizi anak dan kualitas kesehatan masyarakat secara umum.

### Saran

Diharapkan tenaga kesehatan dan kader posyandu dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu yang memiliki balita, khususnya mengenai penyusunan menu seimbang, pengolahan makanan yang sesuai usia, dan pentingnya pemenuhan gizi balita. Puskesmas juga diharapkan mengadakan

program pendampingan dan pemantauan praktik pemberian makan secara rutin agar ibu terbiasa menerapkan prinsip gizi seimbang. Ibu balita disarankan untuk aktif mencari informasi melalui penyuluhan, media massa, atau konsultasi dengan tenaga kesehatan agar dapat memberikan makanan bergizi dan bervariasi sesuai kebutuhan anak. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap penyediaan makanan, seperti sosial ekonomi dan budaya, serta mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan praktik pemberian makan balita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Thomson J. Toddlercare: Pedoman merawat balita. Jakarta: Erlangga; 2003. 2
- Hidayat AAA. Pengantar ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan. Jakarta: Salemba Medika;2008.
- Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka; 2009.
- Santoso S, Anne LR. Kesehatan dan gizi. Jakarta: Rineka Cipta; 2004.
- Soenardi T. Seri menu anak makanan selingan balita. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama;2005.
- Rahmawati, Eva S. Hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita (1-5 tahun) ( di desa Sumurgeneng wilayah kerja puskesmas Jenu Tuban). 2010.
- Mulyana, Deviani, Zain IM. Pengaruh tingkat pengetahuan, pendidikan, dan perilaku ibu terhadap status balita gizi buruk di kecamatan Tandes kota Surabaya.2011.
- Nirmala D. Nutrition and food gizi untuk keluarga. Buku Kompas: Jakarta;2010.
- Soenardi T. Makanan sehat penggugah selera makan balita.Gramedia Pustaka Utama: Jakarta;2006. 1
- Handayani L. Agar anak nggak gampang sakit. Agro Media Pustaka: Jakarta; 2011.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). kamus gizi pelengkap kesehatan keluarga. Buku Kompas: Jakarta;2009.
- Asydhad LA, Mardiah. Makanan tepat untuk balita. Kawan Pustaka: Jakarta; 2016.
- Marimbi H. Tumbuhkembang, status gizi dan imunisasi dasar pada balita. Nuha Medika: Yogyakarta;2010.
- Wasis. Pedoman riset untuk profesi perawat. Jakarta: EGC; 2006. 1
- Swarjana IK. Statistik kesehatan. Yogyakarta: C.V Andi Offset;2016.
- Danim S. Riset keperawatan: sejarah dan metodologi. Jakarta: EGC; 2003. 17.
- Arikunto. Prosedur penelitian, edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Oktavia N. Sistematika penulisan karya ilmiah. Yogyakarta: Deepublish;2015. 19.
- Hidayat AA. Metode penelitian kebidanan dan tehnik analisis data. Surabaya: Salemba;2007.
- Mardalis. Metode penelitian suatu pendekatan profosal. Jakarta : PT. Bumi Aksara; 2008.
- Arikunto. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: Rineka Cipta;2002.
- Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta; 2008.
- Notoatmodjo. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: EGC;2005.
- Arikunto. Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik. (edisi revisi). Jakarta : Rineka Cipta;2010.
- Iswendi. (2010). Penentuan Kadar Siklamat pada Minuman Serbuk Sachet dengan Metode Spektrofotometri. Skripsi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang.