



## PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG GIZI SEIMBANG DI KOTA BANDA ACEH

### *Family Knowledge About Balanced Nutrition in Banda Aceh*

Neti Hartaty<sup>1</sup>, Mayanti Mahdarsari<sup>2</sup>, Yuni Arnita<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Keluarga Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Dasar dan Dasar Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: [netihartaty@unsyiah.ac.id](mailto:netihartaty@unsyiah.ac.id)

#### ABSTRAK

Pemenuhan nutrisi di masa balita sangat penting karena usia balita merupakan usia *golden age*. Sepertiga anak balita di dunia mengalami masalah malnutrisi seperti *stunting*, *wasting*, hingga berat badan berlebih. Asupan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik, tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak saja, namun juga dapat mempengaruhi kecerdasan anak serta mengakibatkan kurang produktifitas dimasa dewasa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang pada balita di Kota Banda Aceh. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah keluarga yang memiliki anak usia 1-5 Tahun yang ada di Kota Banda Aceh dan sebanyak 106 responden menjadi sampel melalui metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner terdiri dari 30 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu berada pada kategori tinggi (70%) responden. Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk dapat memotivasi keluarga agar dapat menyajikan makanan dengan gizi seimbang kepada anggota keluarga.

Kata Kunci: pengetahuan, keluarga, gizi seimbang

#### ABSTRACT

*Nutrition needs in toddlerhood is very important due to toddlers are the golden age. One third of children in the world has malnutrition problems such as stunting, wasting, and being overweight. Inadequate Nutritional intake not only has an impact on children's physical growth but can also affect children's intelligence and less productivity in adulthood. The purpose of the study was to determine family knowledge about balanced nutrition in children under five in the city of Banda Aceh. The research design is descriptive. The population in this study were families with children aged 1-5 years in the city of Banda Aceh and 106 respondents were sampled through the purposive sampling method. The data collection technique used a questionnaire through 30 questions. The results showed the mother's knowledge was in the high category (70%) of respondents. It is recommended that the public health center (Puskesmas) to motivate families to be able to serve food with balanced nutrition to family members.*

*Keywords: knowledge, family, balanced nutrition*

#### PENDAHULUAN

Masa balita merupakan masa yang dikenal sebagai masa kritis atau Golden Age. Pada masa ini sangat penting untuk memperhatikan pemenuhan gizi seimbang secara cermat pada balita, karena kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi balita yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Apabila asupan gizi tidak terpenuhi sesuai kebutuhannya, golden age akan menjadi periode kritis yang mengganggu proses tumbuh kembangnya. Hal ini nantinya akan berpengaruh

pada perkembangan otak, yang berdampak pada prestasi belajar dan keberhasilan dalam pendidikan (Uce, 2017).

Pemerintah sangat mendukung pemenuhan gizi seimbang pada balita dengan membuat Program “Isi Piringku”. Program ini bertujuan untuk mempertahankan berat badan yang ideal dengan pemilihan menu makanan yang bervariasi dan bergizi. Namun, masih banyak data yang menunjukkan prevalensi balita yang mengalami gizi buruk. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari UNICEF (2019) yang menyatakan bahwa akibat dari pemberian asupan makanan yang tidak berkualitas,

sepertiga anak balita di dunia mengalami masalah malnutrisi seperti: *stunting*, *wasting*, hingga berat badan berlebih. Sementara dua pertiga anak balita di dunia beresiko mengalami malnutrisi hingga kelaparan. Gizi buruk tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak saja, namun juga dapat mengakibatkan kurang produktifitas dimasa dewasa dan mempengaruhi kecerdasan dari anak (Supriasa dkk, 2012).

Gizi buruk merupakan faktor utama kematian anak, penyakit serta kecacatan. Gizi buruk berkontribusi sekitar 45 % dari kematian balita. Anak yang kekurangan gizi memiliki risiko kematian lebih tinggi akibat infeksi penyakit, seperti diare, pneumonia dan campak. sementara kependekan (*stunting*) dan kekurusan (*wasting*) menyumbangkan 14% dan 20,4% sebagai penyebab kematian balita (United Nations Internasional Childen's Emergency Fund dan Word Health Organization, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) sekitar 17,7% balita di Indonesia mengalami gizi buruk. Dimana anak yang mengalami resiko gizi buruk 11,6 kali lebih tinggi mengakibatkan kematian dibandingkan dengan anak yang memiliki gizi baik. Gizi yang buruk juga sangat berisiko mengakibatkan anak mengalami masalah pertumbuhan, perkembangan serta masalah kesehatan lainnya.

Masalah *stunting* dan gizi buruk di Aceh masih di atas angka nasional. Dimana angka gizi buruk untuk nasional adalah 3,5%, sementara di Aceh masih berada di 5,5%. Demikian pula pada angka *stunting* dan balita pendek yang juga masih berada diatas angka nasional yaitu 37%, sementara untuk angka nasional ialah 30%. Hal ini juga belum sesuai dengan rekomendasi WHO yaitu 20% (Riskesdas, 2018).

Menurut Khomsan (2010) masalah pemenuhan gizi pada balita dapat terjadi karena adanya perilaku tabu terhadap makanan, maupun pengetahuan orang tua yang kurang terhadap pemenuhan gizi seimbang. Dimana banyak orang tua mentabukan makanan bergizi untuk di konsumsi oleh balita dan sebaliknya makanan yang kurang baik dianggap sebagai hal yang biasa. Hal ini dikarenakan ketidaktahuan terkait gizi yang mengakibatkan salah dalam pemilihan serta penyajian makanan.

Haines et al (2017) menjelaskan bahwa peran orang tua merupakan faktor penting dalam pemenuhan gizi balita. Orang tua berkewajiban untuk menyediakan makanan yang sehat serta membiasakan pola makan yang teratur pada balita. Lebih lanjut Devi (2012) menjelaskan bahwa untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak diperlukan pengetahuan orang tua yang baik terkait gizi seimbang sehingga dapat memberikan menu pilihan yang seimbang bagi balita. Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah dkk tahun 2018 tentang Hubungan Dukungan Keluarga dengan Gizi Balita diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan gizi balita, dimana semakin optimal dukungan keluarga yang diberikan, maka semakin baik pula status gizi balita.

Hartaty (2017) juga melakukan penelitian tentang pemenuhan nutrisi pada balita dengan judul penelitiannya Hubungan Pemenuhan Nutrisi dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita, dimana hasil penelitiannya didapatkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan keluarga dalam merawat balita, apabila keluarga memiliki pengetahuan yang kurang baik dalam merawat balita maka akan berdampak terhadap kurangnya pencegahan serta pemenuhan gizi yang baik.

Perilaku pemenuhan nutrisi meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan merupakan salah satu faktor penyebab masalah gizi yang terjadi pada balita. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap seseorang, serta sikap akan mempengaruhi perubahan perilaku pada seseorang (Juliati,2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Azria & Husnah tahun 2016 tentang Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Prilaku Ibu tentang Gizi Seimbang Balita yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Meuraxa diketahui bahwa sebanyak 63% ibu memiliki pengetahuan kurang terkait gizi balita. 75% ibu memberikan makanan tanpa memperhatikan kandungannya, sedangkan 50% ibu sering mengikuti kemauan balita dalam memilih makanan salah satunya jajanan.

Meuraxa merupakan salah satu kecamatan dengan letak geografisnya yang strategis karena berada di daerah pesisir. Hal ini menjadi suatu

keuntungan besar jika masyarakat mengetahui tentang manfaat ikan sebagai salah satu sumber protein. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Inara tahun 2020 tentang Manfaat asupan Gizi Ikan Laut Untuk Mecegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir, bahwa banyak manfaat yang dapat di peroleh dari memakan ikan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa tertarik unuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Keluarga tentang Gizi Seimbang pada Balita di Kota Banda Aceh”

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 di Kota Banda Aceh. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. diperoleh jumlah sampel sebanyak 106 responden yang berada di Kota Banda Aceh. Adapun kriteria inklusi sampel yaitu respon bersedia dan menyetujui penelitian dengan *informed consent*, keluarga yaitu orang tua ibu atau ayah yang memiliki anak berumur 1-5 tahun di Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh, mampu membaca dan menulis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 item pertanyaan dalam bentuk skala *guttman*. Kuesioner ini peneliti kembangkan sendiri yang sebelumnya telah peneliti uji validitas dan reliabilitasnya. pada lembar depan kuesioner, peneliti meletakkan lembar permohonan menjadi responden, kemudian penjelasan terkait tujuan peneliti, lalu menjelaskan terkait etik penelitian, selanjutnya peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi tentang responden. Di bagian setelahnya, peneliti melampirkan lembar pernyataan persetujuan menjadi responden, lalu dibagian paling bawah lampiran peneliti menyediakan kolom yang bisa dicentang oleh responden jika responden bersedia untuk mengisi kuesioner. Setelah pengumpulan data selesai, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dengan mengikuti tahapan yang terdiri dari *editing*, *coding*, *entry* dan *cleaning*. Analisa data yang digunakan yaitu analisa

univariat yaitu distribusi frekuensi berdasarkan standar kategori oleh Arikunto (2006).

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 106 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden.

No	Data Demografi	f	%
1.	Umur :		
	a. 17-25 tahun	32	30,19
	b. 26-35 tahun	63	59,43
	c. 36-45 tahun	11	10,38
2.	Pendidikan:		
	a. Dasar	10	9,43
	b. Menengah	69	65,10
	c. Tinggi	27	25,47
3.	Pekerjaan:		
	a. PNS/TNI	26	24,52
	b. Pedagang	14	13,21
	c. Wiraswasta	23	21,70
	d. IRT	43	40,57
4.	Pendapatan keluarga :		
	a. < 3.165.031	82	77,36
	b. ≥ 3.165.031	24	22,64

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa distribusi data demografi untuk responden keluarga di Kota Banda Aceh dengan kategori umur yang paling banyak berada pada tingkat 26-35 Tahun, yang berjumlah 63 responden dengan persentase sebesar 59,43%. Untuk tingkat pendidikan yang paling banyak adalah kategori menengah yang berjumlah 69 responden dengan persentase sebesar 65,10%. Dari sisi pekerjaan sebagian besar adalah IRT sejumlah 43 responden dengan persentase sebesar 40,57%. Dan dari segi pendapatan keluarga yang paling banyak adalah < 3.165.031 sejumlah 82 responden dengan persentase sebesar 77,36%. Yang disebut pendapatan disini adalah keseluruhan pemasukan keluarga, baik penghasilan istri dan juga suami.

Pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang berada dalam kategori tinggi, sedang, rendah. Untuk kategori tinggi dengan rentang nilai 37-48 (76-100%), kategori sedang dengan rentang nilai 27-66 (56-75%), dan untuk kategori rendah dengan rentang nilai <26 (<55%).

Kemudian, untuk variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Pengetahuan Keluarga tentang Gizi Seimbang di Kota Banda Aceh

No	Kategori	f	%
1.	Tinggi	70	66,04
2.	Sedang	36	33,96
3.	Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang di Kota Banda Aceh sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden sebanyak 70 orang, dengan persentase sebesar 66,04%, sedangkan untuk kategori sedang berjumlah 36 responden dengan persentase sebesar 33,96%. Hasil ini menyatakan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan diatas nilai rata-rata terkait gizi seimbang.

## PEMBAHASAN

Hasil memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori usia dewasa muda. Jika dikaitkan dengan aspek pengetahuan, faktor umur mempengaruhi wawasan individu, salah satunya dalam hal kesehatan. Biasanya pada rentang usia dewasa muda ini individu masih aktif dan bersemangat dalam mencari informasi terkait kesehatan baik melalui internet, maupun menghadiri penyuluhan kesehatan.

Wawan (2010) menyatakan bahwa pengetahuan adalah salah satu faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang, hal ini dikarenakan pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi juga kebiasaan dalam masyarakat. Dengan bertambahnya pengetahuan, hal ini dapat merubah persepsi masyarakat tentang penyakit. Meningkatnya pengetahuan juga dapat mengubah perilaku masyarakat dari perilaku negatif menjadi perilaku yang positif, selain itu pengetahuan juga membentuk kepercayaan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Najah pada Tahun 2017, yaitu pada 70 responden berada pada kategori usia paling dominan adalah pada usia 20-35 tahun yakni sebesar 62.9%. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin dewasa usia seorang ibu atau ayah, hal ini menjadikan semakin banyak informasi yang didapatkan serta dengan mudah dapat diingat.

Sebagian besar responden yang ada dalam penelitian ini berpendidikan menengah yaitu sebanyak 69 responden dengan persentase sebesar 65,10%. Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya pengetahuan seorang ibu, diantaranya dikarenakan seringkali mendapatkan promosi kesehatan tentang gizi seimbang yang dilakukan oleh petugas kesehatan (Hidayah, 2018).

Selanjutnya pada kategori pekerjaan, sebagian besar responden merupakan IRT yaitu Ibu Rumah Tangga sejumlah 43 responden dengan persentase sebesar 40,57%. IRT lebih banyak memiliki waktu dalam mengikuti berbagai kegiatan di wilayahnya, seperti kegiatan Bina Keluarga Balita (BKB) dan kegiatan posyandu yang dilaksanakan rutin setiap bulannya. Selain itu IRT juga lebih sering hadir bersama anak balita dalam kegiatan yang dilaksanakan di PAUD. Khususnya di wilayah penelitian Kecamatan Meuraxa ini, Bunda PAUD Kecamatan Meuraxa rutin melaksanakan kegiatan saweu sikula yang salah satu kegiatan prioritasnya adalah melakukan promosi kesehatan terkait isi piringku.

Sedangkan pada kategori pendapatan keluarga, 82 responden memiliki pendapatan <3.165.031 yaitu dengan persentase sebesar 77,36%. Hal ini berarti pendapatan tidak mempengaruhi pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang, dikarenakan berdasarkan hasil penelitian terhadap keluarga yang ada di Kota Banda Aceh ini didapatkan banyak yang mengetahui tentang gizi seimbang meskipun pendapatannya rendah.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti pada Tabel 2, memperlihatkan bahwa pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang di Kota Banda Aceh berada pada kategori tinggi dengan responden sebanyak 70 dengan persentase sebesar 66,04%. Hal ini disebabkan karena aktivitas responden yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga yang sering dijadikan sasaran pemberian promosi kesehatan. Selain itu didukung juga oleh usia responden

yang mayoritas berada pada rentang usia dewasa muda sehingga lebih mudah memahami informasi. Hal ini terlihat dari jawaban responden di setiap item pertanyaan pada kuesioner yang peneliti tanyakan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian terkait “pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang di Kota Banda Aceh” ini yaitu pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang berada pada kategori pengetahuan tinggi dengan jumlah responden sebanyak 70 orang (66,04%), sedangkan untuk kategori sedang berjumlah 36 responden (33,96%).

Adapun keterbatasan dalam proses penelitian ini adalah hanya berfokus melihat pengetahuan saja. Alangkah lebih baik lagi jika selain pengetahuan, peneliti melihat juga dari segi sikap dan perilaku keluarga terkait gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D., Sedioetama. (2010). Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asyhad, L., A, Mardiah. (2016). Makanan Tepat Untuk Balita. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Aziah, S., C. Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. 2, 87-92.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (Jakarta : ISBN 978-602-316-139-3. Diunduh pada tanggal 29 Oktober 2019).
- Bakhtiar, Amsal. (2012). Filsafat Ilmu. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Devi, N. (2012). Gizi Anak Sekolah. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Friedman, M. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek. Jakarta: EGG.
- Handayani, L. (2011). Agar Anak Nggak Gampang Sakit. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Harmoko. (2012). Asuhan Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasmi. (2016). Metode Penelitian Epidemiologi. Jakarta: Trans Info Media.
- Hartaty, N. (2017). Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. 1(2), 34–39.
- Inara, C. (2020). Manfaat asupan Gizi Ikan Laut Untuk Mecegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir. 1(2), 2722-6764.
- Juliati, S. (2017). Pengetahuan Dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Makanan Gizi Seimbang Untuk Anak

- Usia 1-5 Tahun Di Desa Sendang Soko Jakenan Pati. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskeddas Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Gizi seimbang, Prestasi Gemilang. Jakarta: Wartakesmas.
- Khomsan, A. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kozier, B. (2016). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik edisi 7, volume 2. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Arah Kebijakan dan Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat Tahun 2020 – 2024. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2020-2025. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mubarak, W., I. (2012). Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medik.
- Padila. (2012). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Polit, Beck. (2012). Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition. USA : Lippincott.
- Setiawan, D. (2014). Keperawatan anak dan tumbuh Kembang (Pengkajian dan Pengukuran). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B dan Fajar, I. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC.
- Supariasa. (2012). Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC.
- Suryani, Hendryadi. (2015). Metode Riset Kuantitatif. Jakarta: Prenademia Group.
- Swarjana. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Refisi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Uce, L. (2017). The Golden Age: Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. UIN ArRaniry.
- UNICEF, WHO. (2016) Joint Child Malnutrition Estimates.
- UNICEF. (2019). Children, food and nutrition : growing well in a changing world. <https://www.unicef.org/malaysia/media/886/file/State of the World's Children 2019.pdf> .
- UNICEF Indonesia. (2018). Nutrisi: Mengatasi Beban Ganda Malnutrisi di Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/nutrisi>.
- UNICEF Indonesia. (2019). Status Anak Dunia 2019: Anak, Pangan, dan Gizi.

<https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>.

- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Waluyo, K. (2015). *Memahami Gizi untuk Bayi dan Anak*. Bandung: Puri Delko.
- Wong, D., L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*. Jakarta: Egg.