

## Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita

*Effect of Nutrition Education on Mother's Knowledge and Maternal Behavior About Balanced Nutrition for Toddlers*

Yuliana Salman<sup>1</sup>, Niluh Reshi Widnyana Santi<sup>1</sup>, Oklivia Libri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No. 4 Banjarbaru, Kalimantan selatan  
Korespondensi: salmanyuliana86@gmail.com

### Abstract

*The prevalence of malnutrition in toddlers in Indonesia is still high at 17.9% and stunting 35.6%. Lack of nutritional knowledge and health of parents, especially mothers is one of the causes of malnutrition in toddlers. Nutritional education is an approach to produce individual or community behavior that is needed in maintaining balanced nutrition. This study aims to determine changes in knowledge and behavior of mothers after giving nutritional education. This research method was experimental with a pretest-posttest control group design. Statistical tests used the T test with 2 free samples on 80 samples that selected by probability sampling with simple random sampling technique. The results showed the control group of 10 respondents (25%) had good knowledge, increased to 13 respondents (33%) after 3 days without intervention, while the intervention group of 15 people (37%) had good knowledge, after 3 days given the intervention increased to 18 people (45%). Maternal behavior in control group had 17 respondents (43%) good behavior, increased to 22 respondents (55%), while the intervention group 22 people (55%) good behavior, increased to 24 people (60%) after giving nutrition education. There was a difference in knowledge between the control group and the intervention group ( $p = 0.001$ ) and there were differences in maternal behavior between the control group who were not given nutrition education and the intervention group who were given nutrition education ( $p = 0.001$ ).*

**Keywords** : Nutrition education, mother's Knowledge, maternal behavior about balanced nutrition for toddlers

### Pendahuluan

Mempersiapkan generasi masa depan yang lebih baik, maka hal pertama yang diperbaiki adalah status gizi pada balita. Selain itu, usia balita merupakan usia yang rawan karena usia awal dari tumbuh kembang dan pertumbuhan seseorang (1). Gizi kurang pada anak usia dini juga berdampak pada rendahnya kemampuan kognitif dan kecerdasan anak, serta berpengaruh terhadap menurunnya produktivitas anak (2)

Prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada balita di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 17,7% dan *stunting* masih 30,8% (3). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Banjarbaru, pada tahun 2018 kekurangan gizi masih relatif tinggi di kota Banjarbaru dengan jumlah 3.326 orang dan dari 9 Puskesmas yang ada di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru,

Kecamatan Cempaka menduduki peringkat tertinggi yaitu 51% (4).

Kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada balita (5). Wilayah pedesaan, makanan banyak dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan kebudayaan. Terdapat pantangan makanan pada balita misalnya anak kecil tidak diberikan ikan karena dapat menyebabkan cacingan, kacang-kacangan juga tidak diberikan karena dapat menyebabkan sakit perut atau kembung (6).

Ibu sangat berperan dalam terbentuknya pola perilaku makan balita, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemilihan makan pada balita. Perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi mencakup preferensi makanan, perilaku

makan, dan asupan energi yang sangat berkaitan dengan status gizi dari balita. Perilaku ibu meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan dalam pemenuhan nutrisi (7).

Masalah gizi tidak dapat ditanggulangi hanya dengan medis dan pelayanan kesehatan tetapi sangat erat kaitannya dengan faktor kemiskinan, sikap dan pengetahuan/perilaku yang tidak mendukung pola makan yang sehat (8). Pendidikan gizi penting diberikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan gizi (9).

Hasil penelitian Dyah (10), terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemberian makanan tambahan yang baik untuk balita. Penelitian yang dilakukan oleh Azria & Husna (11) menunjukkan terdapat pengaruh antara pengetahuan ibu dan perilaku gizi seimbang. Ibu balita memiliki pengetahuan yang baik setelah di berikan penyuluhan gizi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan (12). Oleh karena itu, salah satu upaya menanggulangi masalah gizi yaitu dengan memberikan pendidikan gizi kepada masyarakat khususnya ibu yang lebih berperan dalam penyediaan makanan dalam keluarga.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimental dengan rancangan *Pretest-Posttest Group*. Sampel adalah ibu yang membawa balita ke posyandu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 80 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*.

Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan pendidikan gizi, sedangkan kelompok intervensi diberikan pendidikan gizi. Kedua kelompok dilakukan

*pre test* dan *post test* setelah 3 hari diberikan pendidikan gizi (khusus kelompok intervensi) pada variabel pengetahuan dan perilaku ibu. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Cempaka pada bulan Juni 2019.

Hasil analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji T2 sampel bebas untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan variabel dependen (13).

### Hasil

Setelah didapatkan sampel sebanyak 80 ibu balita yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 40 kontrol dan 40 intervensi, maka di dapatkan hasil sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
<b>Umur Ibu</b>				
17-25 tahun	10	25	11	27,5
26-35 tahun	22	55	24	60
36-25 tahun	8	20	5	12,5
<b>Pendidikan</b>				
SD	8	20	6	15
SMP/Sederajat	12	30	11	27,5
SMA/Sederajat	18	45	21	52,5
PT	2	5	2	5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 responden yang paling banyak berumur 26-36 tahun yang terdiri dari 22 responden (55%) dari kelompok kontrol dan 24 responden (60%) dari kelompok Intervensi. Pendidikan responden paling banyak adalah SMA 18 responden (45%) dari kelompok kontrol dan 21 (52,5%) responden dari kelompok intervensi.

#### 2. Tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang balita

Tabel 2. Distribusi Tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang balita

Tingkat Pengetahuan	pretest				posttest			
	Kontrol		Intervensi		Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	10	25	15	37	13	33	18	45
Cukup	6	10	8	20	8	20	10	25
Kurang	9	15	7	18	9	22	9	22
Tidak Baik	15	50	10	25	10	25	3	8
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu yang baik tentang gizi seimbang pada saat *pretest* pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (25%) dan kelompok intervensi

15 responden (37%). Setelah dilakukan *posttest* terjadi peningkatan pada kelompok kontrol menjadi 13 orang (33%) dan kelompok intervensi menjadi 18 orang (45%).

### 3. Perilaku Ibu tentang gizi seimbang balita

Tabel 3. Distribusi Perilaku Ibu tentang gizi seimbang balita

Perilaku Ibu	Pretest				Posttest			
	Kontrol		Intervensi		Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	17	43	22	55	22	48	24	60
Kurang baik	23	57	18	45	18	52	16	40
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat Perilaku ibu yang baik tentang gizi seimbang pada saat *pretest* pada kelompok kontrol 17 orang (43%) dan kelompok intervensi 22 orang (55%). Setelah

dilakukan *posttest* terjadi peningkatan pada kelompok kontrol menjadi 22 orang (55%) dan kelompok intervensi menjadi 24 orang (60%).

### 4. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan ibu

Tabel 4. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita

Pengetahuan	n	Mean	p
Kelompok intervensi	40	7.03	0,001
Kelompok kontrol	40	6.18	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,001 dengan *p-value* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kelompok Intervensi yang diberikan penyuluhan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan penyuluhan gizi seimbang.

## Pembahasan

### 1. Pengetahuan gizi seimbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi pendidikan gizi seimbang hanya 10 responden (25%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi 15 responden (37%). Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi, tingkat pengetahuan ibu dalam kategori baik pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yaitu 18 responden (45%). Hal ini menjelaskan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu tentang gizi seimbang balita setelah diberikan pendidikan gizi.

