

---

## PENGETAHUAN IBU DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO ANAK BALITA 2-5 TAHUN DI DESA KUAKLALO KABUPATEN KUPANG

Asmulyati S.Saleh<sup>1</sup>, Agustina Setia<sup>1</sup>, Regina Maria Boro<sup>1</sup>, Maria Sela Lelang Ayaq<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

### ABSTRAK

Pengetahuan ibu tentang gizi adalah apa yang ia ketahui tentang makanan sehat, makanan sehat untuk kelompok tertentu dan bagaimana ia memilih, mengolah dan menyiapkan makanan dengan benar. Kurangnya pengetahuan gizi akan mempengaruhi penyediaan makanan ditingkat rumah tangga dan juga akan mempengaruhi status gizi balita. Pengetahuan tentang gizi dan makanan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat merupakan faktor penentu bagi kesehatan seseorang, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi juga berperan terhadap besarnya masalah gizi di Indonesia. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro pada anak usia 2-5 tahun di Desa Kuaklalo, Kabupaten Kupang. Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini hanya bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan kejadian-kejadian penting tentang gambaran pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro pada anak usia 2-5 tahun. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian terhadap pengetahuan ibu dari 44 responden, didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu dalam kategori cukup sebanyak 56,8%. Meskipun sebagian besar ibu berpengetahuan gizi baik, masih ada sebesar 15,9 ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang. Berdasarkan wawancara mendalam hal ini disebabkan karena rendahnya tingkat pendidikan ibu dan kurangnya partisipasi ibu dalam mengikuti kegiatan posyandu sehingga informasi-informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Hasil penelitian terhadap asupan zat gizi makro sebagian besar asupan dalam kategori cukup hingga baik, hal ini sejalan dengan tingkat pengetahuan gizi ibu yang baik pula

**Kata kunci:** pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, balita

### ABSTRACT

A mother's knowledge of nutrition is what she knows about healthy food, healthy food for certain groups and how she chooses, processes and prepares food properly. Lack of nutrition knowledge will affect the provision of food at the household level and will also affect the nutritional status of children under five. Knowledge about nutrition and food that must be consumed to stay healthy is a determining factor for a person's health, the level of maternal knowledge about nutrition also plays a role in the magnitude of nutritional problems in Indonesia. Research Objective: To determine the description of maternal nutrition knowledge and macronutrient intake in children aged 2-5 years in Kuaklalo Village, Kupang Regency. Research Methods: The type of research used is descriptive research. This study only aims to describe or explain important events about the description of maternal nutritional knowledge and macronutrient intake in children aged 2-5 years. Research Results: Based on the results of research on maternal knowledge of 44 respondents, it was found that the average maternal knowledge was in the moderate category as much as 56.8%. Although most mothers have good nutritional knowledge, there are still 15.9 mothers with poor nutritional knowledge. Based on in-depth interviews this is due to the low level of maternal education and the lack of maternal participation in following posyandu activities so that the information provided by health workers. the results of research on macronutrient intake most of the intake is in the moderate to good category, this is in line with the good level of maternal nutritional knowledge as well.

**Keywords:** nutrition knowledge, macronutrient intake, toddlers

---

#### \*Corresponding Author:

Asmulyati S Saleh  
Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang  
Email: [asmulyatisaleh170689@gmail.com](mailto:asmulyatisaleh170689@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Pengetahuan ibu tentang gizi adalah yang diketahui ibu tentang makanan sehat, makanan sehat untuk golongan tertentu dan cara ibu memilih, mengolah dan menyiapkan makanan dengan benar. Pengetahuan gizi yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi balitanya dan akan sukar memilih makanan yang bergizi untuk anak dan keluarganya. Pengetahuan tentang gizi dan pangan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat merupakan factor penentu kesehatan seseorang, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi juga berperan dalam besaran masalah gizi di Indonesia (Notoatmodjo, 2010).

Anak usia dini merupakan masa dimana pertumbuhan yang sangat pesat baik dari segi kognitif maupun psikososial. Usia dini mencakup usia sampai 5 tahun. Masa usia ini penting untuk tumbuh kembang seorang anak. Begitu penting masa ini sehingga disebut golden age (Setiawati, 2018). Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energy, protein dan zat gizi makro. Hal tersebut dapat ditempuh dengan hidangan bervariasi dan kombinasi. Hidangan bervariasi didapatkan ketika mengkonsumsi makanan tidak hanya mengandung sumber karbohidrat (contoh : nasi, mie, bihun, dll), tetapi juga terdapat sumber protein (contoh: telur, daging ayam, ikan, tempe, dll), sayuran dan buah (Rahardjo, 2015).

