

# **PENGETAHUAN, PERILAKU GIZI IBU, DAN STATUS GIZI BALITA DI DESA FATUKANUTU, KABUPATEN KUPANG**

**Asweros Umbu Zogara, Agustina Setia**

Program Studi Poltekkes Kemenkes Kupang  
Jalan RA Kartini I, Kelapa Lima, Kota Kupang, NTT  
Email: eroz.zogara@gmail.com

## **ABSTRACT**

*An individual's quality of life can be seen from their healthy. Health problems can occur at any age, especially for children under five who are more vulnerable because of their immune system are still in the process of development. Underweight and obese are the most common health problems that often occur in the world. This study aims to determine the knowledge, nutritional behavior of mothers, and nutritional status of children under five in Fatukanutu Village, Kupang Regency. The research was conducted in Fatukanutu Village, Amabi Oefeto District, Kupang Regency from September to December 2019. The research was used a cross sectional study. The research sample amounted to 60 children under five. The results showed that there more children under five (88.33%) were in the good nutrition than wasting children (11.67%). Mothers with good knowledge have more wasting children under five than mothers with less knowledge of nutrition. More mothers with good nutrition behavior have wasting toddlers. Increased knowledge of nutrition and the application of mother nutrition behavior need to be carried out continuously by all parties in order to improve the nutritional status of children under five.*

*Keywords: children under five; nutritional status*

## **ABSTRAK**

Kualitas hidup individu dapat dilihat dari kesehatannya. Gangguan kesehatan dapat terjadi pada semua usia, terutama lebih rentan pada balita karena sistem imun balita masih dalam proses perkembangan. Gangguan kesehatan yang sering terjadi di dunia adalah terjadinya masalah gizi baik gizi kurus maupun gemuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, perilaku gizi ibu, dan status gizi balita di Desa Fatukanutu, Kabupaten Kupang. Penelitian dilaksanakan di Desa Fatukanutu, Kecamatan Amabi Oefeto, Kabupaten Kupang pada bulan September sampai Desember 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah studi cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 60 balita. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak balita gizi baik (88.33%) dibandingkan balita *wasting* (11.67%). Ibu yang berpengetahuan baik lebih banyak memiliki balita *wasting* dibandingkan ibu yang berpengetahuan gizi kurang. Lebih banyak ibu berperilaku gizi baik memiliki balita *wasting*. Peningkatan pengetahuan gizi dan penerapan perilaku gizi ibu perlu dilakukan secara terus-menerus oleh semua pihak demi peningkatan status gizi balita.

Kata kunci: balita; status gizi

## **PENDAHULUAN**

Kualitas hidup individu dapat dilihat dari kesehatannya. Gangguan kesehatan dapat terjadi pada semua usia, terutama lebih rentan pada balita karena sistem imun balita masih dalam proses perkembangan. Gangguan kesehatan yang sering terjadi di dunia adalah terjadinya masalah gizi baik gizi kurus maupun gemuk. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2016 terdapat 50 juta anak kurus dan 41 juta anak gemuk dunia dari 667 juta anak di seluruh (Toby et al., 2021)

Gizi yang cukup sangat penting pada lima tahun pertama untuk memastikan anak tumbuh dengan sehat, organ terbentuk dengan fungsi yang tepat, terbentuknya sistem kekebalan yang kuat, dan berkembangnya sistem neurologis dan kognitif. Gizi pada masa lima tahun pertama akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Kekurangan gizi rawan terjadi pada kelompok usia balita sehingga perhatian perlu diberikan pada kelompok usia ini. Dampak yang dapat timbul akibat

kekurangan gizi pada lima tahun pertama adalah perkembangan otak dan pertumbuhan fisik yang terganggu sebagai dampak jangka pendek sementara dalam jangka panjang dampak yang dapat timbul adalah risiko tinggi munculnya penyakit tidak menular pada usia dewasa. Seseorang dengan tinggi badan, berat badan, dan IMT di bawah rata-rata pada awal kehidupannya yang diikuti dengan peningkatan berat badan yang cepat pada anak-anak selanjutnya berpotensi mengalami penyakit kardiovaskular. Gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi pada masa anak-anak menyebabkan overweight dan obesitas di masa dewasa dengan risiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskular (Putri & Mahmudiono, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi balita, yaitu pengetahuan ibu tentang gizi. Pengetahuan ibu yang baik mengenai makanan yang baik untuk dikonsumsi balita akan mempengaruhi status gizi balita menjadi baik. Pendidikan seorang ibu dapat mempengaruhi pengetahuan ibu. Makin tinggi pendidikan ibu diharapkan pengetahuan gizi ibu mengenai asupan zat gizi semakin baik.

Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi balita. Asupan zat gizi dapat diperoleh dari zat gizi makro dan mikro (Toby et al., 2021). Pengetahuan akan mempengaruhi sikap ibu. Pengetahuan yang rendah tentang gizi dapat menimbulkan sikap yang rendah terhadap makanan bergizi. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Indrayani et al., 2020).

Perilaku gizi sangat penting karena hal ini merupakan penyebab langsung masalah gizi di Indonesia. Pada umumnya gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, pangan yang kurang tersedia, perilaku gizi yang rendah, kebiasaan, dan faktor lainnya. Begitu juga dengan gizi lebih disebabkan oleh perilaku yang salah. Perilaku gizi

menentukan perilaku seseorang atau kelompok berperilaku sehat dan tidak sehat (Dhirah et al., 2020). Perilaku ibu yang selalu menyiapkan makanan bergizi bagi balita akan meningkatkan status gizi. Selain itu, ibu yang selalu memantau pertumbuhan anak akan selalu mengetahui status gizi anak.

Masalah gizi pada balita di Indonesia masih cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 3.9% dan 13.8% balita mengalami masalah gizi buruk dan gizi kurang. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang angka masalah gizi melebihi angka nasional. Berdasarkan indikator BB/U, sebanyak 7.3% dan 22.2% balita mengalami gizi buruk dan gizi kurang. Kabupaten di Provinsi NTT yang turut menyumbang masalah gizi pada balita adalah Kabupaten Kupang, yaitu 6.12% balita mengalami masalah gizi buruk, sedangkan 30.21% balita mengalami gizi kurang (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

## **BAHAN DAN METODE**

Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian dilakukan dari bulan November 2019 sampai April 2020 di Desa Fatukanutu, Kecamatan Amabi Oefeto, Kabupaten Kupang. Sampel dalam penelitian ini adalah balita berusia 0-59 bulan dengan jumlah 60 balita yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah balita berusia 0-59 bulan, bertempat tinggal di Desa Fatukanutu, dan ibu balita bersedia terlibat dalam penelitian ini, sedangkan kriteria eksklusi, yaitu balita sedang mengalami sakit dan balita tidak berada di rumah saat pengumpulan data.

Variabel penelitian meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi tingkat pendidikan ibu, serta pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu tentang

gizi. Pendidikan ibu dibagi dalam 5 kategori, yaitu tidak tamat SD, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi. Pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu tentang gizi dibagi dalam 2 kategori, yaitu baik dan kurang. Kategori baik, jika nilai  $>50$  dan kurang jika nilai  $\leq 50$ . Variabel bebas diperoleh melalui wawancara ibu balita menggunakan kuesioner.

Variabel terikat, yaitu status gizi yang diperoleh dengan pengukuran berat badan dan panjang badan/tinggi badan. Berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* dan panjang badan menggunakan *lengthboard*. Selanjutnya dihitung menggunakan indikator BB/TB atau BB/PB dengan software WHO Anthro. Balita dikategorikan *wasting* apabila nilai z-score  $< -2$  SD dan gizi baik  $(-2) - 2$  SD.

Tabel 1. Tingkat pendidikan ibu balita

Pendidikan ibu	n	%
Tidak tamat SD	6	10.00
Tamat SD	17	28.33
Tamat SMP	17	28.33
Tamat SMA	17	28.33
Tamat PT	3	5.00
Total	60	100

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu cukup beragam. Ibu yang tidak menamatkan pendidikan SD sebanyak 6 orang (10%) dan menamatkan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (5%), sedangkan ibu yang menamatkan pendidikan SD, SMP, dan SMA berjumlah sama, yaitu 17 orang (28.33%). Tabel 2 menggambarkan status gizi balita. Lebih banyak balita gizi baik (88.33%) dibandingkan balita *wasting* (11.67%). Pada Tabel 3 terlihat ibu yang berpengetahuan baik lebih banyak memiliki balita *wasting* dibandingkan ibu yang berpengetahuan gizi kurang. Hasil yang sama juga ditunjukkan pada Tabel 4, yaitu

lebih banyak ibu berperilaku gizi baik memiliki balita *wasting*.

Tabel 2. Gambaran status gizi balita

Status gizi	N	%
<i>Wasting</i>	7	11.67
Gizi baik	53	88.33
Total	60	100

Indeks TB/U menggambarkan status gizi balita di masa lampau, sedangkan indeks BB/ TB menggambarkan status gizi balita di masa sekarang. Pertumbuhan tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap keadaan kurang gizi dalam waktu pendek. Efek terhadap kekurangan zat gizi akan berpengaruh pada tinggi badan balita dalam kurun waktu yang relatif lama (Ni'mah & Muniroh, 2015).

Tabel 3. Pengetahuan ibu & status gizi balita

Status gizi	Pengetahuan Gizi	
	Baik	Kurang
<i>Wasting</i>	6	1
Gizi baik	39	14
Total	45	15

Indikator BB/TB menggambarkan status gizi akut akibat suatu keadaan yang berlangsung dalam waktu pendek misalnya menurunnya nafsu makan akibat diare atau sakit lainnya. Berat badan anak menjadi cepat turun sehingga tinggi badan dan berat badannya tidak proporsional dan anak menjadi kurus. Indikator BB/TB selain digunakan untuk menggambarkan status gizi akut juga digunakan untuk indikator kegemukan (Sartika, 2010).

Tabel 4. Perilaku ibu & status gizi balita

Status gizi	Perilaku Gizi	
	Baik	Kurang
<i>Wasting</i>	7	0
Gizi baik	52	1
Total	59	1

Pendidikan ibu merupakan hal dasar bagi tercapainya gizi balita yang baik. Tingkat pendidikan ibu tersebut terkait dengan kemudahan ibu dalam menerima informasi tentang gizi dan kesehatan dari luar. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah menerima informasi dari luar, dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Tingkat pendidikan pada keluarga miskin sebagian besar dalam kategori rendah, hal ini dikarenakan keterbatasan ekonomi yang dialami sehingga mereka tidak mampu melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi (Ni'mah & Muniroh, 2015).

Penelitian lain di Bangladesh menunjukkan bahwa pendidikan ibu secara signifikan berpengaruh terhadap status gizi anak. Proporsi anak balita yang wasting lebih banyak pada kelompok ibu yang tidak mengenyam pendidikan (12,2%) atau hanya sampai tingkat primary school (10,1%) dibandingkan pada ibu dengan tingkat pendidikan secondary school atau lebih tinggi (7,8%) (Rayhan & Khan, 2006). Pengetahuan gizi yang dimiliki ibu dapat mempengaruhi terhadap pola konsumsi makan balita. Kurangnya pengetahuan ibu dapat berakibat rendahnya status gizi balita. Pengetahuan juga dipengaruhi pendidikan. Ibu yang berpendidikan lebih baik cenderung lebih mudah menerima informasi gizi dan menerapkan pengetahuannya dalam mengasuh anak dan dalam praktek pemberian makan (Putri & Wahyono, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi balita adalah perilaku ibu. Hal ini dikarenakan ibu merupakan orang yang berperan dalam pengasuhan balita. Ibu lebih banyak menghabiskan waktu bersama balita sehingga seharusnya dapat mengatur asupan makan balita. Hasil yang sama ditemukan oleh penelitian Hartono, dkk (2017) di Kalimantan Selatan dan Fajriani, dkk (2020) di Aceh. (Fajriani et al., 2020; Hartono et

al., 2017). Perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap. Pada penelitian Jayanti, dkk (2011) menunjukkan adanya korelasi positif antara pengetahuan dan perilaku gizi ibu (Jayanti et al., 2011). Artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, maka semakin baik perilaku gizi ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhirah, U. H., Rosdiana, E., Anwar, C., & Marniati, M. (2020). Hubungan Perilaku Ibu tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan Status Gizi Baduta di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 549.
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–11.
- Hartono, H., Widjanarko, B., & EM, M. S. (2017). Hubungan perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga dengan status gizi balita usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 88–97.
- Indrayani, I., Rusmiadi, L. C., & Kartikasari, A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Status Gizi pada Balita di Wilayah UPTD Puskesmas Cidahu Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(2), 224–234.
- Jayanti, L. D., Effendi, Y. H., & Sukandar, D. (2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya dengan Status Gizi dan Kesehatan Balita di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 192–

- 199.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Ni'mah, C., & Muniroh, L. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 84–90.
- Putri, A. S. R., & Mahmudiono, T. (2020). Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(1), 58.
- Putri, D., & Wahyono, T. (2013). Faktor Langsung dan Tidak Langsung yang Berhubungan dengan Kejadian Wasting pada Anak Umur 6 – 59 Bulan di Indonesia Tahun 2010. *Media of Health Research and Development*, 23(3), 110–121.
- Rayhan, M. I., & Khan, M. S. H. (2006). Factors causing malnutrition among under five children in Bangladesh. In *Pakistan Journal of Nutrition* (Vol. 5, Issue 6, pp. 558–562).
- Sartika, R. A. D. (2010). Analisis Pemanfaatan Program Pelayanan Kesehatan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5(2), 76–83.
- Toby, Y. R., Anggraeni, L. D., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(2), 92–101.