

## Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia 4-6 Tahun

Siti Fitriyani<sup>1</sup>, Ratih Kusumawardani<sup>2</sup>, Fadlullah<sup>3</sup>

PG-PAUD Universitas Sultan Ageng Tirtayasa<sup>1</sup>, PG-PAUD Universitas Sultan Ageng Tirtayasa<sup>2</sup>, PG-PAUD Universitas Sultan Ageng Tirtayasa<sup>3</sup>

Email: [2228190018@untirta.ac.id](mailto:2228190018@untirta.ac.id)<sup>1</sup>, [rk.wardani@untirta.ac.id](mailto:rk.wardani@untirta.ac.id)<sup>2</sup>, [fadlullah@untirta.ac.id](mailto:fadlullah@untirta.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Gizi seimbang sangat dibutuhkan sekali untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia 4-6 tahun. Dengan asupan gizi yang baik maka anak akan bertumbuh dan berkembang secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang. Metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian survei. Subyek penelitiannya adalah 50 orang ibu yang mempunyai anak usia 4-6 tahun di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang. Teknik data dikumpulkan melalui kuisisioner dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang terdapat 74% ibu sudah memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang, terdapat 22% ibu kurang memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang dan terdapat 4% ibu yang belum memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang. Ibu yang memiliki dan memahami pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dilihat dari status pendidikan, pengalaman, budaya dan lingkungan sekitar.

**Kata kunci:** : Pengetahuan ibu, gizi seimbang, anak usia dini.

### Abstract

Balanced nutrition is very necessary for the growth and development of children aged 4-6 years. With good nutritional intake, children will grow and develop optimally. The aim of this research is mothers' knowledge of balanced nutritious food for children aged 4-6 years in RW 05, Karundang Village, Cipocok Jaya District, Serang City. This research method is a qualitative research method using a survey research approach. The research subjects were 50 mothers who had children aged 4-6 years in RW 05, Karundang Village, Cipocok Jaya District, Serang City. Data techniques are collected through questionnaires and documentation. The results of the study showed that 74% of mothers had knowledge of balanced nutritious food, 22% of mothers lacked knowledge of balanced nutritious food and 4% of mothers did not have knowledge of balanced nutritious food. Mothers who have and understand knowledge about balanced nutritious food can be seen from their educational status, experience, culture and surrounding environment.

**Keywords:** Mother's knowledge, balanced nutrition, early childhood.

(Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia 4-6 Tahun)  
Siti Fitriyani, Ratih Kusumawardani, Fadlullah,

460

## PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan faktor utama yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, yang dimana gizi seimbang ini dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan dapat meningkatkan kinerja pada otak anak. Menurut Sumiatun et al., (2021) mengatakan bahwa gizi seimbang merupakan mempunyai peranan yang sangat penting dimana berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh pada anak, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak pada anak. Menurut NAECY (National Assosiation Education For Young Children) menyatakan bahwa anak usia dini adalah individu yang memiliki rentang usia 0-8 tahun. Anak usia dini mengalami pertumbuhan dan perkembangan masa keemasan atau golden age yang sangat cepat dan unik dalam berbagai aspek, salah satunya terhadap perkembangan fisik dan psikis anak yang sangat dipengaruhi oleh kualitas gizi.

Menurut Fadullah (2023) Orangtua merupakan sebagai pendidik dan guru utama untuk anak harus memberikan pendidikan yang terbaik untuk anaknya. Selain memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak, orangtua juga harus memberikan pengasuhan yang baik untuk anak seperti memberikan asupan gizi seimbang yang baik untuk anak sehingga orangtua harus memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang. Menurut Fadiah et al., (2022) sebagai orangtua terutama ibu harus mempunyai peranan yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Ibu memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dasar anak seperti kebutuhan fisik atau pengasuhan, oleh karena itu ibu harus mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang yang baik untuk anak.

Hal ini didukung menurut Sari & Khotimah (2021) mengemukakan bahwa peran orangtua sangat penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya pada seorang ibu yang didominasi harus memahami mengenai mengatur dan memenuhi pemenuhan asupan gizi pada anak, yang dimana anak usia dini sangat membutuhkan asupan gizi yang baik. Oleh karena itu ibu harus memiliki pengetahuan untuk memahami dan mengetahui pemilihan jenis bahan makanan, mengolah bahan makanan yang baik untuk anak usia 4-6 tahun, harus mampu dalam menyajikan makanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak dan ibu juga harus mampu menciptakan situasi makanan yang menyenangkan supaya anak tertarik untuk makan.

Upaya yang dilakukan untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal ibu harus mempunyai pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang yang baik untuk dikonsumsi oleh anak usia 4-6 tahun. Berdasarkan hasil penelitian di Desa Cibojong Kecamatan Padarincang Kabupaten Serang Banten, pada kenyataannya saat ini orangtua khususnya ibu kurang mengawasi dan mengontrol terhadap asupan-asupan gizi pada anak, yang disebabkan orangtua mempunyai kesibukan masing-masing maupun faktor lainnya (Muriyanti et al., 2022). Saat ini banyak sekali orangtua khususnya ibu, yang dimana kurang memperhatikan gizi terhadap keluarganya khususnya pada anak. Biasanya orang tua hanya menyajikan makanan siap saji seperti makanan nugget, sosis dan lain sebagainya. Dengan kekurangan gizi terhadap anak akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan fisik pada anak, selain itu otak anak juga tidak akan berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil kuisisioner di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang, peneliti menemukan bahwa masih ada ibu yang belum dan kurang memiliki

pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang. Kurangnya pengetahuan ibu disebabkan tingkat pendidikan ibu, kurangnya mengikuti kegiatan kesehatan yang diselenggarakan dilingkungan sekitar seperti kegiatan posyandu, dan kurangnya pengalaman serta kurangnya rasa keingintahuan ibu untuk mencari informasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Dari permasalahan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang anak usia 4-6 tahun.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Menurut Abdussamad (2020) berpendapat bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, pengumpulan data pada penelitian kualitatif diarahkan oleh fakta yang ditemukan pada saat penelitian di lapangan dan bukan oleh teori.

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei. Menurut Nofianti (2017) penelitian survei adalah metode pengumpulan informasi yang melibatkan pengembangan daftar pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden yang diambil dari sampel populasi. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang anak usia 4-6 tahun. Sementara itu peneliti menggunakan penelitian survei ini data dan informasi dikumpulkan dari menggunakan kuisisioner melalui *google form*.

Pada penelitian ini jenis kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner terbuka. Dikarenakan peneliti ingin memberikan kesempatan bagi ibu untuk menyampaikan pendapatnya sendiri. Pada penelitian ini teknik kuisisioner ini digunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai kreativitas ibu dalam membuat menu makanan bergizi seimbang anak usia 4-6 tahun. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini akan diberikan skor 1 apabila jawaban setiap item pertanyaan sesuai dengan indikator, jika jawaban setiap item pertanyaan tidak sesuai dengan indikator maka akan diberikan skor 0. Berikut ini adalah rating skor:

**Tabel 2.1**

**Tabel Rating Skor Menu Makanan Bergizi Seimbang**

0 – 50%	Belum memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang
51 – 75%	Kurang memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang
76 – 100%	Sudah memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa Berdasarkan data pengetahuan ibu makanan bergizi seimbang di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang diperoleh berdasarkan kuisisioner. Dalam hal ini peneliti membagikan kuisisioner sebanyak 50 orang ibu yang terdapat di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang. Data diperoleh saat setelah 50 orang ibu mengisi kuisisioner. Pengetahuan ibu makanan

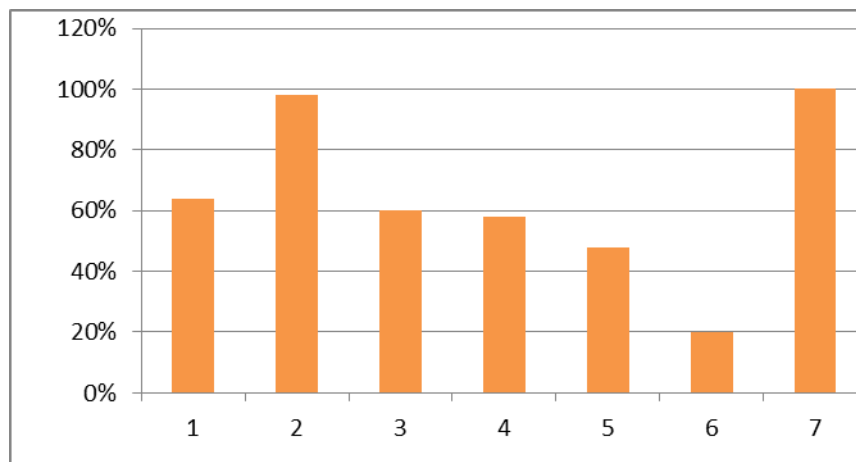
(Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia 4-6 Tahun)	462
Siti Fitriyani, Ratih Kusumawardani, Fadlullah,	

bergizi seimbang di RW 05 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang sudah memiliki pengetahuan mengenai makanan bergizi seimbang, disebabkan faktor pendidikan, pengalaman dan terdapat ibu yang mengikuti kegiatan PKK atau kegiatan posyandu yang dilakukan dilingkungan sekitarnya, sehingga ibu memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang dapat dilihat dari berbagai macam yaitu seperti mengandung serat yang cukup, tidak mengandung pengawet, tidak mengandung MSG, mengandung vitamin, mengandung mineral, komposisi kecukupan gizi seimbang, komposisi makanan yang seimbang dan beraneka ragam.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase rata-rata yang memahami dan memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang anak usia 4-6 tahun yaitu, 100% ibu yang sudah memberikan jenis makanan yang bergizi seimbang seperti mencakup kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral, 98% ibu yang memahami untuk tidak memberikan kandungan bahan pengawet kedalam makanan anak, 64% ibu yang memberikan asupan serat yang cukup untuk anak, 58% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung vitamin, 48% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung mineral dan 20% ibu yang mampu menerapkan dan mengetahui komposisi kecukupan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Gambaran lebih lengkap dijelaskan pada gambar berikut ini

Tabel Diagram 3.1

Pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang



Gambar 1. Diagram batang pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang

**Keterangan:**

- 1 : Mengandung serat yang cukup.
- 2 : Tidak mengandung bahan pengawet.
- 3 : Tidak mengandung MSG.
- 4 : Mengandung vitamin.
- 5 : Mengandung mineral.
- 6 : Komposisi kecukupan gizi seimbang
- 7 : Komposisi jenis makanan bergizi seimbang

Bila data dianalisis berdasarkan kategori , maka dapat disimpulkan pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang terdapat 74% ibu sudah memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang, terdapat 22% ibu kurang memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang dan terdapat 4% ibu yang belum memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang. Data lebih rinci dijelaskan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2

Tabel skor pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang

Skor Presentase	Kategori
0 - 50 %	2 orang ibu belum memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang
51 – 75 %	11 orang ibu kurang memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang
76% - 100%	37 orang ibu sudah memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang

Dari penjelasan diatas penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang makanan bergizi seimbang di RW 05 Desa Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang masih ada yang belum dan kurang mengetahui dan memahami mengenai makanan bergizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun dan ada juga ibu yang sudah mengetahui dan memahami mengenai makanan bergizi seimbang dan pentingnya makanan bergizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan menurut Pratiwi et al., (2021) Peran Ibu sebagai dalam pemilihan jenis bahan makanan, dalam penyajian makanan dan menciptakan situasi makan yang menyenangkan. Sesuai dengan pendapat diatas maka dapat kita pahami bahwasannya seorang ibu mempunyai peranan yang sangat penting untuk pemenuhan makanan bergizi seimbang untuk anak, sehingga seorang ibu harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan mengenai makanan bergizi seimbang untuk anak. Apabila seorang ibu tidak mengetahui dan memahami pengetahuan makanan bergizi seimbang untuk anak, maka akan mengakibatkan ibu tidak akan mengetahui jenis bahan-bahan makanan yang baik untuk anak, komposisi bahan makanan yang baik untuk anak, cara mengolah bahan makanan yang baik untuk dan penyajian menu makanan yang baik untuk anak. Tetapi apabila seorang ibu memahami



