

Pekerjaan, Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Pra Sekolah Tentang Gizi Seimbang

Ronasari Mahaji Putri¹, Lasri²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi
e-mail: putrirona@gmail.com

ABSTRACT

Preschool age children are characteristically known by their rapid growth and activities. Mothers play an important role in oversee the preschool children development and so growth. This study was to see the linkage occupation, level education, knowledge of mothers on Balanced Nutrition. This study was an observational with Spearman Rank analysis. Involved the entire population of preschool children parents in Dharma Wanita kindergarten, Malang, Tlogomas with saturated sampling method. The used instrument was a questionnaire. The result showed that 66% respondents were housewives, 49% hgh school educated mothers, and 65.9% mothers had good knowledge of balanced nutrition. The statistical test submitted that there was no relationship between the occupation and the mother's knowledge (p value 0.477); and there was a level of mother's education and knowledge correlation related to General Guidelines for Balanced Nutrition (p value 0.001). Recommended knowledge for mother about nutrition to improved, especially through non-formal education such as join the training, nutrition-related seminars in order to support the children maximum growth and development.

Keywords: *Preschool Children; balance of nutrition; Nutrition, Knowledges*

ABSTRAK

Usia balita merupakan usia prasekolah yang ditandai dengan tumbuh kembang dan aktifitasnya sangat pesat. Karakteristik di usia ini anak selektif dalam memilih makanan. Pertumbuhan anak beserta perkembangannya sangat ditentukan oleh ibu. Penelitian ini difokuskan untuk mengkaitkan pengetahuan ibu dengan tingkat pendidikan, pekerjaan tentang gizi seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan analisa *spearman rank*.. Keseluruhan orang tua anak yang bersekolah di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang menjadi populasi, diambil dengan sampel jenuh. Instrumen digunakan dalam bentuk kuesioner. Sebanyak 66% responden tidak bekerja yakni sebagai ibu rumah tangga, sebanyak 49% ibu yang menjadi responden berpendidikan SMA, dan 65,9% ibu mempunyai pengetahuan gizi seimbang yang baik. Uji statistik disampaikan bahwa pekerjaan dan pengetahuan ibu tidak berhubungan (p value 0,477); tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan ibu (p value 0,001). Direkomendasikan kepada para ibu untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang gizi melalui pendidikan non formal seperti mengikuti pelatihan, seminar terkait gizi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak maksimal.

Kata Kunci : Anak Pra Sekolah; Gizi Seimbang ;pengetahuan

PENDAHULUAN

Usia balita merupakan usia prasekolah yang ditandai dengan tumbuh kembang dan aktifitasnya sangat pesat (Salsabila, 2010)). Menginjak usia pra sekolah, anak lebih selektif dalam memilih makanan. Makanan yang disukai menjadi makanan keseharian anak pra sekolah, walaupun terkadang kurang bergizi. Pengaruh teman sebaya menjadi salah satu masalah tersendiri pada masa usia pra sekolah. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh temannya akan menjadi makanan yang dikonsumsi bagi dirinya termasuk dalam hal jajanan. Jika orang tua tidak membatasi ataupun memilah makanan yang dikonsumsi untuk anaknya, perkembangan anak serta pertumbuhan dapat terganggu.

Terbentuknya perilaku makan yang baik, tidak terlepas dari peranan orang tua (ibu) yang selalu mendampingi anak dalam acara makan. Pergaulan anak dengan teman, kesehatan serta psikologi anak berperan dalam perilaku makan. Arahan orang tua pada anak untuk senantiasa mengkonsumsi makanan yang bergizi, serta ketersediaan makanan bergizi di rumah menjadi awal yang baik dalam pembentukan perilaku

makan anak. Kurangnya asupan makanan yang berkualitas dalam waktu lama, akan menurunkan daya tahan tubuh anak dan berakibat pada gizi anak yang buruk.

