



ANALISIS HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK X

Suci Sulistyorini^{1*}, Deby Meitia Sandy²

^{1,2}Dosen Kebidanan STIK Bina Husada Palembang, Jalan Syech Abdul Somad No 28 Kel 22
Ilir Palembang

Korespondensi Email : chilodysuci@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gizi merupakan faktor penting dalam pola tumbuh kembang balita. Tinggi rendahnya status gizi, khususnya gizi anak usia prasekolah (0 – 60 bulan) erat hubungannya dengan permasalahan gizi secara umum. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia pra sekolah. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner formulir *food recall* dengan memantau pola makan 24 jam selama 4 hari dengan wawancara dan observasi, pengukuran TB dan penimbangan BB anak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa TK X berjumlah 35 responden dan teknik pengambilan yang digunakan adalah *total sampling*. Analisa yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Berdasarkan analisa univariat didapatkan pola makan anak baik sebanyak 68,6% dan status gizi normal 60%. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK X ($p\text{ value } 0,002 < \alpha 0,05$). **Kesimpulan:** ada hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK X. Anak dengan pola makan tidak tepat (kurang dari 3 kali sehari atau lebih dari 3 kali sehari) berisiko terhadap status gizi kurus atau gemuk sehingga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kata kunci : Pola makan, Status Gizi, Pra-Sekolah

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP EATING PATTERN WITH NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL-AGED IN TK X

ABSTRACT

Introduction: Nutrition is an important factor in the pattern of growth and development of toddlers. The level of nutritional status, especially the nutrition of preschool children (0 – 60 months) is closely related to general nutritional problems. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between diet and the nutritional status of pre-school age children. **Methods:** This research design uses an analytical survey method with a cross sectional research design. The research instrument used a food recall form questionnaire by monitoring the diet 24 hours for 4 days with interviews and observations, measuring TB and weighing children's weight. The population in this study were TK X students totaling 35 respondents and the sampling technique used was total sampling. The analysis used univariate and bivariate with Chi-Square test. **Result:** Based on univariate analysis, it was found that the children's diet was good as much as 68.6% and normal nutritional status was 60%. The results of the Chi-Square statistical test showed that there was a relationship between diet and the nutritional status of preschoolers in TK X ($p\text{ value } 0.002 < 0.05$). **Conclusion:** there is a relationship between diet and the nutritional status of preschool-aged children in TK X. Children with inappropriate eating patterns (less than 3 times a day or more than 3 times a day) are at risk for underweight or obese nutritional status so that it can inhibit the growth and development of children.

Key words : Diet, Nutritional Status, Pre-School

PENDAHULUAN

Anak prasekolah adalah anak usia 3–5 tahun. Usia 1–3 tahun (batita) disebut juga kelompok pasif dimana anak masih tergantung penuh kepada orang tua atau orang lain yang mengasuhnya untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Setelah memasuki usia 4 tahun, kelompok ini sudah mulai termasuk dalam kelompok konsumen aktif dimana ketergantungan terhadap orang tua atau pengasuhnya mulai berkurang dan berganti pada keinginannya untuk melakukan banyak hal seperti mandi dan makan sendiri meskipun masih dalam keterbatasannya (Damayanti dkk, 2017).

Berbagai masalah gizi terjadi pada usia pra-sekolah. Data WHO menunjukkan bahwa kasus anak usia prasekolah underweight di dunia sebesar 15,7% dan anak usia prasekolah overweight sebanyak 6,6% (WHO, 2013). Indonesia merupakan salah satu Negara dengan prevalensi *stunting* cukup tinggi.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 didapatkan prevalensi *stunting* pada balita 30,8.% menurun jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu 37,2%. Sedangkan Provinsi Sumatera Selatan untuk prevalensi *stunting* pada Balita berdasarkan Riskesdas tahun 2018 juga menurun jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu dari 36,7 % menjadi 32,0%. Namun prevalensi *stunting* tersebut masih tinggi jika dibandingkan dengan standar WHO yaitu < 20% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2020).

Berdasarkan data Susenas tahun 2019, provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019 memiliki persentase kejadian *stunting* 29 % terjadi penurunan dibanding tahun 2018 31,7% sedangkan di kota Palembang kejadian *stunting* pada balita sebesar 22,91% terjadi penurunan dari tahun 2018 sebesar 4,53% , meski terjadi penurunan tetapi masalah ini masih menjadi masalah kesehatan (Izwardy, 2020).

Tinggi rendahnya status gizi, khususnya gizi anak usia prasekolah (0 – 60 bulan) erat hubungannya dengan permasalahan gizi secara umum. Salah satu penyebab dari kekurangan gizi pada anak usia prasekolah adalah pola makan

yang salah. Faktor ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih bahan makanan dan cara pemberian makanan kepada anak usia prasekolah. Dampak yang lebih serius dari kekurangan gizi adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan terjadinya percepatan kematian. Angka kematian anak usia prasekolah yang disebabkan oleh kekurangan gizi sedang dan ringan justru jauh lebih besar yaitu 46% secara total lebih separuh kematian anak anak usia prasekolah disebabkan oleh faktor kekurangan gizi (Widodo, 2010).

Pola makan anak usia Taman Kanak-kanak (4-6 tahun) sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah sudah bisa memilih makanan yang disukainya. Perlu ditanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini dan di sekolah diarahkan pula oleh gurunya dengan praktik mengkonsumsi makanan yang sehat secara rutin. Program makan bersama di sekolah sangat baik dilaksanakan karena ini merupakan modal dasar bagi pengertian anak supaya mereka mau diarahkan pada pola makan dengan gizi yang baik (Mardalena, 2016).

Beberapa penelitian tentang pola makan anak salah satunya adalah penelitian Sa'diya (2015) tentang hubungan pola makan dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto menemukan 35,3% dari 17 anak usia prasekolah yang pola makannya kurang baik dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai p value 0,038 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Tunas Mulia Desa Claket Kecamatan Pacet Mojokerto.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di TK dengan hasil pengukuran antropometri TB dan BB dari 10 anak terdapat 3 anak kurus, 1 anak gemuk, dan 6 anak normal. Saat jam istirahat semua anak membawa bekal yang diantaranya berisi mie instan, nasi goreng, bihun tumis,dll. Hasil tanya jawab dengan anak anak, pola makan mereka bervariasi, rata-rata 3 kali sehari, 2 kali sehari, dan ada yang sebagian jarang makan karena sudah

makan cemilan dan susu, sehingga untuk maka nasi mereka tidak ada keinginan lagi. Terlihat dari isi bekal makanan anak-anak dan pola makan tersebut, kebutuhan gizi seharusnya pada usia prasekolah tidaklah

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner formulir *food recall* 24 jam selama 4 hari yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai orang tua dan observasi. Pola makan diukur dengan hasil ukur baik dan tidak baik (Supriasa, 2002), dan status gizi diukur berdasarkan hasil ukur normal, kurus dan gemuk (WHO, 2013).

Pengukuran tinggi badan anak menggunakan stadiometer, penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital kemudian dihitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh (BB/TB). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa TK X berjumlah 35 responden dan keseluruhan diambil sebagai sampel (*total sampling*). Analisa yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Penelitian dilakukan di TK X pada bulan Oktober – Desember 2020.

HASIL

Tabel 1
Hasil Analisis Univariat

Variabel	%
Pola Makan	
- Baik	68,6
- Tidak Baik	31,4
Status Gizi	
- Normal	60
- Kurus	25,7
- Gemuk	14,3

Tabel 2
Hasil Analisis Bivariat

Variabel	P value
Pola Makan dan Status Gizi	0,002

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa pola makan anak yang baik sebesar 68,6% lebih besar dari pola makan tidak baik sebesar 31,4%. Status gizi normal sebesar 60% lebih besar dari status gizi kurus 25,7% dan

tepat, dan maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul analisis hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK X.

status gizi gemuk sebesar 14,3%. Tabel 2. Dari hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 lebih besar dari α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK X.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di TK X. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Merdekawati (2016) dengan judul hubungan pemberian makan dengan status gizi anak usia prasekolah (3-5 tahun) di TK Kuncup Harapan I dengan *p value* 0,004 didapatkan hasil terdapat hubungan pola makan dengan status gizi pada anak prasekolah di TK Kuncup Harapan I Kedungpring Lamongan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sambo dkk (2020), dengan judul Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah dengan judul analisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Kristen Tunas Rama kota Makassar diperoleh nilai $p=0,015$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Kristen Tunas Rama Kota Makassar.

Dari hasil penelitian didapatkan anak dengan pola makan tidak tepat yaitu kurang dari 3 kali sehari atau makan lebih dari 3 kali sehari tanpa memperhatikan kandungan gizi yang ada dalam makanannya maka anak tersebut bersatus gizi kurus dan gemuk. Pola makan inilah yang tidak lepas dari kebiasaan sehari-hari yang diterapkan oleh orang tua anak.

Orang tua dalam hal ini mempunyai peranan penting terhadap pemenuhan gizi anak, pola makan yang kurang baik terjadi ketika orang tua hanya menganggap anak wajib makan sumber karbohidrat, tanpa memperhatikan kebutuhan vitamin dan

serat yang diperlukan anak usia prasekolah dimana aktifitas usia pra sekolah lebih banyak membutuhkan energi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

Diperlukan peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak, pola makan yang baik dengan konsumsi pangan bervariasi dengan tetap memperhatikan kebutuhan gizi sehari-hari anak akan mengurangi angka kejadian status gizi buruk dimasyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada ketua STIK Bina Husada Palembang, Kaprodi Kebidanan STIK Bina Husada dan Kepala Sekolah TK X atas dukungan, support serta izinnya dalam menyelesaikan penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

Damayanti, Didit dkk. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*.

Sambo, Mery dkk.(2020). Hubungan Pola Makan dengan status gizi anak prasekolah. Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.

Sa'diya, L.K. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. Midwifery,1(2). Retrieved from

terdapat hubungan yang signifikan antara pola dengan status gizi usia anak prasekolah di TK X dengan *P Value* 0,002 lebih besar dari α 0,05.

Saran

Izwardy, Doddy. (2020). *Studi Status Gizi Balita Terintegrasi Susenas 2019*.

Maryam, Siti. (2016). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*.

Mardalena, Ida. (2016). *Ilmu Gizi*.

Merdekawati, Kartika Ayu. (2016). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan status gizi anak prasekolah (3-5 tahun) di TK Kuncup Harapan I Desa Kedungpring

Lamongan.<http://www.repository.umla.ac.id/198/1/Bagian%20depan.pdf>

Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal tahun 2018. 4002, 63–69.

Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. (2020). <https://dinkes.sumselfprov.go.id/2020/02/ssgbi-berikan-kontribusi-untuk-gambaran-prevalensi-status-gizi-di-sumself/>
http://journal.umsida.ac.id/files/2.Lida_Khalimatus.pdf

Supriasa, I. D, (2012). Penilaian Status Gizi.

Widodo, R. (2010). Pemberian Makanan, Suplemen, dan Obat pada Anak.

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