makanan bergizi seimbang untuk anak maka ibu akan mudah dan mengetahui jenis bahan makanan, komposisi bahan makanan, mengolah bahan makanan sampai penyajian menu makanan yang baik untuk anak usia 4-6 tahun. Apabila anak tidak diberikan asupan makanan yang bergizi seimbang maka akan terhambat proses tumbuh kembang anak tetapi apabila anak diberikan asupan makanan yang bergizi seimbang maka anak akan tumbuh kembang dengan baik. Oleh karena itu pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi seimbang untuk anak sangat penting sekali, karena dengan mempunyainya pengetahuan dan memahami makanan bergizi seimbang yang baik untuk anak maka seorang ibu tidak akan merasa kesulitan untuk membuat menu makanan bergizi seimbang untuk anak.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persentase rata-rata yaitu 100% ibu yang sudah memberikan jenis makanan yang bergizi seimbang seperti mencakup kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral, 98% ibu yang memahami untuk tidak memberikan kandungan bahan pengawet kedalam makanan anak, 64% ibu yang memberikan asupan serat yang cukup untuk anak, 58% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung vitamin, 48% ibu yang mengetahui dan memberikan makanan yang mengandung mineral dan 20% ibu yang mampu menerapkan dan mengetahui komposisi kecukupan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Oleh karena itu ibu yang memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang terdapat 74% ibu sudah memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang, terdapat 22% ibu kurang memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang dan terdapat 4% ibu yang belum memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang. Ibu yang memiliki dan memahami pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dapat dilihat dari status pendidikan, pengalaman, serta memiliki rasa keingintahuan ibu untuk mencari informasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk anak usia 4-6 tahun. Seorang anak dapat tumbuh secara optimal pada masa pertumbuhannya jika seorang ibu mampu memberikan makanan yang sesuai jenis, jumlah, dan usia tumbuhnya. Tetapi jika ibu belum atau kurang memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang maka harus mengikuti kegiatan program kesehatan yang dilakukan dimasyarakat salah satunya kegiatan posyandu maupun kegiatan yang lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdussamad, Z. (2020). *Metode penelitian kualitatif* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Fadhiah, S. N., Kusumawardani, R., & ... (2022). Kreativitas Orangtua Dalam Membangun Suasana Yang Menyenangkan Selama Belajar Dari Rumah. ... *Guru PAUD STKIP ...*, 8(1), 33–40. <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/view/2809%0Ahttp://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/download/2809/1382>
- Fadullah, R. K. S. G. (2023). *Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Usia 5-6 Tahun*. 09, 31–41.
- Muriyanti, N., Asmawati, L., & Rosidah, L. (2022). Peran orangtua terhadap konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk anak usia dini di masa pandemi Covid-19 di Desa Cibojong, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang, Banten. *Yinyang: Jurnal Studi*

- Islam Gender Dan Anak*, 17(2), 163–180. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v17i2.5116>
- Nofianti, L. (2017). *Metode penelitian survey*. 87(1,2), 149–200.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Sari, M. P., & Khotimah, N. (2021). Hubungan Peran Orang Tua Dalam Mendukung Kegiatan Belajar Dengan Perkembangan Moral Anak. *Kumara Cendekia*, 9(3), 193. <https://doi.org/10.20961/kc.v9i3.53912>
- Sumiatun, Koesmadi, D. P., & Wijayanti, A. (2021). Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(2), 178–183. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i2.1305>