Masa balita merupakan suatu periode penting dalam tumbuh kembang anak karena masa balita yang akan menentukan perkembangan anak di masa selanjutnya. Ketepatan pemberian makan pada balita dapat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang gizi karena ibu sebagai tombak dalam penyedia makanan untuk keluarga. Selain pengetahuan ibu tentang gizi, tingkat asupan makan balita juga dapat secara langsung mempengaruhi status gizi balita tersebut (Puspasari dan Andriani, 2017).

Menurut standar WHO, situasi masalah gizi di Indonesia sudah melampaui ambang batas normal, yaitu *underweight* <10%, *stunting* <20%, dan *wasting* <5%. Provinsi NTT merupakan provinsi dengan prevalensi kurang gizi pada balita tertinggi di antara 33 provinsi di Indonesia pada tahun 2013, dengan rincian prevalensi *underweight* 33% (tinggi), *stunting* 51.7% (serius), dan *wasting* 15.5% (tinggi).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 diketahui bahwa proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 17,7% yang terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang. Proporsi terendah status gizi buruk dan gizi kurang pada tahun 2018 terdapat di provinsi kepulauan Riau sebesar 13,0% dan proporsi tertinggi status gizi buruk dan gizi kurang pada tahun 2018 terdapat di provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 29,5% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro di Desa Kuaklalo Kabupaten Kupang.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan hanya untuk mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa-peristiwa penting tentang gambaran pengetahuan ibu dan asupan zat gizi makro pada anak balita usia 2-5 berjumlah 44 orang di Desa Kuaklalo Kabupaten Kupang.

Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner, digunakan untuk wawancara responden mengenai karakteristik responden dan kebiasaan makan dan Food recall 1x24 jam, digunakan untuk mengetahui jumlah asupan zat gizi. Pengambilan data dilakukan dengan cara tanya jawab kepada responden, selanjutnya peneliti mengisi kuesioner dan melakukan recall 3 x 24 jam sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh responden tersebut. Teknik Analisis dan Penyajian yang digunakan peneliti adalah teknik analisis data dengan cara deskriptif dengan melihat presentase data yang terkumpul dan disajikan tabel distribusi frekuensi, kemudian dicari besar presentase jawaban masing-masing responden dan selanjutnya dilakukan pembahasan menggunakan teori yang ada, serta Penyajian data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dan dikumpulkan menurut variable, kemudian dibuat dalam tabulasi sederhana dan disajikan dengan cara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Gizi Ibu**

Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	12	27,3
Cukup	25	56,8
Kurang	7	15,9
<b>Total</b>	44	100

Pengetahuan ibu adalah tingkat pemahaman ibu tentang kebutuhan gizi dan kesehatan bagi balitanya serta pemilihan pengolahan makanan bagi balita (Rakhmawati, 2017).

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu berpendidikan cukup yaitu 56,8 %, baik sebanyak 27,3 % dan masih ada ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang sebanyak 15,9 %. Pengetahuan gizi ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi balita karena

menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada balita tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara, 7 orang ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang sebagian besar belum mengetahui fungsi dari zat gizi yaitu protein, lemak dan karbohidrat sehingga persiapan makanan ditingkat rumah tangga khususnya penyediaan makanan untuk anak-anaknya hanya sekedar “yang penting anak makan” tanpa melihat isi dari piring yang dikonsumsi. Setelah diwawancara lebih mendalam, ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang hampir jarang mengikuti kegiatan posyandu sehingga kurang terpapar dengan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Dalam masa pengasuhan, lingkungan pertama yang berhubungan dengan anak adalah orang tuanya. Anak tumbuh dan berkembang di bawah asuhan dan perawatan orang tua oleh karena itu orang tua merupakan dasar pertama bagi pembentukan pribadi anak. Melalui orang tua, anak beradaptasi dengan lingkungannya untuk mengenal dunia sekitarnya serta pola pergaulan hidup yang berlaku dilingkungannya (Soetjningsih, 2014). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar i

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sediaoetama (2018) bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu dengan pengetahuan gizi yang cukup dan baik setelah dilakukan wawancara mendalam, diketahui bahwa rata-rata pendidikan terakhir ibu adalah tamat SMA, bekerja sebagai kader posyandu dan pastinya sering mengikuti kegiatan posyandu sehingga sering terpapar informasi-informasi terkait makanan yang bergizi seimbang.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Soetjningsih, 2014 bahwa pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagai mana ibu memberikan makanan kepada anak, bagaimana menjaga kesehatan anak, pendidikannya, dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul polah asuh yang baik.

**Tabel 2. Distribusi Asupan Zat Gizi Makro**

Asupan Makro	Jumlah	Presentase (%)
<b>Asupan energy</b>		
Baik	20	45,4
Sedang	15	34,1
Kurang	5	11,4
Defisit	4	9,1

<b>Asupan Protein</b>		
Baik	23	52,3
Sedang	11	25
Kurang	6	13,6
Defisit	4	9,1
<b>Asupan Lemak</b>		
Baik	20	45,4
Sedang	11	25
Kurang	7	16
Defisit	6	13,6
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Baik	20	45,4
Sedang	15	34,1
Kurang	5	11,4
Defisit	4	9,1

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar asupan zat gizi makro balita di Desa Kuaklalo masuk dalam kategori asupan sedang sampai baik.

Asupan makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Asupan makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi. Asupan makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2013).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Soekirman (2012), yang menyatakan bahwa pola asuh jelas akan mempengaruhi intake makanan yang ujungnya berdampak pada status gizi balita.

Pengasuhan yang baik salah satunya tingkat pengetahuan gizi ibu sebagai penyedia makanan ditingkat rumah tangga yang baik sangat penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang optimal, tumbuh kembang anak membutuhkan konsumsi makanan yang baik, asupan yang tercukupi sehingga status gizi balita menjadi baik. Misalnya pada keluarga miskin, yang ketersediaan pangan di rumah tangganya belum tentu mencukupi, namun ibu

yang tahu bagaimana mengasuh anaknya, dapat memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk dapat menjamin tumbuh kembang yang optimal yang akan berdampak kepada status gizi balita tersebut.(Nurmaliza, 2018)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro anak balita usia 2-5 tahun di Desa Kuaklalo Kabupaten Kupang rata-rata dalam kategori cukup hingga baik. Pengetahuan gizi ibu yang baik berkaitan erat dengan penyediaan makanan ditingkat rumah tangga sehingga pemenuhan asupan zat gizi makro bagi balita terpenuhi. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai asupan zat gizi mikro dan status gizi dengan jumlah sampel lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2013. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Eka Prasetya Hati Baculu .2019. Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Desa Kalangkangan Kecamatan Galang Kabupaten Tolitoli. Promotif, Vol.7 No.1, Juli 2017 Hal 14-17
- Fauziah , Yuriska Muharamis Muna. 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Dan Asupan Makan Balita Dengan Status Gizi Balita Di Desa Mee Tanjong Usi Kecamatan Mutiara Timur Kabupaten Pidie Tahun 2019. Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 261109X
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta. Retrieved from [http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil\\_Riskesdas\\_2018.pdf](http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2018.pdf)
- Margawati, astute. 2018. Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun dikelurahan bangetayu, kecamatan genuk, semarang. Jurnal gizi Indonesia, 82-89.
- Munaroh, Siti. 2019. Pola asuh mempengaruhi status gizi balita. Jurnal Keperawatan Vol. 6 No. 1
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka. Cipta.
- Nurmaliza, Sara Herlina. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Balita. Jurnal Kesmas Volume 1, No 1, Januari-Juni 2018 e-ISSN : 2599-3399
- Puspasari dan Andriani. 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. Amerta Nutr (2017) 369-378 DOI : 10.2473/amnt.v1i4.2017.369-378
- Setyawati, Vilda Ana Veria & Eko Hartini. 2018. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan. Masyarakat. Deepublish Publisher, CV Budi Utama, Yogyakarta
- Soetjningsih. 2014. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC
- Soediatama, Achmad Djaeni. 2018. Ilmu Gizi. Dian Rakyat. Jakarta.
- Soekirman, 2012, hidup sehat, Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia,. Jakarta, Primamedia Pustaka
- Rahardjo, Marmi dan Kuku. 2015. Asuhan Neonatus Bayi Balita Dan Anak. Prasekolah. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Rakhmawati, N, Z, Panunggal, B. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Pemberian Makanan Anak Usia 12-24 Bulan. Jurnal of Nutrition Collage Vol 3 No. 1 Tahun 2014. Diakses 28 Maret 2017.