

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENCEGAHAN GIZI BURUK DENGAN PEMENUHAN NUTRISI

Eva Yulianti & Meli Yuni

Program Studi S1 Gizi STIKES Muhammadiyah Palembang Jl Jendral Ahmad Yani, 13 Ulu,
Kec. Sebrang Ulu II Palembang
email: eva.yulianti67@gmail.com

Abstrak: Gizi buruk atau Malnutrisi merupakan masalah kesehatan utama di Negara sedang berkembang dan menjadi penyebab kematian pada sebagian besar Balita (Bachyar, 2008). Kejadian gizi buruk di Indonesia bukan merupakan hal baru lagi termasuk di Kabupaten Kepulauan Sangihe, Sulawesi Utara. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mendeskripsikan gambaran perilaku keluarga sadar gizi pada balita gizi kurang. Metode dalam penelitian ini adalah ini menggunakan desain penelitian Deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif. Hasil dari penelitian ini adalah kesadaran akan perilaku keluarga sadar gizi di desa Cepiringuntuk menimbangkan berat badan bayi dan balitanya sudah cukup baik, ini dikarenakan ibu dan keluarga kemungkinan sadar akan pentingnya memantau pertumbuhan bayi dan balita salah satunya dengan menimbangkan balitanya ke posyandu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemenuhan nutrisi pada balita sangat mempegaruhi status gizi pada balita

Kata Kunci : pengetahuan, gizi buruk, balita

Daftar Pustaka : (2001-2010)

***Abstract:** Malnutrition or malnutrition is a major health problem in developing countries and is the cause of death in most children under five (Bachyar, 2008). The incidence of malnutrition in Indonesia is not a new thing, including in the Sangihe Islands Regency, North Sulawesi. The purpose of this study was to describe the description of the behavior of a nutritionally aware family in undernourished children under five. The method in this research is to use a descriptive research design, namely research conducted with the main aim of making a description or description of a situation objectively. The result of this study is that awareness of the behavior of nutrition-conscious families in Cepiring village to weigh their infants and toddlers is quite good, this is because mothers and families may be aware of the importance of monitoring the growth of infants and toddlers, one of which is by weighing their toddlers to the posyandu. The conclusion of this study is that the fulfillment of nutrition in toddlers greatly affects the nutritional status of toddlers*

Keywords : knowledge, malnutrition, toddlers

Bibliography : (2001-2010)

1. PENDAHULUAN

Gizi buruk atau Malnutrisi merupakan masalah kesehatan utama di Negara sedang berkembang dan melatar belakangi (underlying factor) lebih dari 50% kematian balita. Sekitar 9% anak di Sub sahara, dan 15% di Asia selatan terancam menderita gizi kurang dan buru dan sekitar 2% anak yang tinggal di Negara sedang berkembang terancam menderita Malnutrisi Akut Berat (Bachyar, 2008). Gizi buruk pada anak sampai saat ini masih menjadi masalah di Indonesia. Diketahui sampai tahun 2011 ada sekitar 1 juta anak di Indonesia yang mengalami gizi buruk. "Ada sekitar 1 juta anak gizi buruk di Indonesia di antara 240 juta penduduk Indonesia (Yuwono, 2005). Namun, pada tahun 2003 terjadi peningkatan kembali menjadi 8% dan pada tahun 2004 menjadi 8,15%. Kenyataannya menunjukkan bahwa anak gizi buruk dengan gejala klinis yang umumnya disertai dengan penyakit infeksi seperti diare, Infeksi Saluran Pernafasan Akut, Tuberkulosis serta penyakit infeksi lainnya. Keadaan gizi buruk biasa disebabkan karena ketidaktahuan ibu mengenai tatacara pemberian ASI dan minuman. Pengganti ASI yang baik kepada anaknya sehingga asupan gizi pada anak kurang (Kardjati, 2003). Berdasarkan profil Kesehatan plaju kota Palembang pada tahun 2019 kasus menunjukkan gizi buruk yang ada di plaju kota palembang tercatat ada 8 kasus salah satunya berada di Kelurahan ilir barat 1 khususnya di Puskesmas berjumlah 1 kasus dan pada tahun 2020 juga tercatat ada 1 kasus gizi buruk. Selain data-data di atas, belum diketahuinya tingkat pengetahuan Ibu terhadap pencegahan gizi

buruk pada Balita juga menjadi latar belakang mengapa penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas plaju kota palembang"

Adapun gejala gizi buruk seperti Kelelahan dan kekurangan energi., Pusing, Sistem kekebalan tubuh yang rendah (yang mengakibatkan tubuh kesulitan untuk melawan infeksi), Kulit yang kering dan bersisik, Gusi bengkak dan berdarah, Gigi yang membusuk.

Cara mengatasi gizi buruk Mengonsumsi makanan bernutrisi dalam interval tertentu, Memastikan anak mengikuti pola makan diet yang seimbang, Mengonsumsi air putih tidak kurang dari 1,5 liter per hari, serta selalu mematuhi anjuran diet dari dokter.

Nutrisi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Soenarjo, 2000). Menurut Rock CL (2004), nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ baik antara asupan nutrisi dengan kebutuhan nutrisi. Sedangkam menurut Supriasa (2001), nutrisi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses degesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy.

Air merupakan salah satu jenis nutrisi yang wajib dipenuhi agar tubuh selalu sehat. Kebutuhan air penting untuk tubuh agar kesehatan baik fisik dan mental terjaga. Air memiliki fungsi yang cukup banyak sehingga kebutuhannya harus selalu terpenuhi. Fungsi utama dari air adalah sebagai berikut: Mengangkut nutrisi Pelumas Hidrasi Membuang zat racun Mencegah sembelit Setiap hari setidaknya kita perlu memenuhi kebutuhan cairan dengan meminum air minimal 8 gelas per hari. Karbohidrat merupakan salah satu nutrisi yang penting untuk tubuh kita. Zat ini masuk dalam kategori makronutrien dimana tubuh membutuhkannya dalam jumlah besar.

Karbohidrat bermanfaat untuk memberikan energi pada tubuh terutama pada sistem saraf dan otak. Selain sebagai sumber energi, nutrisi ini juga membantu tubuh melawan berbagai macam penyakit. Makanan yang mengandung karbohidrat di antaranya adalah gandum utuh, nasi, kacang-kacangan, dan buah.

Vitamin Meski masuk dalam kategori mikronutrien, vitamin sangat penting untuk kesehatan tubuh. Ada banyak sekali manfaat vitamin untuk tubuh manusia, di antaranya adalah: Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperkuat gigi dan tulang, Menjaga dan memelihara tubuh dari serangan kanker, Menjaga kesehatan kulit, Membantu menjaga kesehatan darah, Membantu tubuh untuk metabolisme protein dan karbohidrat. Memelihara fungsi saraf dan otak Vitamin terbagi menjadi dua jenis yaitu vitamin yang larut dalam air, dan larut dengan lemak. Vitamin yang larut dengan lemak diantaranya adalah vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Sedangkan vitamin yang larut dalam air diantaranya

adalah vitamin C dan vitamin B kompleks. Lemak Nutrisi ini sering dianggap sebagai penyebab kegemukan, namun sebenarnya lemak memiliki fungsi yang juga penting untuk tubuh. Lemak membantu memberikan energi pada tubuh. Selain memberikan energi, makronutrien ini juga berfungsi sebagai berikut: Pertumbuhan sel Menjaga keseimbangan gula darah Membentuk sel-sel baru Membantu menyerap vitamin dan mineral Menjaga fungsi hormon dan imun Protein Makronutrien selanjutnya yang dibutuhkan oleh manusia adalah protein. Nutrisi ini memiliki berbagai fungsi penting di antaranya: Tumbuh kembang terutama otot, tulang, rambut, dan kulit Membentuk antibodi, hormon, dan zat-zat penting lainnya Menyediakan sumber tenaga untuk sel dan jaringan Ada banyak makanan yang memiliki kandungan protein yang tinggi. Protein hewani bisa Anda dapat dengan mengkonsumsi daging merah, daging ayam, hingga telur. Sedangkan protein nabati bisa didapat dari kacang-kacangan dan gandum utuh. Mineral Mineral tidak kalah pentingnya dengan mikronutrien lain yaitu vitamin. Nutrisi ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu mineral utama dan mineral penyerta. Contoh dari mineral utama adalah kalsium, fosfor, sodium, dan magnesium. Fungsi dari mineral ini adalah menjaga keseimbangan cairan, menjaga kesehatan kulit, kuku, dan rambut, serta menjaga kesehatan tulang. Zat besi, mangan, dan zinc adalah contoh mineral penyerta. Fungsi dari mineral penyerta adalah memperkuat tulang, mencegah kerusakan gigi, hingga membantu pembekuan darah.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dalam studi ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang Pencegahan terjadinya Gizi buruk melalui pemenuhan nutrisi pada balita di lingkungan dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu penelitian sectional silang yang diukur dan dikumpulkan secara simultan atau secara bersamaan dan data yang dikumpulkan pada waktu tertentu untuk menggambarkan keadaan waktu itu, dimana bertujuan untuk menetapkan pertanyaan, mengidentifikasi setiap variabel, objek, pengukuran dan analisis penelitian (Setiadi, 2009) Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, tahap awal dari proses ini melakukan persiapan untuk kelancaran pelaksanaan penelitian dengan cara menyiapkan surat izin penelitian, peneliti melakukan pendekatan pada respondennya guna menjelaskan makna dan tujuan penelitian. Peneliti wajib menjelaskan kepada responden bahwa peneliti tidak berdampak negatif kepada fisik, mental dan kerahasiaan responden sangat dijaga. Setelah semua persyaratan terpenuhi, peneliti mulai melakukan pengambilan data. Pengumpulan data diperoleh langsung dari responden yang berupa data primer yaitu menyerahkan lembar kuesioner kepada responden. Setelah persyaratan terpenuhi, selanjutnya dilakukan proses pengambilan data dengan memberikan kuisisioner untuk menggali informasi tentang “gambaran pengetahuan ibu tentang pencegahan terjadinya Gizi buruk melalui pemenuhan nutrisi pada balita” Apabila responden telah mengerti, peneliti kembali mengumpulkan lembar kuesioner dan memeriksa kelengkapan

kuesioner dan apabila ada yang kurang lengkap.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian memberikan ASI eksklusif pada usia 6 bulan, ibu juga menyediakan makanan dan keseimbangan yang berbeda, pertimbangan. Dan peregangan ukuran anak setelah Posyandu, dan jika anak itu sakit, segera kunjungi pemeriksaan medis untuk dokter dan konsultasikan dengan gizi buruk, faktor kausal, tanda-tanda Dan gejala serta cara menghentikannya. Pendidikan dan pengetahuan dapat dicapai dari pengalaman, media, dan interaksi yang dapat mempengaruhi perilaku dengan presentase 39%. Dalam hal kepercayaan masyarakat, orang dewasa akan percaya diri tentang seseorang yang belum diangkat dalam kedewasaan (Nottatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hasil distribusi responden menurut umur dengan presentase tertinggi pada umur 18–33 tahun dengan presentase 61% dan umur responden dengan presentase terendah pada umur 34–48 dengan presentase 39%. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya (Notoatmodjo, 2010). Hasil penelitian berdasarkan distribusi pekerjaan tertinggi yaitu IRT sebanyak 81 responden (85%) dan paling sedikit tidak bekerja sebanyak 4 responden (4%). Pekerjaan akan mempengaruhi penghasilan, sedangkan penghasilan sendiri akan mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku (Notoatmodjo, 2010). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Manulang (2010), yaitu sebagian besar ibu bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 38 orang (57,6 %). Status

pekerjaan akan berpengaruh pada pengetahuan, dan kemampuan ibu dalam merawat bayinya. Mayoritas responden adalah IRT, hal ini memungkinkan bahwa ibu akan mempunyai banyak waktu untuk mengelola dan memperhatikan anak. Hasil penelitian berdasarkan distribusi penghasilan tertinggi yaitu 426.000–850.000 sebanyak 56 responden (58%) dan paling sedikit \leq 425.000 sebanyak 15 responden (16%). Selain pendidikan, ekonomi juga berperan dalam pemantauan pertumbuhan atau lebih kepada status gizi anak, karena peningkatan ekonomi akan mendorong rumah tangga menyediakan makanan semakin beragam dan berjenis. Tidak dapat dipungkiri kenyataan teori ini di masyarakat sering terbukti dengan semakin membaiknya tingkat ekonomi keluarga maka kecenderungan untuk membeli susu formula semakin meningkat pula. Jika dilihat dari pendapatan keluarga memang lebih banyak keluarga yang mempunyai penghasilan 426.000–850.000 kemungkinan akan berpengaruh pada ketersediaan pangan dalam keluarga yang secara langsung dapat berpengaruh pada status gizi anak.

Ibu perlu mengetahui tentang pencegahan gizi buruk pada balita karena ibu merupakan penggerak utama dalam menjaga kesehatan anaknya (Anonymous, 2009).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, di mana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin

mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru diperkenalkan (Notoatmodjo, 2010). Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa pendidikan seseorang bukanlah jaminan indikator dalam pengetahuan seseorang. Perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan seperti SD dan SMP mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingatkan bahwa peningkatan Pengetahuan tidak sepenuhnya tersedia oleh pendidikan formal. Pengetahuan tentang sepeda motor berisi dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, ditambah aspek dan benda yang diketahui, ini menyebabkan lebih positif bagi beberapa objek. Karena pengetahuan tidak terbentuk, ada daerah lain, akan ada dampak pada pengetahuan seseorang, informasi, kepribadian lain.

4. KESIMPULAN

hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan secara sistematis terhadap pengetahuan ibu tentang pencegahan gizi buruk pada balita disimpulkan bahwa pengetahuan ibu tentang pencegahan gizi buruk sebagian besar 94 Orang (98%) berada pada kategori baik

REFERENSI

- Almatsier, S. 2009. *Peranan Gizi dan Pembangunan*. Jakarta: EGC
- Bachyar. 2010. *Etika dan Profesi Gizi*. Yogyakarta: Misnadiarly.

- Beck, M.E. 2012. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: ANDI.
- Fallah. 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Rachmayanti, F. 2007. *Cara Mendeteksi Gizi Buruk pada Balita*. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hungkul. 2009. *Penelitian Pencegahan Gizi Buruk*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Kardjati, S. 2003. *Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita*. Jakarta: EGC.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Puskesmas Enemawira, 2014. *Profil Puskesmas Tahun 2013*. Puskesmas: Kecamatan Tabukan Utara.
- Supariasa, I.D.N. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC.
- Yuwono. 2005. *Bina Gizi Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes*, dalam Acara Seminar Hospital, Jakarta.