

PENGARUH ORANG TUA TERHADAP PEMBERIAN GIZI PADA ANAK BALITA DI INDONESIA

Zahratul Rahmi¹, Ambia Nurdin, Khairuman, Dian Rahayu,²

¹Zahratul Rahmi mahasiswa pada program studi kesehatan masyarakat, fakultas ilmu-ilmu kesehatan, universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 lampoh Keude Aceh besar email: zahratulr9@gmail.com

²Ambia Nurdin, Khairuman, Dian Rahayu, Dosen Pengajar Pada program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmi-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar
email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id, khairuman_fikes@abulyatama.ac.id, dianrahayu_fikes@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Orang tua, Gizi, Bekal Makanan

Keywords:

Parents, Nutrition, Provision of Food

ABSTRAK

Fase terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah ketika masa bayi atau balita, karena pada masa itulah saat yang paling vital dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu di butuhkan pemahaman dalam mendidik anak usia dini. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan wadah yang mendidik anak dalam lingkup bermain untuk menstimulasi atau merangsang pada anak usia 0-6 tahun agar ia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada pendidikan usia dini memperbolehkan anak-anak membawa bekal makanan yang akan mereka konsumsi sebelum melakukan kegiatan karena di lembaga tidak menyediakan kantin atau warung yang menjual makanan, oleh sebab itu beberapa orang tua membawakan anak-anak makanan, namun kesadaran untuk membawakan bekal yang seimbang masih kurang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pemahaman orang tua tentang pemenuhan gizi anak melalui Lunch Box (Bekal Makanan).

ABSTRACT

The most important phase for a child's growth and development is during infancy or toddlerhood, because that is when it is the most vital time in building the foundation for a child's growth and development. Therefore, understanding is needed in educating early childhood. Early Childhood Education is a place that educates children in the scope of play to stimulate or stimulate children aged 0-6 years so that they can grow and develop optimally. At the age of early education, children are allowed to bring food that they will consume before carrying out activities because the institution does not provide canteens or stalls selling food, therefore some parents bring children's food, but the awareness to bring provisions that are still balanced not enough. The research aims to determine parents' understanding of fulfilling children's nutrition through food supplies.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Fase terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah ketika masa bayi atau balita, karena pada masa itulah saat yang paling vital dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu di butuh pemahaman dalam mendidik anak usia dini. Sebagai orang tua yang cerdas dan memahami karakteristik anak, maka diperlukan kepekaan mengenai masa penting anak, salah satunya ketika anak mengalami masa golden age. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan wadah yang mendidik anak dalam lingkup bermain untuk menstimulasi atau merangsang pada anak usia 0-6 tahun agar ia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Masalah kekurangan gizi masih tersebar luas di negara negara berkembang

Hal ini sesuai dengan data yang diungkapkan oleh gizi anak pada Departemen Kesehatan Indonesia yang menyatakan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki masalah gizi yang kompleks yang ditunjukkan dengan tingginya prevalensi stunting atau yang lebih dikenal sebagai balita pendek, dimana pertumbuhan berat badan dan tinggi badan kurang sesuai pada angka yang tertera pada Kartu Menuju Sehat (KMS), selain itu ada pula permasalahan mengenai prevalensi wasting atau yang lebih dikenal sebagai balita kurus, dimana sebagian besar balita memiliki jumlah berat badan yang jauh dari standar berat badan balita.

Makanan mempunyai arti yang cukup penting bagi manusia, baik itu makanan pokok ataupun makanan kudapan. Selain untuk keberlangsungan hidup manusia, makanan juga merupakan sumber energi utama untuk manusia, sehingga tumbuh kembang manusia sangat dipengaruhi terhadap makanan yang ia konsumsi. Anak-anak sangat membutuhkan konsumsi makanan yang bergizi dalam jumlah yang lebih besar, baik dalam makanan pokok ataupun dalam makanan kudapan. Hal ini dikarenakan, pada usia anak-anak hingga remaja merupakan masa yang baik untuk tumbuh dan berkembang, baik secara fisik ataupun secara psikologis, sehingga makanan yang dikonsumsi sangat menentukan tumbuh kembang anak. Makanan bergizi merupakan faktor penunjang tumbuh kembang anak.

Orang tua juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak mulai dari memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan kepada anak tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, hingga pemenuhan nutrisi anak melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pemenuhan nutrisi melalui konsumsi makanan sehari-hari haruslah makanan yang mengandung gizi seimbang. Makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dimana asupan tersebut berguna untuk salah satu tumbuh kembang anak.

Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang yang baik bisa dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran antropometri, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vit D, yodium, dan seng.⁴ Oleh karena itu, orangtua dituntut untuk bisa memenuhi nutrisi anak melalui pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Steven Dukeshire dan Jennifer Thurlow “penelitian kualitatif merupakan suatu data yang bukan angka, mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat naratif. Metode penelitian kualitatif menggunakan focus group, interview secara mendalam, dan observasi berperan serta, dalam mengumpulkan data”. Jenis pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan studi kasus.

Subjek Penelitian yaitu sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka objek penelitian di khususkan terhadap peran orangtua dalam menyiapkan bekal makanan anak. Penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatoris, wawancara, catatan lapangan, serta dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep Milles dan Huberman, dimana analisis dilakukan pada saat pengumpulan data dilakukan dan setelah selesai, pengumpulan data dalam periode tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh melalui observasi dengan checklist pada lembar observasi yang telah Observasi sendiri juga bertujuan untuk melihat apakah bekal makanan yang dibawa oleh anak sudah mencakup makanan dengan gizi seimbang atau belum, selain itu peneliti juga ingin melihat bagaimana perkembangan anak-anak dengan konsumsi bekal makanan yang mengandung gizi seimbang. Selain observasi data penelitian ini juga diperoleh melalui wawancara dengan mengisi instrumen yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Untuk instrumen wawancara ini di khususkan untuk orangtua anak yang bertujuan untuk melihat sejauh mana peran dan pemahaman orangtua terkait makanan dengan gizi seimbang.

Melalui penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka didapatkan data bahwa pada dasarnya jam kerja orangtua sangat berpengaruh terhadap perannya dalam pemenuhan gizi anak melalui bekal makanan. Masing-masing orangtua mempunyai jam kerja yang berbeda, sehingga peran yang diberikan orangtua terhadap anak dalam memberikan bekal makanan juga akan berbeda.

Pemahaman terhadap gizi juga memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pola makan seseorang, seseorang yang memiliki pemahaman mengenai gizi dengan baik maka ia juga akan memiliki

pola makan yang baik, dan begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki pemahaman kurang mengenai gizi maka akan memiliki pola makan yang kurang baik. Oleh karena itu memahami serta mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pengaruh orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini dimana orangtua selalu memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang, baik dikonsumsi, serta mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada kategori orang tua yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga, sangat jarang sekali dalam memenuhi perannya dalam memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang melalui bekal makanan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap peran orangtua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini yaitu untuk meningkatkan status gizi anak tidak hanya melalui makanan sehari-hari saja melainkan melalui bekal makanan juga, untuk lebih aktif dalam mencari informasi terhadap makanan yang baik dikonsumsi anak, dan lebih aktif dalam mencoba resep makanan yang disukai anak kemudian dapat diterapkan dalam bekal makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Desy Dwi. 2015. "Konsumsi Air Putih, Status Gizi, Dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda Di Kabupaten Pacitan." *Jurnal Gizi Dan Pangan* 9(3):167–72.
- Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. 2019. "Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta." 04 Juli 9–47.
- Fathonah, Ir Siti, and M. Si Sarwi. 2020. *Literasi Zat Gizi Makro Dan Pemecahan Masalahnya*. Deepublish.
- Tri Handayani, Adriana, dan Arina Nurfianti. *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Terhadap Status Gizi Balita Di Upk Puskesmas Siantan Hulu*. Jurnal : Universitas Tanjung Pura.
- Hadi Riyadi, "Gizi dan Kesehatan Keluarga," (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2015) hlm 1.21
- Sa'Diyah, H., Sari, D.L. And Nikmah, A.N., 2020. *HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA*. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), Pp.151-158.
- Wahyuningsih, N. P., Nadhiroh, S. R., & Adriani, M. (2016). *Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 26-31.
- Yanti, N.D., Betriana, F. And Kartika, I.R., 2020. *Faktor Penyebab Stunting Pada Anak: Tinjauan Literatur*. *Real In Nursing Journal*, 3(1), Pp.1-10.
- Zulaekah, S. (2012). *Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi*. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 127-133