

# PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA BERHUBUNGAN DENGAN PENAMBAHAN BERAT BADAN BALITA

**Ika Agustina**

STIKes Patria Husada Blitar  
e-mail: ikapatria45@gmail.com

**Abstract:** A good mother's knowledge in providing nutritious food greatly supports the nutritional status of children. Lack nutrients foods also affect the growth of children. Toddlers are children under the age of 5 years with fast growth characteristics at the age of 0-1 years, where the age of 5 months increases body weight 2 times by birth weight and body weight rises 3 times the birth weight at the age of 1 year and becomes 4 times in 2 years old. The purpose of this study was to determine the relationship between mother's knowledge of child's nutrition and the increase of weight of 1-5 years old children. The study design was cross sectional. The population of this study is mothers who have children under five. The sampling technique used is total sampling. The number of samples is 30 mother. The statistical test used is the Spearman test. The results of this study indicate that  $\rho$  of the two variables,  $\rho = 0.001$  is smaller than  $\alpha = 0.05$ , it can be concluded that there is a correlation of mother's knowledge of child's nutrition and the increase of weight of 1-5 years old children. It is expected that as mothers do not get bored in giving variations to their children's menus so that children are always interested in the menus provided and the child's weight is normal every month and mothers with more than one number of children in providing food should be evenly distributed.

**Keyword:** knowledge, nutrition, children, weight

**Abstrak:** Pengetahuan ibu yang baik dalam memberikan makanan yang bergizi sangat menunjang status gizi pada anak. Makanan yang kandungan gizi kurang juga berpengaruh pada pertumbuhan anak. Balita adalah anak dengan usia dibawah 5 tahun dengan karakteristik pertumbuhan cepat pada usia 0-1 tahun, dimana umur 5 bulan berat badan naik 2 kali berat badan lahir dan berat badan naik 3 kali dari berat badan lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4 kali pada umur 2 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan berat badan balita usia 1 -5 tahun. Desain penelitian adalah cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak balita. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Jumlah sampel adalah 30 ibu yang mempunyai anak balita usia 1-5 tahun. Uji statistik yang digunakan adalah uji Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa  $p$  dari kedua variabel yaitu  $\rho = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan berat badan balita usia 1 - 5 tahun. Diharapkan sebagai ibu jangan sampai merasa bosan dalam memberikan variasi menu pada anaknya sehingga anak selalu tertarik dengan menu yang disediakan dan berat badan anak setiap bulannya normal dan ibu dengan jumlah anak lebih dari satu dalam memberikan makanan harus merata.

**Kata kunci:** pengetahuan, gizi, balita, berat badan

## PENDAHULUAN

Untuk mengetahui apakah pertumbuhan berat badan tercukupi atau belum para ibu balita hendaknya selalu aktif dalam mengikuti posyandu agar mengetahui apakah berat badan anaknya tersebut sudah sesuai dengan usianya atau belum. Sehingga berat badan anak selalu terpantau, apabila berat badan anak balita kurang, maka petugas kesehatan selalu mengarahkan kepada ibu agar berat badan anak bisa terpenuhi biasanya kita kenal tidak kurang dari garis hijau pada KMS. Pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi sangat berperan dalam penambahan berat badan seorang anak. Tanggung jawab keluarga terutama seorang ibu salah satunya adalah kepedulian pada gizi anak. Kegiatan-kegiatan yang menyangkut perbaikan gizi banyak melibatkan kaum ibu, maka ibu merupakan tokoh utama yang harus peduli pada keadaan gizi anak (Depkes RI, 2005).

Pengetahuan ibu yang baik dalam memberikan makanan yang bergizi sangat menunjang status gizi pada anak. Makanan yang kandungan gizi kurang juga berpengaruh pada pertumbuhan anak dan dalam pemberian makanan dengan menu yang kurang menarik membuat anak balita tidak nafsu pada saat makan sehingga balita lebih menyukai susu ataupun snack daripada makan pokok (Dahlia & Ruslianti, 2008).

Di atas usia satu tahun seorang anak akan mengalami aktivitas dan pertumbuhan yang sangat cepat dibandingkan dengan ketika masih bayi. Dalam memberikan makanan pada balita harus memperhatikan status gizi dalam makanan. Pengetahuan ibu dalam memberikan makanan bergizi juga sangat mendukung status gizi anak. Status gizi adalah faktor penting dalam mencapai kesehatan, akan tetapi di masyarakat masih ditemui berbagai penyakit yang berhubungan dengan kekurangan gizi. Karena status gizi mempengaruhi kecerdasan, daya tahan tubuh terhadap penyakit, kematian bayi, dan kematian ibu.

Masalah gizi yang banyak adalah gizi kurang. Anak balita (0–5 tahun) merupakan kelompok umur yang sering menderita akibat kekurangan gizi. Dengan melakukan penilaian status gizi, maka seseorang bisa dikatakan status gizi yang baik apabila pemenuhan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya dan asupan gizi yang kurang dikatakan kekurangan gizi (Par'i, dkk 2017).

Batita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Balita adalah anak dengan usia dibawah 5 tahun dengan karakteristik pertumbuhan cepat pada usia 0-1 tahun, dimana umur 5 bulan berat badan naik 2 kali berat badan lahir dan berat badan naik 3 kali dari berat badan lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4 kali pada umur 2 tahun. Pertumbuhan mulai lambat pada masa pra sekolah kenaikan berat badan kurang lebih 2 kg per tahun, kemudian pertumbuhan konstan mulai berakhir (Soetjiningsih, 2012).

Saat usia balita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan bicara dan berjalan sudah bertambah baik. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Pada usia ini tumbuh kembang anak merupakan masa berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, oleh karena itu disebut dengan *golden age* atau masa keemasan (Sutomo, 2010).

Puluhan anak di kabupaten Blitar usia di bawah lima tahun (balita) mengalami gizi buruk. Hal ini berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) setempat. Faktor penyebab yaitu persoalan kemiskinan yang menyebabkan asupan gizi pada balita tidak seimbang. Hal ini diungkapkan Kepala Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Dinkes Kabupaten Blitar, data

yang diperoleh ada sekitar 82 balita yang menderita gizi buruk yang tersebar di semua kecamatan di wilayah kabupaten Blitar. Dari 82 anak, yang 10 diantaranya sudah berhasil disembuhkan, sedangkan 72 anak lainnya belum disembuhkan karena ada penyakit bawaan (Dinkes Kabupaten Blitar, 2018). Penyebab lain dari masalah gizi adalah kebiasaan dari konsumsi makanan yang tidak baik, misalnya sebelum makan terlalu banyak minum susu sehingga minat anak menurun untuk memakan makanan, kurang mengkonsumsi sayur - sayuran, dan juga tidak seimbang antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Dari hasil survei yang dilakukan di Jatinom dari 100 balita ditemukan 12 balita yang mengalami BGT di wilayah Jatinom pada bulan Agustus 2018. Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan berat badan balita usia 1-5 tahun.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimental*. Dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data hanya satu kali pada satusaat. Populasi dari penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak balita usia 1-5 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak balita usia 1 – 5 tahun dengan jumlah 30 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu tentang gizi balita dan variabel dependent adalah penambahan berat badan balita usia 1 – 5 tahun. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket untuk mengetahui pengetahuan ibu sedangkan instrumen untuk mengetahui berat badan balita adalah timbangan. Metode pengumpulan data yang

digunakan adalah observasi. Metode pengolahan data yang dilakukan adalah *editing, coding, tabulating* selanjutnya dianalisa dengan uji statistic *Spearman* dengan bantuan program SPSS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Karakteristik responden**

No	Karakteristik	F	%
1	Pendidikan terakhir		
	SMP	4	13
	SMU	18	60
	Sarjana	8	27
2	Usia		
	17 - 20 tahun > 20 tahun	5 25	17 83
3	Jumlah anak		
	1 > 1	12 18	40 60
4	Pekerjaan		
	IRT Swasta Pegawai negeri	16 9 5	53 30 17
	5	Sumber informasi	
	Keluarga Tenaga Kesehatan Media sosial	8 13 9	27 43 30

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu**

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	13	43
2	Cukup	5	17
3	Kurang	12	40
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di posyandu pos 1 di desa Jatinom bulan Nopember 2018, dari ibu yang mempunyai anak balita berjumlah 30 responden yang diteliti, diperoleh berpengetahuan baik yaitu sebanyak 13 responden (43%), pengetahuan cukup 5 responden (17%) dan pengetahuan kurang 12 responden (40%).

