

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sun Global School and Daycare (tempat penitipan anak), yaitu sekolah dan tempat penitipan anak yang berada di Jl.Serayu no.24, Labuh Baru Timur, Kec Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau. Sun Global School ini berdiri pada tahun 2016, untuk tahun pertama peserta didik berjumlah 7-8 orang dengan 2 orang guru. Sekolah ini menerima peserta didik dengan rentang umur 2-5 tahun. Berjalannya waktu saat tahun covid di tahun 2019, sekolah ini tetap berlanjut dan menerima peserta didik dengan jumlah 5 orang dengan usia 2-3 tahun yang dititipkan orang tuanya. Selanjutnya, terus berbenah dan berkembangnya sekolah ini, untuk tahun 2024 ini peserta didik meningkat dan mencapai 34 orang dengan tenaga kependidikan 1 kepala sekolah dan 4 orang guru. Pada sekolah ini atau tempat penitipan anak di sun global ini diperbolehkan pada orang tua untuk membawa bekal atau memberi bekal makan siang saat jam makan siang seperti membawa dari rumah, diantar orang tua serta dipesankan melalui aplikasi gofood makan dari luar dikarenakan disekolah ini tidak menyediakan kantin ataupun jajanan dari luar. Untuk makan bersama dilakukan di jam 12.00 siang saat pembelajaran dan aktivitas selesai. Fasilitas yang tersedia di sekolah ini yaitu 3 ruang kelas yang setiap kelas dijumlahi sekitar 16-14 peserta didik disetiap 1 kelas, 1 ruangan besar untuk makan bersama, dan untuk tempat bermain terletak pada halaman depan didalam lingkungan sekolah yang menyediakan perosotan, ayunan dan panjatan.

5.2 Pengetahuan Ibu

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Ibu

Pengetahuan Ibu	n	%
Baik	23	67,6
Cukup	10	29,5
Kurang	1	2,9
Total	34	100%

Berdasarkan hasil tabel 5 terkait pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan wawancara menunjukkan sebanyak 23 (67,6%) ibu balita mempunyai pengetahuan yang baik, 10 (29,5%) ibu balita mempunyai pengetahuan yang cukup dan 1 (2,9%) ibu balita mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang pada anak usia dini. Pada hasil pengetahuan ibu dalam kategori baik dipengaruhi dengan jawaban dalam kuisioner ibu memiliki jawaban benar dengan jumlah diatas 13 poin benar, pengetahuan baik dipengaruhi oleh pendidikan ibu dalam jenjang perguruan tinggi.

Pada penelitian ini, mayoritas responden ibu berpendidikan tinggi. Pendidikan merupakan faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang tersebut dalam menangkap informasi yang dapat meningkatkan pengetahuannya. Didapatkan pendidikan ibu menunjukkan hasil dengan tingkat perguruan tinggi (S1) sebanyak 55% dan ibu dengan tingkat pendidikan rendah (SMP) sebanyak 3%. Tingkat pendidikan ibu akan memengaruhi sikap dan pola pikir ibu dalam memperhatikan asupan makanan balita mulai dari mencari, memperoleh dan menerima berbagai informasi mengenai pengetahuan tentang asupan makanan gizi balita sehingga akan memengaruhi pemilihan makanan. Seorang ibu yang sehari-harinya terbiasa menyiapkan makanan bagi anggota keluarga harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu sehat serta bergizi seimbang (Nur, 2022).

Hasil pengetahuan ibu dalam kategori cukup yaitu cukup mengetahui mengenai gizi seimbang dan masih terdapat belum mengetahui mengenai kandungan dalam bahan makanan. Pada kategori pengetahuan kurang didapatkan hasil pengetahuan dipengaruhi oleh kurangnya dapat informasi dalam gizi seimbang yang baik pada balita dan dipengaruhi dengan jenjang pendidikan dengan lulusan SMP.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan baik yang dimiliki oleh ibu tentang gizi seimbang pada balita dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu dengan tingkat perguruan tinggi (S1), hal ini menunjukkan

akan pendidikan yang tinggi dan pengetahuan ibu akan mudah untuk memahami dan menerima informasi yang didapat. Pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang akan mudah dalam pengolahan menu makan yang akan diberikan ke anak dan keluarga dan berkurangnya angka gizi kurang pada anak apabila pengetahuan ibu dalam gizi seimbang baik.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi (Adriani M, dan Wirjatmadi B, 2016).

Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam hidup sehat, contohnya adalah dapat memilih makanan yang baik, dapat memahami manfaat suatu bahan makanan dan mengenal manfaat kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. Pengetahuan gizi diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan seseorang sehingga akan berdampak pada status gizi orang tersebut.

Penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan pemenuhan gizi seimbang pada balita dengan kriteria baik (67,6%). Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap pemenuhan gizi seimbang seorang balita adalah jenjang pendidikan, pengetahuan dan kesadaran ibu terhadap pentingnya memenuhi nutrisi yang dikonsumsi balita dengan asupan gizi seimbang dan juga informasi-informasi yang bisa didapatkan dari Internet, Sosial Media, Puskesmas, Posyandu, ataupun penyuluhan-penyuluhan tentang asupan gizi seimbang pada balita.

Pada hasil penelitian, ibu dengan pengetahuan kurang tentang pemenuhan gizi seimbang pada balita adalah faktor jenjang pendidikan yang hanya sampai pada lulusan SMP. Hal ini didasari oleh banyak faktor dan setelah dilihat dari hasil kuesioner salah satu faktornya adalah banyak ibu balita yang kurang mengetahui tentang bagaimana pemenuhan gizi

seimbang, apa saja menu yang bisa diberikan untuk mencukupi gizi yang seimbang pada balita.

Tabel 6. Hasil Jawaban Kuisisioner Responden

No	Pertanyaan	Benar	%	Salah	%
1	Apa manfaat makan 3 kali sehari bagi anak balita	32	94	2	6
2	Kebutuhan nutrisi yang diperlukan balita meliputi?	34	100	0	0
3	Makanan manakah berikut ini yang merupakan sumber protein	33	97	1	3
4	Mengapa anak harus makan sayur dan buah	33	97	1	3
5	Manfaat membiasakan mengonsumsi buah-buahan setiap hari pada anak	31	91	3	9
6	Jeruk dan jambu biji merupakan jenis makanan yang mengandung banyak vitamin	32	94	2	6
7	Omega 3 dan 6 berguna untuk	32	94	2	6
8	Telur merupakan contoh makanan yang mengandung	32	94	2	6
9	Berapa gelas air putih yang anak balita butuhkan setiap hari	24	70	10	30
10	Bahan makanan yang tidak dari sumber karbohidrat adalah	22	64	12	36
11	Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan sumber	30	88	4	12
12	Makanan apa saja tidak boleh dilewati dalam makan siang	20	58	14	42
13	Manakah dibawah ini makanan pengganti nasi	24	70	10	30
14	Manakah dibawah ini yang termasuk dalam menu gizi seimbang	23	67	11	33
15	Berapa anjuran konsumsi susu dalam sehari untuk anak	30	88	4	12

Berdasarkan hasil dari pertanyaan soal dalam kuisisioner pengetahuan ibu terdapat dalam soal pertanyaan 12 terdapat banyak jawaban salah dari pengetahuan ibu yang mempengaruhi pada pemberian perilaku ibu dalam

menyajikan atau menyiapkan bekal makan anak. Pertanyaan pada soal 12 ini melihat keragaman apa saja yang harus disajikan dalam satu bekal makan siang anak.

Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam pembentukan kebiasaan atau makan seseorang karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan jenis dan jumlah makanan yang akan dimakan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dimakan (Almatsier, 2011).

5.3 Perilaku Pemenuhan Gizi melalui Bekal Makan Siang

5.3.1 Kelengkapan Ragam Gizi

Tabel 7. Distribusi Kelengkapan Ragam Gizi dengan Pengetahuan Ibu

Kelengkapan Gizi	Pengetahuan Ibu		
	Baik	Cukup	Kurang
Beragam	12	14	0
Tidak beragam	22	20	1
Total	34	34	1

Dari hasil penelitian dalam tabel 7 didapatkan perbandingan pengetahuan ibu dengan kelengkapan gizi seimbang pada pemenuhan bekal makan siang anak. Hasil pengetahuan ibu yang baik terdapat jumlah keragaman pemenuhan bekal makan siang hanya 12 responden yang memberi jenis makanan dengan kategori beragam, untuk pengetahuan ibu cukup terdapat 14 responden yang hanya memberi jenis makanan dengan kategori beragam, dan untuk pengetahuan kurang tidak terdapat jenis makanan yang beragam dikarenakan responden dengan pengetahuan kurang hanya terdapat 1 responden.