Gizi kurang masih menjadi salah satu masalah di Indonesia. Di dunia, kasus anak yang usia prasekolah yang mengalami gizi kurang yakni 15,7% sedangkan anak dengan kelebihan berat badan sebanyak 6,6% (WHO, 2013). Di Indonesia pada tahun 2013 didapatkan banyaknya anak yang kurang berat badannya sebesar 19,6%, diantaranya 13,9% gizi kurang, dan 5,7% gizi buruk (Kemenkes, 2013). RISKESDAS (2013) diketahui sebanyak 18,4% angka kejadian gizi kurang pada balita (2007) dan kemudian menjadi 17,9% (2010), serta terjadi peningkatan pada tahun 2013 menjadi 19,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi kurang, sulit untuk dicegah bahkan dihilangkan. Melalui penerapan gizi seimbang diharapkan kejadian gizi kurang tidak semakin bertambah.

Perilaku makan yang benar, sehat dan baik serta menjadi pedoman hidup sehat terangkum dalam PUGS (Jauhari &

Nasution, 2013). PUGS atau gizi seimbang merupakan pedoman makan yang terdiri dari tigabelas pesan gizi seimbang. Seseorang yang dapat mengaplikasikan gizi seimbang ini dalam kehidupan sehari-hari, maka akan terjaga kesehatannya. Susunan makanan bergizi disesuaikan jumlah kebutuhan badan, jenis serta memperhatikan aktivitas fisik sangat dibutuhkan oleh tubuh (Marmi, 2013).

Ibu merupakan sosok yang paling dekat dengan anak, dan memegang peranan penting dalam membentuk perilaku makan anak. Untuk dapat membentuk perilaku makan anak yang baik, dibutuhkan pengetahuan ibu yang baik pula terkait gizi seimbang (Anonimus, 2008). Pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari pendidikan formal seperti dibangku pendidikan dan non formal yakni melalui pelatihan dan seminar tentang gizi. Pengetahuan gizi dari berbagai sumber akan sangat membantu ibu dalam mendampingi anaknya terutama terkait pengetahuan serta mampu mengarahkan anaknya agar dapat menerapkan prinsip menu seimbang, komposisi yang baik, jenis

makanan bervariasi, jumlah porsi, frekuensi makan sehat yang semuanya ini tergabung dalam gizi seimbang. Pengetahuan ibu yang kurang akan berdampak pada pola makan ataupun kebiasaan makan anak yang buruk. Sependapat dengan hasil penelitian yang menyatakan sebesar 58,5 % ibu balita yang memiliki pengetahuan kurang baik berakibat pola makan yang tidak baik (Munawaroh, 2006). Penelitian serupa dikaitkan dengan status gizi juga menyatakan hal yang sama bahwa diketahui sebesar 59,46 % ibu yang memiliki pengetahuan baik mempunyai anak dengan status gizi yang baik, ini menjelaskan bahwa ibu berpendidikan tinggi berperan dalam status gizi anak (Sri Wahyuni, 2009). Pengetahuan ibu yang baik akan berdampak pada perilaku makan yang baik pula. Anak yang telah memiliki perilaku makan yang baik, sedikit banyak juga mempunyai pengetahuan tentang gizi sehingga berkenan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat.

Perilaku makan anak yang buruk seperti kurang konsumsi sayur, kurang mengkonsumsi air putih, konsumsi jajanan berwarna yang berlebih, sebagai salah satu indikator bahwa pengetahuan anak tentang

gizi yang rendah. Hasil penelitian Putri (2016) menginformasikan kurangnya pengetahuan anak terkait sayur baik dari segi manfaat, jenis, kandungan sayur serta dampak konsumsi sayur yang kurang. Senada dengan penelitian lanjutan Putri (2016) di RA Al Madaniyah Landungsari diketahui 83,7% pengetahuan anak mengenai jenis sayur kurang, 69,4% tidak mengetahui dampak dari kurangnya mengkonsumsi sayur, dan 55,1% anak kurang mengetahui manfaat sayur.

Disampaikan sebelumnya bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan baik turut memberikan andil dalam pemenuhan gizi anak. Asumsi peneliti bahwa perihal ibu bekerja diduga menjadi salah satu faktor yang dapat mengganggu proses pemenuhan gizi anak. Pekerjaan ibu di luar rumah yang menyita waktu menjadi salah satu alasan tidak terpenuhinya pendampingan makan anak. Dimungkinkan ibu memiliki waktu kurang dalam mendampingi anaknya dalam konsumsi makan. Asumsi peneliti ini ternyata bertentangan dengan hasil penelitian Mustika (2015) yang salah satu hasilnya menyatakan bahwa sebagian keluarga yang ibunya tidak bekerja, anaknya mengalami gizi kurang. dan disimpulkan

gizi anak juga ditentukan oleh status pekerjaan ibunya, berperan dalam pola makan dari ibu pada anaknya. Adanya alasan telah menempuh jenjang pendidikan tinggi menjadi penguat alasan ibu bekerja.

Terkait dengan pengetahuan gizi ibu maka ibu yang memiliki jenjang pendidikan tinggi dimungkinkan juga mempunyai pengetahuan gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi ibu yang baik juga diharapkan mampu menjadikan pengetahuan gizi anak juga baik. Pernyataan tersebut ternyata tidak sesuai dengan hasil penelitian Putri (2016) bahwa pendidikan ayah dan ibu yang tergolong tinggi yakni berpendidikan S1 namun didapatkan pengetahuan anak tentang sayur dalam kategori yang rendah. Perbedaan pandangan karena latar pendidikan berbeda menjadi kemungkinan alasan kurangnya pemahaman gizi. Uraian di atas menguatkan peneliti untuk meneliti keterkaitan pekerjaan, tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu pra sekolah tentang gizi seimbang

METODE PENELITIAN

Penelitian observasional analitik menggunakan cross sectional sebagai

pendekatannya. Ibu prasekolah di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang, yang berjumlah 41 orang menjadi sampel. Pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Jadi semua ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah diambil sebagai sampel. Variabel bebas yakni tingkat pendidikan serta pekerjaan, dan pengetahuan ibu sebagai variabel terikat. Instrumen berupa kuesioner yang teruji. Analisa data dengan menggunakan *spearman rank* dengan taraf signifikan 0,05

HASIL PENELITIAN

Dari Tabel 1 diketahui 20 orang (49%) berpendidikan SMA.

Tabel1. Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat Pendidikan	Jumlah(orang)	%
SD	4	10
SMP	14	33
SMA	20	49
PT	3	8
Total	41	100

Sumber data: Penelitian, 2014

Tabel 2 diketahui ibu rumah tangga 27 orang(66%).

Tabel 2. Pekerjaan Ibu di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang

Pekerjaan	Jumlah	%
Ibu Rumah Tangga	27	66
Karyawan swasta	5	12
Wiraswasta	6	15
Lain-lain	3	7
Total	41	100

Sumber: Penelitian, 2014

Tabel 3 disampaikan 27 (65,9%) orang berpendidikan gizi seimbang yang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang di TK Dharma Wanita Tlogomas Malang

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	27	65,9
Cukup baik	11	26,8
Kurang baik	2	4,9
Tidak baik	1	2,4
Total	41	100

Sumber data: Penelitian, 2014

Uji statistik dengan menggunakan *rank spearman* didapatkan pekerjaan tidak berkorelasi pengetahuan ibu (*p value* 0,477); antara tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang (*p value* 0,001).

PEMBAHASAN

Hubungan Pekerjaan dengan Pengetahuan Ibu

Pekerjaan dengan pengetahuan ibu dalam penelitian ini dinyatakan tidak berkaitan (p value 0,477). Secara teori disampaikan pengalaman seseorang, ekonomi, pendidikan, hubungan social, usia, media masa menjadi faktor yang terkait dengan pengetahuan. Pekerjaan diasumsikan sebagai status yang melekat pada diri seseorang, yang didapatkan saat bekerja. Sebagai hasil dari apa yang telah diupayakan dalam bekerja adalah upah (ekonomi).

Profesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 orang(66%). Ibu rumah tangga merupakan sosok yang keseharian bersama dengan anaknya, tidak bekerja di luar rumah. Dari sudut pandang ekonomi, ibu rumah tangga tidak mempunyai penghasilan. Berdasarkan teori bahwa faktor ekonomi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pengetahuan ibu.. Sesuai dengan teori Soekanto(2002) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan primer sekunder pada keluarga yang status ekonominya lemah, kurang tercukupi dibandingkan dengan status ekonomi menengah keatas. Orang yang mempunyai

ekonomi baik, akan terpenuhi pula dalam kebutuhan sekundernya yakni dalam hal kebutuhan informasi. Pengetahaun seseorang dipengaruhi ekonomi (Soekanto,2002). Faktor ekonomi (keuangan) merupakan hasil dari kerja. Sehingga tidak dapat disamakan antara faktor ekonomi dan jenis pekerjaan. Pekerjaan tidak berhubungan dengan pengetahuan ibu.

Tidak adanya hubungan antara pekerjaan dengan pengetahuan ibu. Profesi ibu yang terbanyak adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan sosok yang keseharian berada di rumah dan tidak bekerja, namun dimungkinkan dapat tetap memperoleh informasi tentang gizi khususnya. Ada kalanya ibu rumah tangga memilih profesi tersebut bukan karena pendidikannya yang rendah, namun dikarenakan adanya keinginan untuk mendampingi anaknya secara penuh waktu. Jadi tidak dapat dikatakan bahwa ibu yang tidak bekerja akan berdampak pada pengetahuannya terutama tentang gizi.

Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu

Uji statistik dengan menggunakan *rank spearman* didapatkan pengetahuan gizi seimbang berhubungan erat dengan tingkat pendidikan ibu (*p value* 0,001) dan didapatkan hasil responden berpendidikan SMA hampir mencapai setengahnya yakni sejumlah 20 orang (49%). Pendidikan SMA termasuk dalam kategori jenjang pendidikan menengah. Jenjang pendidikan menengah memungkinkan seseorang untuk berfikir lebih matang dibandingkan jenjang pendidikan di bawahnya. Orang yang berpendidikan akan mudah menerima dan memberi tanggapan terhadap informasi yang baru. Jika di nilai informasi tersebut bermanfaat maka akan diadopsi, demikian sebaliknya jika jika informasi dinilai kurang baik maka ditinggalkan.

Dalam hal gizi seimbang juga demikian. Penerimaan informasi oleh ibu yang dalam hal ini adalah gizi seimbang, akan semakin mudah seiring dengan tingginya pendidikan ibu. Dapat dikatakan ibu yang berpendidikan SMA akan mempunyai respon yang kurang dibandingkan dengan ibu berpendidikan S1. Ibu S1 atau yang berpendidikan tinggi dimungkinkan akan

dapat menerapkan gizi seimbang tersebut dalam setiap konsumsi makan. Tiga belas pesan dalam gizi seimbang akan dilaksanakan dengan tujuan memberikan gizi terbaik untuk anaknya. Pernyataan tersebut di atas sesuai teori Soekanto (2002) yang mengungkapkan respon seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Pada orang yang berpendidikan tinggi, respon yang diberikan dari suatu aksi juga akan diiringi dengan pemikiran keuntungan dari gagasan yang dikemukakannya.

Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi dimungkinkan juga termotivasi untuk mempelajari lebih dalam terkait dengan gizi terbaik untuk anaknya. Dengan adanya keinginan untuk mempelajari lebih dalam tentang nutrisi anak pra sekolah maka ibu berpendidikan dimungkinkan akan dapat memberikan pemenuhan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan baik fisik ataupun psikomotor anak. Selain itu ibu mampu mendidik anak untuk mempunyai kebiasaan makan yang baik, menentukan jenis makanan yang terbaik serta disiplin dalam pengaturan jam makan. Sehingga gangguan gizi pada anak usia pra sekolah dapat

dihindarkan. Sesuai dengan Depkes(2005) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari berdampak pada gangguan gizi.

Pemberian nutrisi baik yang dilakukan oleh ibu, pada intinya demi terpenuhinya kebutuhan gizi anaknya. Hal ini sesuai dengan teori Marni (2013), bahwa pemberian nutrisi melalui orang tua pada anaknya selain agar anak mau mengkonsumsi berbagai zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan untuk pertumbuhan, perkembangan fisik serta psikomotor juga melatih serta membiasakan anak mengkonsumsi makanan yang baik, termasuk didalamnya adalah pengaturan jadwal makan, belajar memilih, menentukan dan menyukai makanan yang bergizi dan bermutu tinggi

Gizi seimbang sebagai pedoman atau penuntun seseorang dalam berperilaku konsumsi makanan baik dan benar (Jauhari & Nasution, 2013). Acuan terkait menu seimbang meliputi berbagai macam hidangan makan, dengan proporsi dan

jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tergambar dalam gizi seimbang. Agar mampu menerima, memahami dan melaksanakan 13 pesan-pesan gizi seimbang tersebut, dibutuhkan pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan yang baik diasumsikan karena pendidikannya yang tinggi sehingga mudah dalam menerima informasi kesehatan. Adanya rangsangan belajar semasa pendidikan, dimungkinkan berefek pada pengetahuan yang baik pula.

Pengetahuan gizi yang sudah melekat dalam diri seseorang, maka akan tersirat dalam sikap dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam konsumsi makan memenuhi gizi seimbang. Didukung oleh Mohammad (2015) yang menyimpulkan pendidikan ibu dan ayah turut menentukan konsumsi buah dan sayur anak, termasuk pula pengetahuan anak, pendapatan keluarga, tersedianya sayur dan buah di rumah, uang saku anak yang juga berhubungan dengan tingginya konsumsi sayur buah pada anak. Pentingnya ibu mempunyai pengetahuan gizi seimbang guna pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Semua uraian tersebut tepat jika disampaikan tingkat

pendidikan berhubungan dengan tingkat pendidikan ibu.

KESIMPULAN

1. Pekerjaan dengan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang ibu tidak berhubungan erat (p value 0,477)
2. Pengetahuan ibu akan gizi seimbang dengan tingkat pendidikan dinyatakan ada hubungan (p value 0,001).

SARAN

Direkomendasikan kepada para ibu pra sekolah untuk meningkatkan pengetahuan melalui keikutsertaan dalam pelatihan, dan seminar seminar tentang gizi seimbang.

REFERENSI

- Marmi, (2013). *Gizi dalam Keperawatan*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Mohammad, Madaniyah. (2015). *Konsumsi buah dan sayur Usia sekolah dasar di Bogor* ISSN 1978-1059 *Jurnal Gizi Pangan*. 10(1): 71-76
- Munawaroh, L. (2006). *Hubungan antara tingkat Pengetahuan Gizi Ibu, Pola makan Balita dengan Status Gizi Balita di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2006*. UNNES diakses tanggal 19 april 2014.
- Mustika. (2015). Pola Asuh Makan Antara Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja Dan faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar. *e-journal Volume 4.No.1 Tahun 2015*. UNESA Universitas Negeri Surabaya
- Putri, R., Neni M. (2016). *Peran Pendidikan Kesehatan Dalam meningkatkan Pengetahuan Sayur Anak tentang Pentingnya Sayur*. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Belum diterbitkan.
- Putri, R., Susmini., Hari S. (2016). *Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Belum diterbitkan.
- Salsabila. (2010). *Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan Pertumbuhan Anak Usia 3 – 5 tahun*. [Http : // isjd.Pdf](http://isjd.Pdf). Diakses tanggal 18 april 2014.

Soekanto, Soerjono. 2002. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

WHO. (2013). Status gizi anak, (www.gizi.net). Diakses tanggal 17 Desember, 2014