

## **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG POLA MAKAN BALITA DI POSYANDU DUSUN GENTAN KECAMATAN KALIKAJAR KABUPATEN WONOSOBO**

Nur Sholichah<sup>1</sup>, Intan Permata Sari<sup>2</sup>  
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia  
Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo Jawa Tengah  
Nursholichah4@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan secara wawancara terhadap 10 ibu balita di desa Gentan. Diberikan pertanyaan tentang apa itu pola makan, dampak pola makan tidak sehat seperti apa, prinsip pola makan seperti apa dan manfaat pola makan apa saja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Desa Gentan berdasarkan karakteristik responden. Metode Penelitian : Metode penelitian ini deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ibu balita berjumlah 53 responden, sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini 48 responden. Alat ukur menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat. Hasil Penelitian terdapat 35.8% (19 responden) dengan pengetahuan baik, berpengetahuan cukup 62.3% (33 responden) dan berpengetahuan kurang 1.9% (1 responden). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita di desa Gentan berpengetahuan baik. Diharapkan Ibu balita Menambah wawasan informasi dan edukasi tentang pola makan balita.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, pola makan balita

### **ABSTRAK**

*Based on a preliminary study conducted by interviewing 10 mothers of children under five in the village of Gentan. They were asked about what diet is, the impact of an unhealthy diet, the principles of eating patterns and the benefits of eating patterns. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of mothers about the eating patterns of toddlers in Gentan Village based on the characteristics of the respondents. Research Methods: This research method is descriptive with a cross sectional approach. The population in this study was 53 respondents, the sample was taken using purposive sampling technique. The sample in this study was 48 respondents. The measuring instrument uses a questionnaire. Data analysis using univariate. The results of the study were 35.8% (19 respondents) with good knowledge, 62.3% (33 respondents) knowledgeable and 1.9% less knowledgeable (1 respondent). Based on the results of the study, it was concluded that the level of knowledge of the mother's level of knowledge about the eating patterns of toddlers in the village of Gentan was well informed. It is hoped that the mother of toddlers will add insight into information and education about toddlers' eating patterns.*

**Keywords:** Knowledge, toddler's diet

## PENDAHULUAN

Anak balita usia 1-5 tahun (usia prasekolah) merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan rawan penyakit. Suplemen gizi untuk anak hanya dianjurkan apabila sudah dilakukan penilaian terhadap konsumsi makanan dan asupan zat gizinya. Anak yang kurang atau tidak minum susu karena alasan tertentu. Kecukupan asupan kalsium, riboplavin, dan Vitamin D -nya. Anak yang kurang makan sayur dan buah perlu mendapat perhatian terhadap asupan Vitamin A dan C. Beberapa kondisi yang menyebabkan usia ini rawan gizi dan rawan kesehatan, antara lain: Anak balita usia 1-5 tahun masih berada dalam masa transisi dari makanan bayi ke makanan orang dewasa, Biasanya anak sudah mempunyai adik, atau ibunya sudah bekerja penuh sehingga perhatian ibu sudah berkurang., usia anak sudah mulai bermain ditanah dan sudah bisa main di luar rumah sendiri, sehingga terpaksa lebih terpapar dengan lingkungan yang kotor dan kondisi yang memungkinkan untuk terinfeksi dengan berbagai penyakit.

Kebutuhan gizi setiap anak berbeda, hal ini dipengaruhi oleh ukuran dan komposisi tubuh. Pola aktivitas dan kecepatan tumbuh kesediaan dan diterimanya makanan oleh anak-anak tidak hanya ditentukan oleh pilihan makanan orang tua. tetapi juga oleh keadaan lingkungan pada waktu makan, pengaruh teman sebaya, iklan dan pengalaman anak tentang makanan sebelumnya. Bila mendapat dukungan sepenuhnya dari orang tua, pola makan yang mendukung pertumbuhan normal dalam hal tinggi dan berat badan, yang memungkinkan pemeliharaan kebersihan gigi yang baik, dan yang dapat

mencegah terjadinya keadaan gizi kurang ( Pane, dkk, 2020).

Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian makan yang teratur anak biasa makan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan (Santoso dan Ranti,2013).

Pola makan yang buruk memiliki dampak yang sangat merugikan kesehatan. Seperti diuraikan pada sebab sebelumnya, pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak adalah hal-hal yang membentuk pola makan tidak seimbang. Disamping itu, perbaikan ekonomi juga menyebabkan semakin berkurangnya aktivitas fisik pada golongan masyarakat tertentu.

Pola makan yang tidak baik adalah mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan vitamin. Makanan yang kurang bergizi ini sering disebut dengan istilah *junk food*. Berikut sembilan golongan makanan *junk food* yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan vitamin (Khasanah, 2012).

Pemilihan bahan makanan ternyata dipengaruhi oleh unsur-unsur tertentu. *Pertama*, sumber-sumber pengetahuan masyarakat dalam memilih dan mengolah pangan mereka sehari-hari. Termasuk dalam sumber pengetahuan dalam memilih dan mengolah pangan adalah: sistem sosial

keluarga secara turun temurun, proses sosialisasi dan interaksi anggota keluarga dengan media massa. *Kedua*, aspek aset akses masyarakat terhadap pangan mereka sehari-hari (Santoso dan Ranti,2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Dusun Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Dari hasil wawancara dengan 10 ibu balita apa itu pola makan,dampak pola makan tidak sehat seperti apa, prinsip pola makan seperti apa, dan manfaat pola makan apa saja, terdapat 8 ibu balita yang sudah mengetahui tentang pola makan dan 2 diantaranya memiliki gizi buruk sehingga mengalami gangguan yang meliputi berat badan berkurang, organ tubuh yang pendek, bahkan mengalami gagal tumbuh. mengalami gagal tumbuh.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Posyandu Dusun Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo.

Pengetahuan adalah keseluruhan pengetahuan yang belum tersusun baik mengenai mata fisik maupun fisik. Dapat juga pengetahuan adalah informasi yang berupa *common sense* tanpa memiliki metode dan mekanisme tertentu (Nurdin dan Hartati, 2019). Menurut Sri Karjati (1987:73) dalam Sulistyoningsih (2016) Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dimana peneliti mempelajari

kejadian secara serentak pada individu dan populasi pada suatu saat atau periode tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia > 5 tahun di Posyandu Dusun Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo 53 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Total sampel adalah 48 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Tabel 4 Distribusi frekuensi usia responden di Desa Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo

Sumber: Data Primer 2021

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
<20	3	6.3
20-35	42	87.3
<35	3	6.3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu >20 tahun 3 responden (6.3%), usia 20-35 tahun 42 responden (87.5%), dan usia <35 tahun 3 responden (6.3%).

Usia adalah umur individu yang dihitung yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Menurut Arikunto 2006 dalam Wawan dan Dewi,2011).

#### b. Pendidikan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi pendidikan responden di Desa Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo.

<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Dasar	13	27.1
Menengah	32	66.7
Tinggi	3	6.3
Total	48	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat pendidikan yaitu SD/SMP 19 responden (35.8%), SMU 31 responden (58.5%), dan Perguruan Tinggi 3 responden (5.7%).

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan (Menurut Arikunto 2006 dalam Wawan dan Dewi,2011).

c. Pekerjaan

Tabel 6 Distribusi frekuensi pekerjaan responden di Desa Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Menengah keatas	5	10.4
Menengah	8	16.7
Menengah kebawah	35	72.9
Total	48	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pekerjaan yaitu petani 5 responden (9.4%), Wiraswata 8 reponden (15.1%), Lain-lain 40 responden (75.5%).

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan tetapi lebih banyak

merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. (Menurut Arikunto 2006 dalam Wawan dan Dewi,2011).

2. Analisa Univariat

a. Tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Desa Gentan Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo.

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Baik	18	37.5
Cukup	30	62.5
Kurang	0	0
Total	48	100

Sumber : Data Sumber , 2021

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dengan tingkat pengetahuan baik 18 responden (37.5%), cukup 30 responden (62.5%), dan kurang 0 responden (0%).

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif dikatakan baik jika hasil presentase 76-100%, Cukup hasil presentase 56-75% dan dikatakan Kurang jika hasil presentase <56%.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperboleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman oranglain (Arikunto 2006 dalam Wawan dan Dewi,2011).

Responden dengan tingkat pengetahuan baik 18 (35.8%) disebabkan karena responden baru mengetahui pengertian pola makan balita belum mengetahui tentang pola makan yang baik dan cara memberikannya. Responden berusia 25-30 tahun akan lebih matang dalam berfikir, sehingga dapat berpengaruh dalam memberikan makanan untuk balita.

Meskipun berpendidikan SD ibu memiliki pengetahuan baik karena aktif menambah wawasan dan pengetahuan bertanya dengan bidan ataupun kader, melihat di media massa dan ibu sebagai petani juga aktif menambah wawasan dan pengetahuan.

Responden yang memiliki pengetahuan yang cukup 30 (62.3%) tentang pola makan balita dipengaruhi oleh faktor umur yang matang usia 25-30 tahun, dan pendidikan yang cukup yaitu SMU sehingga mampu menyerap berbagai informasi yang diberikan oleh bidan karena mempunyai kesempatan dan dapat meningkatkan kesadaran responden dalam menjaga pola makan balita.

b. Central Tendensy Tabel 8

Tabel 8 Central Tendensy Responden

Valid	48
Mean	74.03
Median	73.33
Modus	73
Min	60
Max	93

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita di desa Gentan

Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo sebagai berikut :

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang pola makan balita tingkat pengetahuan baik yaitu 18 responden (37.5%), tingkat pengetahuan cukup 30 responden (67.5%), dan tingkat pengetahuan kurang 0 responden (0%).

### DAFTAR PUSTAKA

- Khasanah N.2012. *Waspadai Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Yogyakarta : Laksana
- Nurdin I, Hartati S. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya : Media Sahabat Cendikia
- Pane dkk. 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita Menulis
- Santoso S dan Ranti L A. 2013. *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sulistyoningsih H. 2016. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu