



HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH

Ika Novika¹, Tazkiah Aulia², Suci Dewi Utami³, Elmi Susanti⁴, Kartika Alifah⁵, Yesa Junita Sari⁶, Nuryati⁷, Yuke Liza Fitri Dhadila⁸, Titin Sutini⁹

Fakultas Ilmu Keperawatan, Program Studi Magister Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta
: inovika21@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia pra-sekolah masih menjadi perhatian penting, mengingat periode ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Faktor pengetahuan orang tua, khususnya ibu, berperan besar dalam menentukan status gizi anak melalui pemilihan makanan, pola asuh, dan praktik pemberian makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan Ibudengan status gizi pada anak usia pra-sekolah di PAUD Putri Nasyiah, Jakarta Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 28 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan orang tua, sedangkan status gizi anak diukur menggunakan lembar observasi berdasarkan hasil pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Ibumemiliki pengetahuan baik (78,6%) dan mayoritas anak berada pada status gizi baik (89,3%). Uji Chi-Square (Fisher's Exact Test) menghasilkan nilai $p = 0,006 (< 0,05)$, yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan Ibudengan status gizi anak usia pra-sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan gizi Ibumerupakan salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak.

Kata kunci: *Pengetahuan Orang Tua, Status Gizi, Anak Pra-Sekolah*

Abstract

Nutrition problems in preschool-aged children remain an important concern, as this period represents a phase of rapid growth and development. Parental knowledge, particularly that of mothers, plays a significant role in determining a child's nutritional status through food selection, parenting practices, and feeding behaviors. This study aimed to examine the relationship between parental knowledge and nutritional status in preschool-aged children at PAUD Putri Nasyiah, East Jakarta. The study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 28 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire to assess parental knowledge, while children's nutritional status was measured using an observation sheet based on anthropometric measurements. The results indicated that the majority of parents had good knowledge (78.6%), and most children had good nutritional status (89.3%). Chi-Square analysis (Fisher's Exact Test) showed $p = 0.006 (< 0.05)$, indicating a significant relationship between parental knowledge and the nutritional status of preschool-aged children. These findings underscore that improving parental knowledge about nutrition is an important strategy in preventing nutritional problems in children.

Keywords: *Parental Knowledge, Nutritional Status, Preschool-Aged Children*

Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP
2025

* Corresponding author :

Address : Universitas Muhammadiyah Jakarta Email
: inovika21@gmail.com

PENDAHULUAN

Anak pra sekolah merupakan anak yang berusia 3-5 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik sesuai dengan kebutuhannya. Kekurangan gizi pada anak pra sekolah bukan hanya meningkatkan angka kesakitan saja tetapi juga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang mengakibatkan penurunan kecerdasan, menurunkan produktivitas diri dan berbagai masalah kesehatan (Hasriani et al., 2023).

Masa anak pra-sekolah merupakan periode emas (*golden age*) yang hanya terjadi sekali dalam kehidupan. Pada fase ini, anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, maupun sosial-emosional. Gizi yang cukup dan seimbang pada periode pra-sekolah berperan penting dalam menentukan kualitas kesehatan anak hingga dewasa. Kekurangan gizi pada usia dini berisiko menimbulkan gangguan pertumbuhan seperti stunting dan wasting, sedangkan kelebihan gizi meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik. Kondisi gizi yang tidak optimal pada masa pra-sekolah juga dapat mengganggu kesiapan anak untuk belajar di sekolah dasar, sehingga berdampak pada prestasi akademik dan kualitas sumber daya manusia di masa depan (WHO, 2023).

Secara global, masalah gizi masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan laporan UNICEF, WHO, dan World Bank (2024), tercatat sekitar 150 juta anak di bawah lima tahun mengalami stunting (23,2%), 45 juta anak menderita wasting, dan 37 juta anak mengalami kelebihan gizi (*overweight*). Data ini menunjukkan bahwa dunia tidak hanya menghadapi masalah kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi, yang dikenal dengan istilah *double burden of malnutrition*. Beban ganda ini berimplikasi serius karena negara diharuskan menangani dua masalah sekaligus, yaitu memperbaiki status gizi anak yang kekurangan gizi, dan mencegah meningkatnya prevalensi obesitas yang dapat memicu penyakit kronis di usia dewasa (UNICEF, 2024).

Fenomena beban ganda gizi juga semakin nyata di kawasan perkotaan. Akses yang lebih mudah terhadap makanan cepat saji, ditambah dengan gaya hidup modern yang serba instan, telah menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas pada anak usia pra-sekolah. Anak-anak cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula,

lemak, dan garam, namun rendah kandungan serat dan mikronutrien. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi bukan hanya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh perilaku konsumsi dan rendahnya pengetahuan gizi masyarakat (WHO, 2023). Oleh sebab itu, intervensi berbasis edukasi gizi yang menasar Ibumenjadi kunci penting dalam mencegah permasalahan gizi sejak usia dini.

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga masih menghadapi masalah gizi yang cukup serius. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional berada di angka 21,6%, wasting 7,7%, dan overweight 3,5%. Walaupun prevalensi stunting menurun dari 24,4% pada tahun 2021, angka ini masih tergolong tinggi dan belum mencapai target yang ditetapkan pemerintah, yakni 14% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2022). Stunting menjadi masalah krusial karena tidak hanya berpengaruh pada tinggi badan anak, tetapi juga pada perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas di masa depan. Hal ini dapat menghambat upaya Indonesia untuk mencapai target pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) terutama pada tujuan kedua, yaitu mengakhiri segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 (Bappenas, 2022).

DKI Jakarta memiliki prevalensi gizi buruk yang relatif lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional. Menurut data SSGI 2022, prevalensi stunting di DKI Jakarta adalah 14,8%, wasting 6,4%, dan overweight 5,4% (Kemenkes RI, 2022). Walaupun lebih rendah dibandingkan nasional, angka tersebut masih di atas standar yang ditetapkan WHO (<10%). Di antara kota administratif di DKI Jakarta, Jakarta Timur menjadi wilayah yang penting diperhatikan karena memiliki jumlah penduduk terbesar, termasuk anak pra-sekolah terbanyak. Survei lokal menunjukkan adanya variasi prevalensi stunting antar kecamatan di Jakarta Timur, dengan wilayah seperti Cakung dan Jatinegara memiliki prevalensi lebih tinggi dari rata-rata provinsi (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun tinggal di perkotaan dengan akses lebih baik terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan, masalah gizi tetap menjadi ancaman nyata.

Faktor pengetahuan orang tua, khususnya ibu, menjadi salah satu determinan penting status gizi anak pra-sekolah. Ibudengan pengetahuan gizi yang baik lebih mampu memilih dan menyediakan makanan yang sesuai kebutuhan

anak. Pengetahuan yang memadai juga mendorong penerapan pola asuh makan yang benar, termasuk dalam hal pemberian ASI, makanan pendamping ASI (MP-ASI), hingga variasi makanan sehari-hari. Beberapa penelitian membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi Ibudengan status gizi anak. Misalnya, penelitian oleh Fitriani et al. (2021) menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki anak dengan status gizi normal. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan indikator status gizi anak pra-sekolah di PAUD.

Meski demikian, pengetahuan saja tidak selalu cukup untuk menjamin status gizi anak yang baik. Banyak faktor lain yang turut memengaruhi, seperti kondisi sosial-ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, budaya makan keluarga, serta akses terhadap bahan pangan bergizi. Penelitian oleh Wulandari & Lestari (2020) menunjukkan bahwa meskipun sebagian Ibumemiliki pengetahuan gizi yang cukup baik, praktik pemberian makan masih belum sesuai dengan rekomendasi karena keterbatasan ekonomi dan pengaruh kebiasaan budaya. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan status gizi anak memerlukan pendekatan multidimensi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperbaiki akses pangan serta dukungan lingkungan.

Lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dalam upaya peningkatan status gizi anak pra-sekolah. PAUD tidak hanya berfungsi sebagai tempat pendidikan formal pertama anak, tetapi juga sebagai media untuk mengedukasi Ibutenant pentingnya gizi seimbang. Melalui kegiatan parenting, penyuluhan, maupun program makanan sehat di PAUD, Ibudapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan dalam memberikan asupan gizi yang tepat bagi anak mereka.

Hasil wawancara terhadap dua Ibudan satu guru PAUD menunjukkan bahwa pengetahuan Ibumengenai gizi anak prasekolah masih minim. Seorang ibu menyampaikan bahwa ia biasanya memberikan nasi, lauk, dan sayur, namun anaknya sering menolak sayur sehingga diganti dengan telur atau makanan siap saji. Ia menilai anaknya sehat karena jarang sakit dan terlihat aktif, meskipun belum memahami cara memantau status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan sesuai standar

pertumbuhan. Ibu lainnya beranggapan bahwa anak yang gemuk sudah cukup sehat. Ia jarang memperhatikan menu harian secara lengkap karena sibuk bekerja, sehingga anak lebih sering membeli jajanan di sekitar rumah atau sekolah. Ia mengaku belum memahami perbedaan antara anak gemuk dengan anak yang bergizi baik, dan biasanya hanya mengandalkan hasil timbang di posyandu tanpa mengetahui cara membaca grafik pertumbuhan. Sementara itu, guru PAUD menyampaikan bahwa di kelasnya terdapat anak-anak yang terlihat kurus dan mudah lelah, serta ada juga yang gemuk tetapi kurang gesit saat bermain. Ia mengamati bahwa banyak Ibumasih memiliki pengetahuan yang minim tentang gizi, khususnya dalam membedakan anak gemuk dengan anak yang benar-benar sehat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dilakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan Ibudengan status gizi pada anak usia pra sekolah di Paud Putri Nasyiah.

METODE

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *observasional* Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Pada pendekatan *cross sectional* atau biasa juga disebut studi potong lintang. *cross sectional* adalah rancangan penelitian yang melakukan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan, atau melakukan pemeriksaan secara bersamaan, ataupun melakukan pemeriksaan status paparan dan status penyakit pada titik yang sama (Hidayat, 2017). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “hubungan pengetahuan Ibudengan status gizi pada anak usia pra sekolah”.

Penelitian dilaksanakan di Paud Putri Nasyiah, Jakarta timur dengan jumlah sampel 28 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi, diantaranya (1) Ibuyang memiliki anak berusia 3-6 tahun (usia prasekolah); (2) Dapat membaca dan menulis bahasa Indonesia dengan baik. (3) Ibuyang bersedia dan mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Cara pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner untuk pengetahuan Ibudan lembar observasi untuk melihat status gizi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Berdasarkan Usia Ibu Di Paud Putri Nasyiah

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Minimal–Maksimal	95% CI (Lower–Upper)
Usia Orang Tua	37,64	35,00	8,46	29 – 67	34,36 – 40,92

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata usia Ibu responden adalah 37,64 tahun dengan median 35 tahun. Usia responden berkisar antara 29 hingga 67 tahun, dengan standar deviasi 8,46.

Interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa rata-rata usia Ibu berada pada rentang 34,36–40,92 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Pendidikan, dan Status pekerjaan Paud Putri Nasyiah

Karakteristik Ibu	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan	SMA	26	92,9
	PT	2	7,1
Status pekerjaan	IRT	25	89,3
	Wiraswasta	3	10,7
Total		28	100,0

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 26 orang (92,9%), sedangkan yang berpendidikan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 2 orang (7,1%).

Dari segi Status pekerjaan, mayoritas ibu berstatus Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 25 orang (89,3%), sedangkan yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 3 orang (10,7%).

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Jumlah Anggota keluarga anak di Paud Putri Nasyiah

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Minimal–Maksimal	95% CI (Lower–Upper)
Jumlah Keluarga	3,93	3,50	1,12	3 – 6	3,49 – 4,36

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata jumlah anggota keluarga responden adalah 3,93 orang dengan median 3,5 orang. Jumlah keluarga terkecil adalah 3 orang, sedangkan terbesar adalah

6 orang, dengan standar deviasi 1,12. Interval kepercayaan 95% menunjukkan rata-rata jumlah keluarga berada pada rentang 3,49–4,36 orang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Di Paud Putri Nasyiah

Jenis Kelamin Anak	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Laki-laki	14	50,0
Perempuan	14	50,0
Total	28	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terdiri dari anak laki-laki sebanyak 14 orang (50,0%) dan anak perempuan sebanyak 14

orang (50,0%). Jumlah total responden adalah 28 anak (100,0%).

Tabel 5. Karakteristik Anak Berdasarkan Usia Di Paud Putri Nasyiah

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Minimal–Maksimal	95% CI (Lower–Upper)
Umur (bulan)	57,21	63,00	12,27	36 – 72	52,46 – 61,97

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata umur anak adalah 57,21 bulan dengan median 63 bulan. Umur anak termuda adalah 36 bulan dan

tertua 72 bulan, dengan standar deviasi sebesar 12,27. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 52,46 hingga 61,97 bulan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Pengetahuan Ibu Dan Status Gizi Anak Di Paud Putri Nasyiah

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Pengetahuan Orang Tua	Baik	22	78,6

Status Gizi Anak	Kurang	6	21,4
	Gizi Baik	25	89,3
	Gizi Lebih	3	10,7
Total		28	100,0

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar Ibu memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 25 orang (89,3%), sedangkan Ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10,7%).

Dari segi status gizi, mayoritas anak memiliki status gizi baik sebanyak 25 orang (89,3%), sementara yang berstatus gizi lebih berjumlah 3 orang (10,7%).

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Pada Anak Usia Prasekolah Di Paud Putri Nasyiah

Pengetahuan tua	Orang	Status gizi		Total	P
		Gizi Baik (N) (%)	Gizi lebih (N) (%)		
Baik	22	100,0	0	22	78,6
Kurang	3	50,0	3	6	21,4
Total	25	89,3	3	28	100,0

Berdasarkan tabulasi silang, Ibu dengan pengetahuan baik seluruhnya memiliki anak dengan status gizi baik (100%). Sementara itu, pada Ibu dengan pengetahuan kurang, terdapat 50% anak dengan gizi baik dan 50% dengan gizi lebih. Hasil uji Chi-Square (Fisher's Exact Test) menunjukkan $p = 0,006 (< 0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Ibu dengan status gizi anak.

Pembahasan

Berdasarkan tabel karakteristik usia Ibu menunjukkan bahwa nilai rata-rata, dengan rentang usia minimal 29 tahun dan maksimal 67 tahun. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar Ibu memiliki anak pra sekolah di PAUD Putri Nasyiah berada pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia. Menurut peneliti, semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, baik dari segi pola asuh, pemenuhan kebutuhan gizi, maupun pemahaman tentang kesehatan anak. Pengalaman yang diperoleh dari perjalanan hidup sebelumnya dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat dalam pengambilan keputusan terkait status gizi anak pra sekolah.

Namun, perlu dicatat bahwa semakin tua usia seseorang juga berpotensi menimbulkan keterbatasan dalam mengikuti perkembangan informasi terbaru, khususnya terkait dengan gizi anak. Oleh karena itu, meskipun pengalaman menjadi faktor penting dalam meningkatkan pengetahuan, akses terhadap informasi terbaru melalui media, tenaga kesehatan, maupun program penyuluhan tetap dibutuhkan untuk memastikan pengetahuan yang dimiliki sesuai

dengan standar gizi anak pra sekolah yang berlaku saat ini.

Ibu yang berada pada usia produktif memiliki kecenderungan lebih cepat dalam menyerap informasi, termasuk pengetahuan tentang gizi anak. Hal ini penting mengingat peran Ibu sangat menentukan dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak, salah satunya adalah status gizi. Sebaliknya, pada Ibu dengan usia lebih lanjut, meskipun pengalaman mengasuh lebih banyak, keterbatasan energi fisik dan risiko kesehatan yang meningkat dapat menjadi tantangan dalam menjalankan peran pengasuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2020) yang menyatakan bahwa Ibu dengan usia produktif lebih mampu beradaptasi terhadap informasi kesehatan terbaru dibandingkan dengan yang berusia lebih tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa usia memengaruhi cara seseorang menerima, menyerap, dan mengolah informasi. Semakin bertambah usia, individu cenderung memiliki tingkat kedewasaan dalam berpikir dan kemampuan untuk memaknai informasi yang diperoleh sehingga berpengaruh pada peningkatan pengetahuan. Sejalan dengan hal ini, penelitian Arumsari & Dewi (2023) juga menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan pengetahuan gizi. Ibu dengan usia yang lebih dewasa umumnya memiliki pengetahuan lebih baik mengenai pola makan seimbang, kebutuhan nutrisi anak, serta upaya pencegahan masalah gizi.

Hasil analisis tabel karakteristik Ibu menunjukkan dari 28 responden mayoritas

Pendidikan Ibuyaitu SMA sebanyak 26 orang (92,9%), menurut peneliti ibu dengan Tingkat Pendidikan SMA memungkinkan besar memiliki keterbatasan informasi terkait status gizi anak pra sekolah di PAUD Putri Nasyiah. Tingkat pendidikan Ibusangat berpengaruh terhadap pengetahuan gizi dan pola asuh makan anak. Pendidikan yang lebih tinggi cenderung memudahkan seseorang untuk menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2021) dan Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi baik lebih cenderung memiliki anak dengan status gizi normal. Pengetahuan gizi yang baik memberikan dasar bagi Ibu dalam menentukan pilihan makanan, mulai dari jenis bahan pangan, cara mengolah, hingga cara menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak. Hal ini sangat penting mengingat anak usia pra sekolah sedang berada dalam masa pertumbuhan yang cepat, sehingga membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, maupun emosional.

Selain itu, pengetahuan gizi yang baik juga memengaruhi perilaku Ibu dalam membentuk pola makan anak. Ibuyang memiliki pemahaman memadai akan lebih cenderung menghindari pemberian makanan instan, makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta lebih memprioritaskan pemberian sayuran, buah, protein hewani maupun nabati yang bergizi. Dengan demikian, anak dapat terhindar dari risiko malnutrisi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, yang keduanya dapat berdampak negatif terhadap tumbuh kembang.

Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi pada orang tua, khususnya ibu, perlu terus diupayakan melalui berbagai strategi edukasi seperti penyuluhan, program posyandu, media informasi kesehatan, maupun intervensi berbasis sekolah dan PAUD. Dengan pengetahuan yang memadai, Ibu tidak hanya mampu memberikan asupan gizi yang tepat, tetapi juga berperan aktif dalam memantau dan menjaga status gizi anak secara berkelanjutan.

Hasil analisis tabel karakteristik Ibu menunjukkan dari 28 responden mayoritas berstatus Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 25 orang (89,3%), Status Status pekerjaan Ibu dapat memengaruhi pola asuh, termasuk dalam pemberian makan dan pemenuhan gizi anak pra sekolah. Ibuyang berstatus IRT umumnya

memiliki lebih banyak waktu dalam mengasuh anak, memantau tumbuh kembang, serta menyiapkan makanan yang bergizi di rumah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Arumsari & Dewi (2023) yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga memiliki peran dominan dalam menentukan pola makan anak, karena keterlibatan langsung dalam penyediaan makanan sehari-hari. Dengan adanya waktu luang yang lebih banyak, ibu rumah tangga dapat lebih konsisten memperhatikan menu harian anak sesuai prinsip gizi seimbang. Peran ini menjadi sangat penting, mengingat anak usia pra sekolah berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat akan sangat berpengaruh terhadap status kesehatan dan kualitas tumbuh kembangnya.

Keterlibatan ibu rumah tangga dalam aktivitas domestik, khususnya dalam penyediaan makanan, memberikan peluang lebih besar untuk memastikan bahwa setiap hidangan yang disajikan memenuhi prinsip gizi seimbang, seperti adanya karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Ibu yang memiliki waktu lebih banyak di rumah juga cenderung mampu merencanakan menu yang bervariasi, mengatur jadwal makan, serta menyesuaikan kebutuhan gizi anak dengan kondisi kesehatan maupun aktivitas sehari-hari.

Hasil analisis tabel karakteristik anak menunjukkan dari rata-rata jumlah anggota keluarga responden adalah 3,93 Jumlah Anggota keluarga anak, menurut peneliti jumlah anggota keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi anak. Keluarga dengan jumlah anggota yang lebih banyak cenderung menghadapi tantangan dalam pembagian sumber daya, baik dari segi perhatian orang tua,

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Wulandari & Lestari (2020) yang menyatakan bahwa semakin banyak jumlah anggota keluarga, maka semakin besar pula kebutuhan gizi yang harus dipenuhi. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas asupan makanan setiap anggota keluarga, termasuk anak usia pra sekolah. Dalam keluarga dengan jumlah anggota yang besar, distribusi makanan sering kali menyesuaikan kemampuan ekonomi keluarga. Hal ini dapat menyebabkan kualitas maupun kuantitas asupan gizi yang diterima anak menjadi kurang optimal apabila tidak diimbangi dengan perencanaan keuangan yang baik dan pengelolaan sumber daya pangan secara bijak.

Keluarga dengan anggota yang lebih banyak umumnya memiliki beban pengeluaran yang lebih tinggi, terutama pada aspek kebutuhan pokok seperti pangan. Akibatnya, Ibumungkin cenderung memilih jenis makanan yang lebih murah, mudah didapat, dan mengenyangkan, tetapi kurang memperhatikan nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada anak, baik gizi kurang maupun gizi lebih, jika makanan yang dikonsumsi tidak seimbang.

Hasil analisis tabel karakteristik anak menunjukkan nilai rata-rata umur anak adalah 57,21 bulan dengan median 63 bulan. Umur anak termuda adalah 36 bulan dan tertua 72 bulan, menurut peneliti usia pra sekolah merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini anak mengalami percepatan perkembangan fisik, motorik, bahasa, kognitif, dan sosial emosional. Selain itu, kebutuhan gizi pada usia ini relatif tinggi karena anak sangat aktif dan membutuhkan energi untuk mendukung tumbuh kembangnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Prastiwi (2021) yang menjelaskan bahwa usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan masa kritis pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana hampir seluruh aspek perkembangan seperti fisik, motorik, kognitif, bahasa, serta sosial emosional mengalami percepatan. Pada periode ini anak membutuhkan asupan gizi yang memadai untuk menunjang aktivitas dan tumbuh kembangnya. Jika kebutuhan gizi tidak tercukupi, maka risiko terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan menjadi lebih tinggi.

Penelitian lain oleh Putri dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa usia prasekolah merupakan masa yang sensitif terhadap pemenuhan zat gizi makro maupun mikro, seperti protein, kalsium, zat besi, vitamin D, dan omega-3. Kekurangan zat gizi tersebut dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan kemampuan konsentrasi anak. Oleh karena itu, pemilihan makanan bergizi seimbang sangat penting untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh Whittle et al. (2016) menyatakan bahwa periode prasekolah merupakan masa yang sangat dipengaruhi oleh dukungan orang tua, baik dalam pemenuhan gizi maupun stimulasi perkembangan. Anak yang mendapatkan dukungan optimal dari orang tua, baik dari segi nutrisi maupun interaksi emosional, akan menunjukkan perkembangan fisik dan psikososial

yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang mendapatkan perhatian.

Hasil penelitian ini sejalan Amalia & Mustikasari (2023) menyatakan bahwa anak usia prasekolah merupakan fase dimana anak menjadi lebih pemilih dalam hal makanan, pada usia ini biasanya anak hanya mau makan dengan apa yang mereka inginkan dan sukai termasuk makanan siap saji dan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari Ibuterutama dalam menentukan pilihan makanan anak agar anak memilih makanan yang bergizi seimbang. Selain itu anak pada usia ini sering bermain keluar rumah dan jajan sembarangan sehingga memicu anak lebih mudah terkena penyakit infeksi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya pengetahuan Ibutenant gizi agar dapat memantau anak dalam hal praktik pemberian makan pada anak.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat bahwa usia prasekolah adalah masa yang membutuhkan perhatian khusus, baik dari sisi pemenuhan kebutuhan gizi maupun stimulasi perkembangan. Ibuberperan penting dalam menentukan pola makan anak, memastikan variasi dan kecukupan gizi, serta memberikan pengawasan terhadap kebiasaan jajan anak di luar rumah, agar tumbuh kembang anak dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan analisa bivariat uji Chi-Square (Fisher's Exact Test) menunjukkan $p = 0,006 (< 0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Ibudengan status gizi anak. memiliki dampak yang nyata pada pengetahuan Ibuterhadap status gizi anak pra sekolah. hasil ini menjadi bukti bahwa dengan memberikan pengetahuan terhadap Ibudengan status gizi anak dapat meningkatkan pengetahuan Ibudalam memberikan gizi anak pra sekolah.

Hasil penelitian oleh Arumsari & Dewi (2023) menegaskan bahwa pengetahuan gizi ibu berperan penting dalam menentukan asupan gizi anak. Hal ini karena ibu berperan langsung dalam mengatur pola makan sehari-hari, mulai dari pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, hingga penyajian makanan untuk anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan Ibumelalui edukasi gizi dapat berdampak langsung terhadap status gizi anak. Edukasi gizi yang baik mampu mengubah pola pikir dan perilaku Ibudalam menyediakan makanan yang seimbang, bervariasi, dan sesuai dengan kebutuhan usia anak.

Sejalan dengan hal tersebut, Rahmawati, Susanti, & Lestari (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan status gizi anak pra sekolah. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, maka semakin baik pula pola makan yang diterapkan dalam keluarga, sehingga anak lebih berpeluang memiliki status gizi yang normal. Pengetahuan yang baik akan mendorong ibu untuk menghindari kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan anak, seperti pemberian makanan cepat saji, makanan tinggi gula, atau camilan yang rendah nilai gizinya. Sebaliknya, ibu dengan pengetahuan yang rendah cenderung tidak memperhatikan keseimbangan gizi dan lebih fokus pada aspek kuantitas makanan dibandingkan kualitasnya.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Fitriani, S., & Lestari, P. (2020) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan signifikan dengan status gizi anak usia prasekolah. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung mampu menerapkan pola makan seimbang pada anak, sehingga status gizi anak lebih terjaga. Pengetahuan yang baik memungkinkan ibu untuk lebih selektif dalam memilih bahan makanan, memperhatikan komposisi gizi, serta memahami pentingnya variasi dalam menu harian anak. Dengan begitu, anak dapat memperoleh asupan energi dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya.

Pengetahuan yang kurang dapat berdampak pada pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Misalnya, anak lebih sering diberikan makanan instan, jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, atau makanan yang hanya mengenyangkan tanpa memperhatikan kualitas nutrisinya. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang (malnutrisi) maupun gizi lebih (overweight dan obesitas), yang keduanya sama-sama dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan gizi yang baik juga berhubungan erat dengan perilaku pencegahan masalah gizi. Ibu yang memahami prinsip gizi seimbang akan lebih konsisten dalam menjaga keteraturan jadwal makan, menghindari kebiasaan makan yang salah, serta lebih aktif memantau pertumbuhan anak melalui posyandu atau pelayanan kesehatan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukan hanya berpengaruh pada pilihan makanan, tetapi juga

pada pola asuh secara menyeluruh dalam hal kesehatan gizi anak.

Namun, penting untuk dicatat bahwa pengetahuan yang baik dari Ibu tidak secara otomatis menjamin tercapainya status gizi anak pra sekolah yang optimal. Pengetahuan perlu diikuti dengan praktik pemberian makan yang tepat, pemilihan bahan pangan bergizi, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara berkesinambungan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Ibu dengan status gizi anak pra sekolah. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki orang tua, semakin besar kemungkinan anak memiliki status gizi yang baik. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi, sehingga peningkatan pengetahuan Ibu dapat menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia pra sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji Chi-Square (Fisher's Exact Test) diperoleh nilai $p = 0,006 (< 0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Ibu dengan status gizi anak usia pra sekolah di PAUD Putri Nasyiah—artinya, semakin baik pengetahuan Ibu mengenai gizi, semakin besar kecenderungan anak memiliki status gizi yang baik.

Secara interpretatif, temuan ini memperkuat gagasan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor predisposisi penting yang memengaruhi perilaku pemberian makan dan pola asuh gizi. Pengetahuan yang memadai kemungkinan besar mendorong Ibu untuk memilih bahan makanan yang lebih bergizi, mengatur porsi dan frekuensi makan sesuai kebutuhan usia anak, menerapkan teknik pengolahan yang mempertahankan nilai gizi, serta lebih rutin melakukan pemantauan pertumbuhan (mis. melalui posyandu). Selain itu, Ibu dengan pengetahuan baik cenderung lebih cepat mengambil tindakan atau mencari layanan kesehatan ketika ada indikasi masalah gizi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

Arumsari, D., & Dewi, N. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dengan status gizi anak

- pra sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 101–110.
- Amalia, S., & Mustikasari, I. (2023). Gambaran pengetahuan Ibudalam praktik pemberian makan pada anak usia prasekolah di ra al-Aziz idah . *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 327–336.
- Bappenas. (2022). *Laporan Pencapaian SDGs Indonesia*. Jakarta: Bappenas RI.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (2023). *Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2022*. Jakarta: Dinkes DKI Jakarta.
- Fitriani, A., Nurjanah, E., & Sari, W. (2021). Pengetahuan gizi ibu dan hubungannya dengan status gizi anak usia pra-sekolah di PAUD. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 4(1), 45–53.
- Fitriani, S., & Lestari, P. (2020). *Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(2), 101–108.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, D., Wulandari, A., & Pratiwi, N. (2020). Hubungan usia Ibudengan pengetahuan gizi balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–120.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, N. P., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi terhadap Kejadian Stunting pada Balita* 13(1), 27–35.
- Rahmawati, T., Susanti, H., & Lestari, P. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi anak pra sekolah. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 27–35.
- UNICEF, WHO, & World Bank. (2024). *Joint child malnutrition estimates*. Geneva: World Health Organization.
- UNICEF. (2024). *The State of the World's Children 2024: For every child, nutrition*. New York: UNICEF.
- UNICEF (2020). *Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period*. New York: UNICEF,
- WHO. (2023). *Malnutrition fact sheet*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, S., & Lestari, N. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak usia pra-sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 59–67.
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arumsari, D., & Dewi, N. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dengan status gizi anak pra sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 101–110.