Pengetahuan gizi seimbang dapat tercermin pada cara ibu memilih bahan makanan untuk kebutuhan keluarganya. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik,

### 5. Pengaruh pendidikan gizi terhadap perilaku ibu

Tabel 5. Pengaruh pendidikan gizi terhadap perilaku ibu tentang gizi seimbang balita

Perilaku	n	Mean	p
Kelompok intervensi	40	4,15	0,001
Kelompok kontrol	40	3,53	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,001 dengan *p-value* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kelompok Intervensi yang diberikan penyuluhan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan penyuluhan gizi seimbang.

dapat menentukan bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang harus tersedia dalam menu sehari-hari guna mencukupi kebutuhan gizi harian keluarga. Oleh sebab itu pengetahuan gizi dan keterampilan ibu dalam memilih makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga tersebut sehingga pengetahuan ibu tentang gizi sangat perlu untuk menentukan konsumsi makanan yang baik dalam upaya meningkatkan status gizi balita. Bila seorang ibu kurang memahami mengenai pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan status gizi balita menjadi menurun (11).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Leokuna (14) bahwa pengetahuan ibu yang memiliki balita sebelum penyuluhan

adalah 40,69% peningkatan sesudah penyuluhan menjadi 78%. Hasil uji-t nilai pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan para ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sejalan dengan penelitian Yuliana dkk (15) bahwa rata-rata skor pengetahuan gizi kesehatan pada pengukuran awal kelompok kontrol 20,3 poin tergolong dalam kategori rendah sedangkan kelompok perlakuan 26,4 poin tergolong dalam kategori sedang. Sesudah dilakukan penyuluhan gizi kesehatan pada kedua kelompok maka terjadi peningkatan skor yaitu 25,2 poin untuk kelompok kontrol, dan 29,8 poin untuk kelompok perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hal pengetahuan gizi kesehatan sebelum dilakukan penyuluhan gizi kesehatan dengan sesudah dilakukan penyuluhan pada kedua kelompok.

## 2. Perilaku gizi seimbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi pendidikan gizi tentang praktik gizi seimbang hanya 17 responden (43%) yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi 22 responden (55%). Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi, perilaku ibu dalam kategori baik pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yaitu 24 responden (60%). Hal ini menjelaskan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu tentang gizi seimbang balita setelah diberikan pendidikan gizi.

Penyuluhan gizi merupakan bagian penting dalam upaya perbaikan gizi balita. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Jika informasi yang diterima oleh suatu objek penelitian sebaiknya dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pola perilaku berubah kearah lebih baik, maka para ibu menjadi peran yang sangat penting untuk meningkatkan status gizi balita (11).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (16) tindakan atau perilaku ibu sebelum penyuluhan gizi yang baik (14,29%) sesudah penyuluhan gizi menjadi (42,86%). Hasil uji menunjukkan ada perbedaan sesudah perlakuan sehingga dapat disimpulkan bahwa

ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku ibu dalam penyediaan menu seimbang, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam penyediaan menu seimbang untuk balita.

Hasil ini berbeda dengan penelitian Yuliana dkk (15) bahwa rata-rata skor pola pengasuhan gizi kesehatan ibu pada pengukuran awal kelompok kontrol adalah 30 poin sedangkan kelompok perlakuan 34,1 poin. Namun sesudah dilakukan penyuluhan gizi kesehatan terjadi peningkatan skor pada kedua kelompok dengan nilai masing-masing 31,6 poin kelompok kontrol 36,2 poin pada kelompok perlakuan.

## 3. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  0,001 dengan nilai  $p$ -value <0,05 bahwa terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Informasi yang diberikan pada penyuluhan dapat menambah pengetahuan ibu, semakin sering ibu mendapat informasi kesehatan semakin baik pula pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita, maka semakin baik dalam memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang diperolehnya untuk dikonsumsi.

Pendidikan gizi seimbang penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang bagi ibu yang memiliki balita. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi kesehatan ibu melalui penyuluhan merupakan langkah yang tepat dilakukan oleh orang tua dan didukung oleh pihak-pihak yang peduli terhadap ibu dan anak. Artinya semakin baik pengetahuan gizi ibu maka pertumbuhan anak juga membaik (11).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dirmamarte (17) adanya pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita pada masing-masing perlakuan yaitu metode buku saku ( $f=14,008$ ) dan metode simulasi ( $f=103,975$ ). Namun Hasil metode buku saku dinilai lebih rendah daripada penyuluhan gizi dengan metode simulasi, pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan metode simulasi setelah penyuluhan termasuk dalam kategori tinggi (25,87).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari, dkk (18) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Desa Sambirejo, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi secara signifikan (nilai  $p=0.001$ ).

#### 4. Pengaruh pendidikan gizi terhadap perilaku ibu tentang gizi seimbang

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  0,001 dengan nilai  $p$ -value <0,05 terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku gizi seimbang ibu balita. Semakin bertambahnya informasi yang diterima ibu dan pengetahuan yang meningkat tentang gizi seimbang balita semakin baik pula perilaku ibu.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik, sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sehingga penyuluhan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku ibu tentang gizi seimbang balita menjadi lebih baik (11)

Hasil penelitian Aindrawati (19) menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa terdapat perbedaan pada sikap pola asuh gizi antara sikap sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberikan penyuluhan dengan nilai  $p=0,001$ . Berdasarkan penelitian tersebut, disimpulkan adanya pengaruh penyuluhan terhadap sikap pola asuh gizi orang tua. Peningkatan sikap sebagian besar orang tua Anak Usia Dini (PAUD) tidak terlepas dari faktor yang mendukung sikap positif, diantaranya faktor spiritual dan faktor antusiasme/semangat.

Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan tentang pola makan terhadap tindakan ibu anak PAUD yang *stunting* di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam dengan nilai  $p=0.000$  (20).

#### Kesimpulan

Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan gizi terhadap

pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita ( $p=0,001$ ).

#### Daftar Pustaka

1. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Buku ajar ilmu gizi, Jakarta : EGC; 2010
2. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang . Jakarta; Kementerian Kesehatan RI;2014
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018
4. Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. Profil Kesehatan di Kota Banjarbaru tahun 2018. Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru: Banjarbaru; 2018
5. Melbye *et al.* Validation Of The Comprehensive Deeding Oractices Questionnaire With Parent of 10 to 12 years olds. *BMC Medical Reasearch Methodology.* 2011
6. Anggraini, Adisty C. Asuhan Gizi Nutritional Care Process: Yogyakarta; 2012
7. Eveline, S. Hubungan Perilaku Ibu dalam pemenuhan Nutrisi dengan status gizi balita. Surabaya : Skripsi Fakultas Perawatan Universitas Airlangga; 2012.
8. Fatimah. Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Edisi Revisi Jakarta: PT. Raja Grafindo; 2010
9. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2010
10. Ambarini, Dyah. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Mengenai Pemberian Tambahan yang Baik. Surakarta : Skripsi Universitas Sebelas Maret; 2012.
11. Azria, C.R dan Husna. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh, JKS 2016: 2: 87-92
12. H. Imani, and T. Sinaga, "Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar," *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol. 6, no. 1, pp. 58-64, Dec. 2017
13. Chandra B. Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.2010.pp.64-89.

14. Leokuna, Joice M. Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di RW 10 Kampung Citiis Desa Cihanjuang Rahayu Kecamatan Parongpong Bandung Barat. Skripsi FakultasKeperawatan: Universitas Advent Indonesia; 2013
15. Yuliana, Khomsan A, Patmonodewo S, Riyadi H, Muchtadi D. Pengaruh Penyuluhan Gizi-Kesehatan dan Faktor Lainnya terhadap Pertumbuhan Anak Usia Prasekolah. Jurnal Gizi dan Pangan; 2006
16. Manurung. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Penyediaan Menu Seimbang Untuk Balita di Desa Ramunia Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Universitas Sumatra Utara; 2010
17. Dirmamarte. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Untuk Keluarga Dan Masyarakat. Ditjen Dikti. Jakarta :Dapartemen Pendidikan Nasional; 2011
18. Sari, S.A, Widardo, Cahyanto, E. B. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.7(1). 2019
19. Aindrawati, Kartika. Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Sikap Pola Asuh Gizi Orang Tua Anak Usia Dini (AUD) di TK Idhata UNESA. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik. Tesis Universitas Negeri Surabaya; 2014
20. Gea, Apriliani. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. Program Studi Diploma IV Gizi. Skripsi Politeknik Kesehatan Medan. 2019