**Tabel 3. Karakteristik Penambahan Berat Badan Balita**

No	Penambahan BB	f	%
1	Naik	14	46,7
2	Tidak naik	16	53,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data yang telah didapatkan penambahan berat badan balita dengan berat badan naik sebanyak 14 anak (46,7%) dan berat badan tidak naik sebanyak 16 anak (53,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* diperoleh bahwa  $\rho$  dari kedua variabel yaitu  $\rho = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan berat badan balita usia 1 – 5 tahun

## Pembahasan

Pengetahuan ibu tentang gizi adalah baik yaitu sebesar (43%), hal ini juga didukung oleh faktor pendidikan terakhir sebagian besar pendidikan terakhir adalah SMU yaitu 18 responden (60%), berarti semakin tinggi pendidikan dari ibu maka bertambah pula pengetahuan ibu. Dengan pendidikan yang masih rendah maka pengetahuan seorang juga akan berkurang (Notoatmodjo, 2005).

Ibu-ibu dalam mendapatkan pengetahuan tentang gizi juga diperoleh dari keluarga, tenaga kesehatan dan media sosial. Karena responden sering berinteraksi dengan keluarga maka pengetahuan tentang gizi mudah didapat dengan ngobrol setiap

hari, selain itu responden juga selalu aktif dalam berinteraksi dengan tenaga kesehatan khususnya bidan, bisa dari posyandu dan juga datang ke rumah bidan wilayah setempat. Untuk media sosial tidak memungkiri jaman sekarang ibu-ibu sudah terbiasa dengan hp sehingga informasi yang didapat lebih mudah lagi.

Pengetahuan ibu tentang gizi juga dipengaruhi dengan pekerjaan ibu, dikarenakan pekerjaan responden sebagian besar ibu rumah tangga yaitu sebesar (53%). Dalam berinteraksi sering dilakukan karena tidak ada pekerjaan sehingga banyak waktu untuk mengobrol di luar rumah dan berkumpul dengan banyak orang di sekitar rumah dan dengan seringnya berinteraksi disini responden akan memperluas pengetahuan yang didapat.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang bisa dipakai sebagai motivasi dalam bersikap dan melakukan suatu tindakan bagi orang tersebut. Sehingga proses interaksi dengan lingkungan sekitar bisa menghasilkan pengetahuan baru yang bisa bermanfaat baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Dari data penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar (53,3%) dari responden yang diteliti mempunyai berat badan yang tidak naik, bisa dipengaruhi banyak faktor salah satu diantaranya adalah jumlah anak, hasil dari penelitian yang didapat jumlah anak dari responden adalah lebih dari satu sebanyak 18 responden sebesar (60%). Dengan ibu yang sudah memiliki lebih dari satu anak berarti ibu sudah banyak pengalaman dalam memberikan makanan pada anaknya. Usia anak 1 – 5 tahun yang aktif-aktifnya seringkali penambahan berat anak naik turun. Dengan pengalaman sebelumnya dalam memberikan makan pada anak akan lebih beraneka ragam dalam memberikan variasi menu makanan dan cara pemberian makanan lebih bervariasi, sehingga berat badan anak bisa normal sesuai usianya

bahkan bisa bertambah dalam setiap bulannya.

Penambahan berat badan pada balita ditandai dengan adanya perubahan ukuran bentuk tubuh, seperti bertambahnya berat badan anak. Hal ini dipengaruhi dari cara pemberian makanan oleh ibu, ibu harus lebih pintar saat memberikan makanan, mengerti kapan anak merasa lapar dan waktunya anak makan. Walaupun dalam satu keluarga anak lebih dari satu juga berpengaruh pada tingkat konsumsi makanan. Dengan jumlah anak yang banyak dengan distribusi makanan yang tidak merata akan menyebabkan anak balita kurang dalam pemenuhan makanannya. Untuk mengetahui apakah berat badan anak normal, bertambah dan berkurang ibu harus aktif ikut dalam posyandu, misalkan tidak bisa datang ibu bisa menimbang anak-anaknya ke rumah bidan setempat.

Dari hasil penelitian di posyandu pos 1 di desa Jatinom bulan Nopember 2018 diperoleh ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (43%), berpengetahuan cukup 5 responden (17%) dan berpengetahuan kurang 12 responden (40%). Untuk penambahan berat badan balita, diperoleh berat badan naik sebanyak 14 anak (46,7%) dan berat badan tidak naik sebanyak 16 anak (53,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* diperoleh bahwa  $\rho$  dari kedua variabel yaitu  $\rho = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan berat badan balita usia 1 – 5 tahun. Pengetahuan dari responden sangat dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu asal pendidikan, usia, jumlah anak, pekerjaan dan sumber informasi. Terdapat adanya hubungan antara pengetahuan ibu dengan penambahan berat badan balita menunjukkan kesesuaian dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo 2012, yaitu pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilaku seseorang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi

yaitu dari faktor usia, usia responden sebagian besar diatas 20 tahun (83%). Berarti responden sudah dikatakan dewasa dan sudah siap menjadi ibu serta dengan usia diatas 20 tahun sudah terbiasa berinteraksi, dari sini berarti pengetahuan diperoleh semakin banyak usia maka pengetahuan responden semakin luas.

Upaya – upaya yang dilakukan ibu dalam memberikan makanan pada anak salah satunya ibu harus bisa mengerti dengan keadaan anaknya kapan anak waktunya makan, kapan anak waktunya makan camilan, dan kapan anak waktunya minum susu. Dalam memberikan makan misalkan menu yang diberikan setiap harinya jangan sama, menu yang disajikan menarik anak untuk dimakan, ibu jangan selalu memberikan snack atau makanan ringan karena dengan seringnya memberikan makanan ringan anak sudah merasa kenyang terlebih dahulu sebelum makan. Saat memberikan ASI pada balita usia 1–2 tahun dan susu formula pada balita 1–5 tahun jangan terlalu dekat dengan waktu makan.

Sebagai orang tua terutama ibu, alangkah baiknya ibu lebih aktif dalam mengikuti posyandu untuk menimbang berat badan anaknya, agar mengetahui berat badan anak setiap bulannya, apakah berat badan anak normal sesuai dengan usia anak atau tidak. Dari hasil penelitian jumlah anak lebih dari 1 adalah 60% maka dalam memberikan makanan dengan jumlah anak lebih dari satu maka ibu dalam memberikan makanan harus merata. Seperti pada penelitian ini sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga yaitu (53%) dan ibu dalam mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sebesar (43%) sangat berkaitan antara interaksi ibu dengan lingkungan sekitar dan sumber informasi yang ibu dapatkan dari petugas kesehatan yang lebih akurat sehingga penambahan berat badan anak selalu terpantau setiap bulannya dan kebutuhan gizi anak juga tercukupi

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan penambahan penambahan berat badan balita usia 1 - 5 tahun. Bagi ibu sebagai responden diharapkan jangan sampai merasa bosan dalam memberikan variasi menu pada anaknya sehingga anak selalu tertarik dengan menu

yang disediakan, walaupun jumlah anak lebih dari satu pemberian makanan harus merata agar berat badan anak setiap bulannya normal, bertambah dan gizi anak selalu tercukupi. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya ditambahkan variabel lain misalkan pengaruh jumlah anak dan pola pemberian makanan terhadap penambahan berat badan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriani dan Wirjajatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Dahlia, M & Ruslianti. (2008). Menu Sehat Untuk Kecerdasan Balita. Jakarta : PT Agromedia.
- Depkes RI. (2005). Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI: Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar. (2018). Data Gizi buruk.
- Notoatmodjo, S. (2005). Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta.
- .Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Par'I, H.M., Wiyono, S., Harjatmo, T.P. (2017). Penilaian Status Gizi. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Soetjningsih. (2012). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Sutomo, B., Anggraini, D.W. (2010). Menu Sehat Alami Untuk Balita dan Balita. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka.