

# GAMBARAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KAMPUNG PALARENG KECAMATAN TABUKAN SELATAN

**Mareike D. Patras, Agneta S. Lalombo**

Jurusan Kesehatan Program studi keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utara  
Jl. Kesehatan No. 1 Tahuna - Sulawesi Utara  
mareike.patras@yahoo.com

**Abstrak:** Sumber daya manusia terutama kepada anak diberikan makanan yang mengandung gizi seimbang. Anak mengalami pertumbuhan yang baik jika orang tua mampu memberikan asupan makanan yang baik. Makanan yang mengandung gizi seimbang dapat membantu anak dalam melaksanakan aktifitasnya sebagai penerus bangsa. Anak yang mengkonsumsi gizi seimbang umumnya mengalami pertumbuhan baik dari segi fisik maupun dalam fungsi tubuh yang lebih kuat. Tubuh yang kuat dalam masa anak yang rentan antara bayi sampai remaja dapat membantu anak dapat mengalami pertumbuhan otak sebelum menjadi anak sekolah. Tujuan Penelitian : Diketuinya gambaran pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan penelitian deskriptif dengan metode survey. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu populasi terjangkau sebanyak 40 dengan pengambilan sampel ialah total sampling dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil Penelitian yaitu hasil Pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah di Kampung Palareng berpengetahuan baik sebanyak 26 responden (65%). Kesimpulan hasil penelitian yaitu pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah di Kampung Palareng 65% berpengetahuan baik. Diharapkan orang tua dapat mempraktekan pengetahuan mereka yang baik tentang gizi seimbang kepada anak-anak agar kesehatan anak dapat optimal.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Gizi Seimbang, Anak Usia Sekolah

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong perkembangan pada bangsa Indonesia dalam masa pertumbuhan. Pertumbuhan anak mulai dengan mengkonsumsi makanan yang terkandung dalam gizi seimbang sehingga anak dapat memperoleh kesehatan. Kesehatan dalam UU No. 36 Tahun 2009 menjelaskan bahwa kesehatan harus diperoleh setiap insan bangsa termasuk pada anak. Kesehatan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa yang dilaksanakan berdasarkan prinsip nondiskriminatif dan partisipatif dan berkelanjutan dalam rangka pembentukan sumber daya manusia.

Sumber daya manusia terutama kepada anak diberikan makanan yang mengandung gizi seimbang. Anak dapat mengalami

pertumbuhan yang baik jika orang tua mampu memberikan asupan makanan yang baik. Makanan yang mengandung gizi seimbang dapat membantu anak dalam melaksanakan aktifitasnya sebagai penerus bangsa. Anak yang mengkonsumsi gizi seimbang umumnya mengalami perkembangan baik dari segi fisik maupun dalam fungsi tubuh yang lebih kuat.

Anak usia sekolah dengan gizi yang tidak seimbang akan mengalami beberapa permasalahan yang ditimbulkan. Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia sekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan diantara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama, minum jus buah dan minuman ringan dapat

mempengaruhi nafsu makan, tingginya mengonsumsi makanan ringan seperti: kue, biscuit, keripik, kudapan manis, dan permen dimana makanan tersebut digunakan orangtua sebagai hadiah atau penghargaan kepada anak. (Harinda, 2012).

Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi. Utamanya keseimbangan ini berasal dari zat gizi penghasil energi, yaitu karbohidrat, lemak dan protein karena umumnya zat gizi lain akan terikutkan dengan tidak langsung. Ketidakseimbangan, baik kekurangan atau kelebihan energi dapat mengakibatkan status kesehatan yang tidak sehat. Kekurangan asupan energi dari karbohidrat dan lemak akan mengambil porsi protein sehingga fungsi protein sebagai zat pembangun terganggu. Dengan asumsi tersebut, biasanya kekurangan energi disertai dengan kekurangan protein yang dikenal dengan Kekurangan Energi dan Protein (KEP). Sebaliknya, kelebihan asupan energi akan ditimbun sebagai lemak di jaringan adiposa di bawah kulit. Keadaan ini menimbulkan gizi lebih atau kegemukan yang dikenal dengan obesitas. (Azan, 2010).

Anak-anak pada usia sekolah merupakan periode yang sangat menentukan kualitas manusia pada masa dewasa (Krianto, 2009). Anak usia sekolah (6-12 tahun) merupakan sasaran pembinaan kesehatan yang sangat strategis untuk mempersiapkan generasi penerus yang sehat, mandiri, produktif, berkualitas, tangguh dan mampu bersaing secara global. Jadi perbaikan gizi anak sekolah dasar khususnya merupakan langkah strategis karena dampaknya secara langsung berkaitan dengan SDM berkualitas. Makanan yang tersedia kurang mengandung energy, sehingga nafsu makan anak terganggu dan tidak mau makan. Gangguan dalam saluran pencernaan sehingga penyerapan sari makanan dalam usus terganggu. Kebutuhan yang meningkat, misalnya karena penyakit infeksi yang tidak diimbangi dengan asupan yang memadai. Kekurangan energi dan protein mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan balita

terganggu (Azan, 2010). Salah satu masalah gizi di dunia adalah gizi buruk. Menurut WHO pada tahun 2010-2014 memperlihatkan peningkatan anak dengan gizi buruk pada semua kelompok umur, yaitu anak mengalami peningkatan sebanyak 11,9%, usia 6-12 tahun naik dari 5,2% menjadi 5,9%, laki-laki 19,7% dan perempuan 32,9%.

Gizi buruk pada anak masih menjadi masalah di Indonesia, bahkan sampai sekarang ini ada sekitar satu juta anak yang mengalami gizi buruk diantara 240 juta penduduk di Indonesia Tahun 2012, Indonesia merupakan negara kekurangan gizi nomor lima di dunia tahun 2013-2014 sekitar sepertiga anak masih mengalami gizi kurang dan gizi buruk. Sampai sekarang ini ada salah satu pihak yang menjadi gizi buruk diantara 240 juta penduduk Indonesia karena kekurangan energi malnutrition, protein calorie malnutrition (Arisman, 2010).

Data Dinas Kesehatan Sulawesi Utara tahun 2014 menunjukkan bahwa di Kota Manado tercatat 10 status gizi buruk dengan lima kasus diantaranya meninggal. Gizi buruk yang menimpa anak-anak ini, akibat makanan yang tak seimbang dengan yang dikonsumsi anak, dan adanya penyakit akibat infeksi yang diderita. Menurut data dari Rikesdas tahun 2014 tercatat ada 86% anak dengan gizi seimbang terdapat di Provinsi Sulawesi Utara (Azan, 2010).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Sangihe Tahun 2013-2015 di Sangihe ada 400 kasus anak yang mengalami gizi kurang dan tersebar di Sekolah-sekolah Dasar (Dinas Kesehatan 2016). Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di Kampung Palareng, Kecamatan Tabukan Selatan."

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Kampung Palareng Kecamatan, Tabukan Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif untuk mengetahui

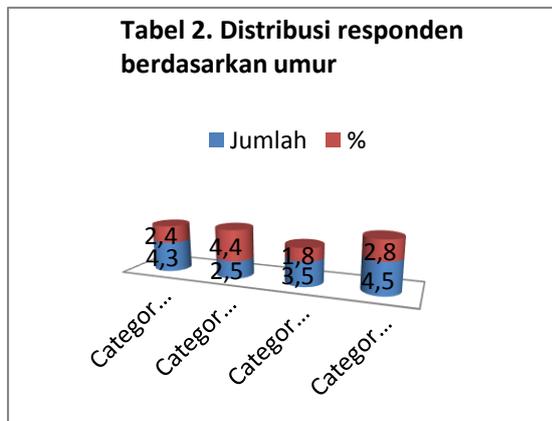
bagaimana gambaran pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah di Kampung Palareng, Kecamatan Tabukan Selatan.

Penelitian dilaksanakan di Kampung Palareng dari tanggal 26-29 Mei 2017. Populasi dari penelitian ini adalah populasi terjangkau yaitu semua orang tua dari anak yang berusia 6-12 tahun yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini ialah total *sampling* atau populasi total yaitu 40 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah orang tua yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu orang tua yang tidak ada ditempat saat penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yakni pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti yang berisi daftar pertanyaan mengenai pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah (6-12 tahun). Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan. Jika jawaban benar diberi skor 1, dan apabila jawaban salah diberi skor 0.

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Responden**

Hasil dari penelitian yang dilakukan ditampilkan dalam beberapa tabel dibawah ini.



Dari Diagram ini dapat dilihat bahwa responden terbanyak berumur 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 23 responden (57%) , paling

sedikit berumur 46 – 55 tahun sebanyak 3 responden (8%).

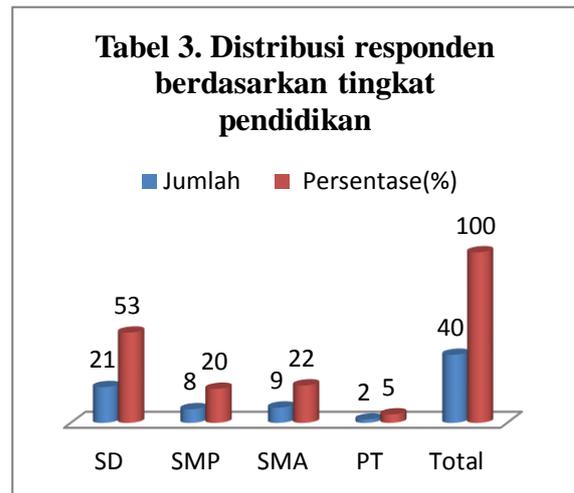
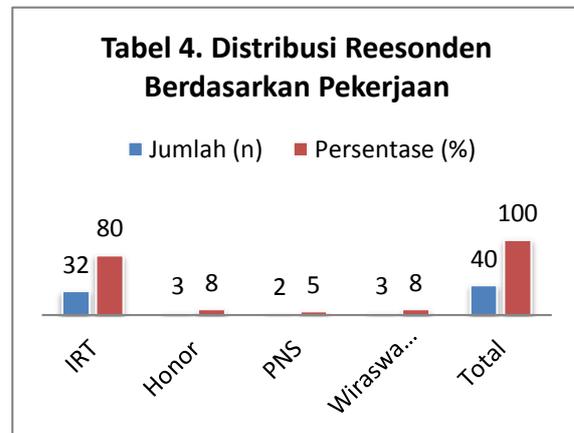
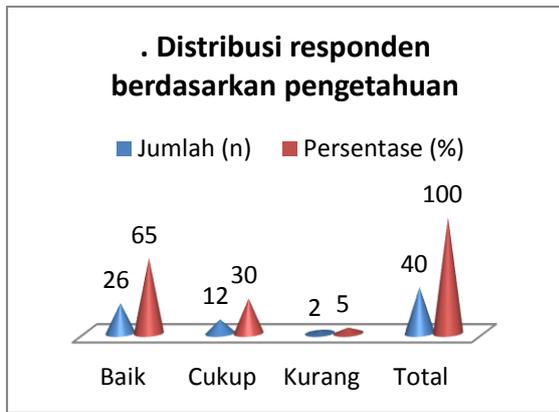


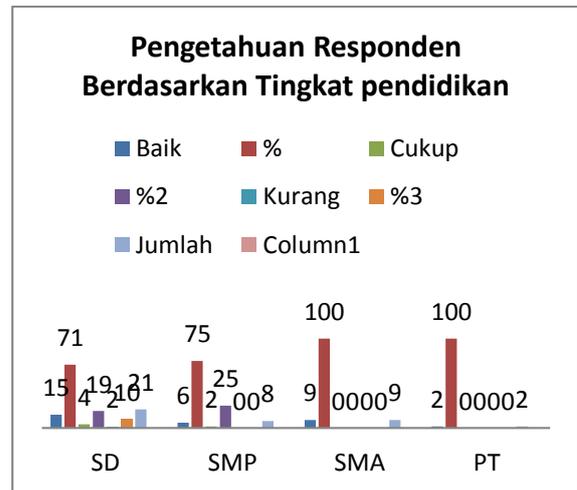
Diagram diatas dapat dijelaskan bahwa responden terbanyak yang berpendidikan SD yaitu sebanyak 21 responden (53%) dan paling sedikit berpendidikan PT yaitu sebanyak 2 responden (5%).



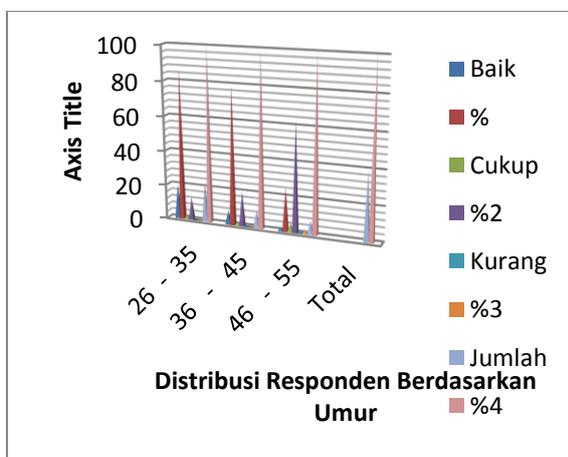
Dari Diagram ini dapat dilihat bahwa pekerjaan responden terbanyak Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 32 responden (80%).



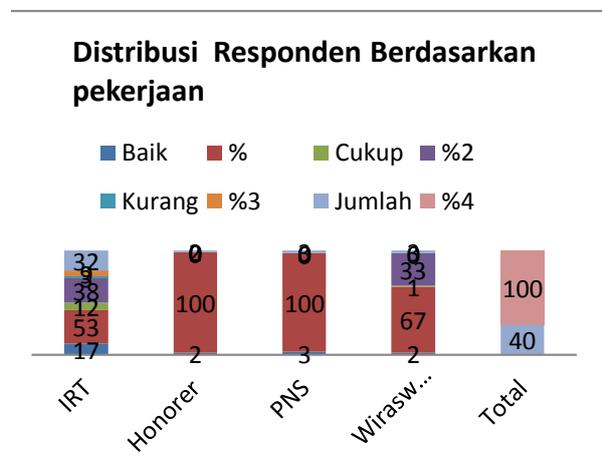
Dari diagram diatas diketahui tingkat pengetahuan 40 orang tua dari anak usia sekolah dasar yaitu 26 responden (65%) berpengetahuan baik, 12 responden (30%) berpengetahuan cukup, dan 2 responden (5%) berpengetahuan kurang. Persentase pengetahuan orang tua anak usia sekolah dasar yang menjadi responden termasuk dalam kategori baik.



Berdasarkan Diagram diatas dapat dilihat bahwa responden yang berpengetahuan baik yaitu pendidikan SMA 9 responden (100%) dan PT 2 Responden (100%).

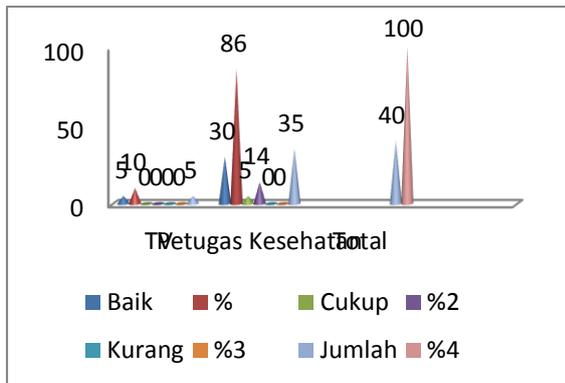


Berdasarkan Diagram diatas dapat dilihat bahwa paling banyak responden yang berpengetahuan baik yaitu responden yang berumur 26 – 35 tahun sebanyak 20 responden 87%.



Dari Diagram ini dapat dilihat jenis pekerjaan responden yang berpengetahuan baik yaitu responden yang bekerja sebagai Honorer 2 responden (100%) dan PNS 3 responden (100%).

Distribusi Pengetahuan Responden Berdasarkan sumber Informasi



Dari diagram diatas dapat dilihat dari sumber informasi bahwa responden yang berpengetahuan baik sebanyak 30 responden (86%) mendapat informasi dari petugas kesehatan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah di Kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 26 responden (65%). Hal ini disebabkan sebagian besar orang tua pernah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang melalui penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggoro (2014) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Jatian 03 Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember yang menunjukkan pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, 2010). Ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu : pendidikan, pekerjaan dan umur.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kelompok umur terbanyak yang menjadi responden ialah umur 26 - 35 tahun yaitu sebanyak 20 responden (87%). Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa bertambahnya umur seseorang akan menyebabkan terjadinya perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Usia merupakan salah satu faktor intrinsik, yaitu faktor yang berasal dari dalam individu yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhan (2014) berjudul Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun di Desa Banjarsari Kecamatan Ciawi Kabupaten Bogor menunjukkan mayoritas responden yang berpengetahuan baik berusia 30 – 35 tahun ialah sebanyak 55 responden (64 %).

Pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh pendidikan responden. Penelitian tentang pendidikan diperoleh hasil paling tertinggi responden berada pada kategori pendidikan SMA yaitu 9 responden (100%) dan PT 2 responden (100%) yang berpengetahuan baik. Responden yang berpendidikan tinggi akan mudah menyerap informasi sehingga ilmu pengetahuan yang dimiliki lebih tinggi, Sebaliknya yang berpendidikan rendah akan mengalami hambatan dalam menyerap informasi sehingga ilmu yang dimiliki juga lebih rendah yang berdampak pada kehidupannya. Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pada mereka menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru

diperkenalkan. Notoatmodjo (2007) juga mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang Samarinda Ulu diperoleh menunjukkan bahwa pekerjaan responden adalah PNS.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan secara sistematis terhadap pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah di Kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan, disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada tingkat pengetahuan baik.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang dilakukan, maka dapat disarankan beberapa hal yang terkait dengan gambaran pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar di Kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan yaitu :

1. Bagi orang tua diharapkan orang tua dapat mempraktekkan pengetahuan mereka yang baik tentang gizi seimbang kepada anak-anak, agar kesehatan anak dapat optimal
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memahami mengenai gizi seimbang dan gizi yang tidak seimbang sehingga dapat menerapkan kepada masyarakat khususnya kepada orang tua dan orang tua dapat menerapkan kepada anak sehingga anak dapat memperoleh asupan gizi seimbang yang sebenarnya dan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya mengenai metode penelitian tentang gizi seimbang dengan memperluas variabelnya, memperbanyak populasi dan memodifikasi kuesioner lagi.
3. Bagi Instansi Pendidikan diharapkan menambah kepustakaan dan sumber bacaan

mengenai gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar untuk pengembangan proses pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran tentang kebutuhan gizi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan nikmat dan karuniaNya. Terima kasih saya ucapkan kepada Ns. Astri J.Mahihody, S.Kep, M.Kep dan Mareke D.Patras, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang telah membimbing sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih juga untuk Mama dan Papa, teman-teman yang telah memberikan doa, bantuan dan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Jatian 03 Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. diakses tanggal 15 juni 2017.
- Arisman, S. (2001). Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC
- Azan, S. (2010). Gizi dan pola hidup sehat Bandung: CV Yrama Widya.
- Farhan, (2014). Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi pada anak usia 6-12 tahun di Desa Banjarmasin Kecamatan Ciangi Kabupaten Bogor, Skripsi Universitas Islam Negeri Syarief Hidayatulla Jakarta. Repositori, diakses 1 juli 2017.
- Ghozalli. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pesan Gizi Seimbang Terhadap Praktek Penyiapan Menu Makanan Pada Anak Di SD Muhammadiyah 01 Kecamatan Samarinda Ulu. Diakses tanggal 20 juni 2017.
- Hidayat, A. A. (2007). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. (2003). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2011). Kesehatan masyarakat: Ilmu dan Seni. Rineka Cipta : Jakarta.
- Soekirman, (2000). Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat.
- Sulistyoningsih. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu. Yogyakarta.