Berdasarkan hasil penelitian dikatakan bahwa pengetahuan baik tidak memengaruhi pada perilaku ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang pada balita masih dalam kategori kurang dan jenis makanan tersebut masih banyak terdapat dalam kategori tidak beragam. Pengetahuan ibu dalam

kategori baik makan akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan gizi seimbang, kemudian bila pengetahuan dalam kategori kurang maka perilaku pemenuhan gizi seimbang yang diberikan pun tidak baik. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku ibu yang mempunyai pengetahuan yang baik akan membentuk perilaku yang baik dalam pemenuhan gizi seimbang pada balita.

Penelitian ini juga sejalan oleh penelitian yang dilakukan Setyaningsih dan Agustini (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku pemenuhan gizi seimbang pada balita berada dalam kategori baik sebanyak 112 responden (71,4%). Perilaku pemenuhan gizi seimbang pada balita dalam kategori baik dipengaruhi oleh sikap ibu yang baik dalam pemenuhan gizi pada anak. Hasil penelitian yang serupa juga dapat dilihat oleh penelitian Patimah (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku pemenuhan gizi seimbang pada balita berada dalam kategori baik sebanyak 41 responden (51,2%). Berdasarkan penelitiannya perilaku tersebut dalam kategori baik karena pemberian makan anak yang baik dan diiringi dengan pendidikan orang tua.

Faktor perilaku pada ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi balita, diharapkan ibu juga akan memiliki sikap dan perilaku yang baik pula dalam pemenuhan gizi balita. Pengetahuan ibu mengenai gizi akan berpengaruh terhadap hidangan dan mutu makanan yang disajikan untuk anggota keluarga termasuk balita. Perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita juga sangat penting. Sikap merupakan faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Perubahan sikap secara berkelanjutan dapat memengaruhi perilaku seseorang, dimana perilaku pada pemenuhan gizi.

Perilaku ibu tentang gizi seimbang merupakan hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan ibu yang sesuai dengan pesan umum gizi seimbang. Frozt, *et.al.* (2010) menyebutkan perilaku dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern mencakup

pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi motivasi yang berfungsi mengolah rangsang dari luar sedangkan faktor ekstern meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti iklim, manusia, sosial, ekonomi, kebudayaan dan sebagainya.

Pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas ibu memiliki perilaku yang kurang dalam pemenuhan gizi balita. Hasil penelitian ini diketahui bahwa pengetahuan ibu tidak menjamin perilaku pemenuhan gizi seimbang balita membaik. Faktor yang memungkinkan terjadinya kurang dalam perilaku pemenuhan gizi seimbang yaitu pekerjaan orangtua yaitu sebagai ibu rumah tangga yang hanya berdiam diri dirumah dan kurang mendapatkan informasi dari luar yang akan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam bekal makan anak.

Tabel 8. Distribusi Kelengkapan Gizi

Kelengkapan Gizi	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	n	%	n	%	n	%
Beragam	10	30	11	32	16	47
Tidak beragam	24	70	23	68	18	53
Total	34	100	34	100	34	100

Hasil penelitian dalam tabel 8 mengenai keberagaman pangan dan gizi dari hasil observasi 3 hari yang dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan dari hari pertama observasi hingga hari ketiga observasi sebanyak 47% bekal makan siang anak dikategorikan beragam. Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis bahan makanan yang paling kurang dikonsumsi dan diberi pada bekal makan siang anak yaitu protein nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan. Keberagaman bahan makanan ini sebagai perilaku pemenuhan gizi seimbang yang meliputi adanya Karbohidrat, Protein Hewani, Protein Nabati, Sayur dan Buah dalam sebuah bekal makan siang anak. Jenis makanan dari protein nabati yang kurang dikonsumsi dan diberikan pada bekal makan anak dikategorikan tidak

mencapai lebih dari >30% yang membawa atau diberikan orangtua dalam bekal makan siang anaknya.

Protein sangat penting untuk perkembangan setiap sel dalam tubuh dan juga untuk menjaga kekebalan tubuh. Sebagai salah satu gizi yang sangat dibutuhkan oleh manusia, protein sangat penting di masa pertumbuhan. Konsumsi zat gizi yang kurang dalam waktu yang lama bisa menyebabkan kurang energi protein (KEP). Asupan protein balita dalam pemberian bekal makan siang masih ada yang kurang, hal ini terjadi karena pemberian bekal hanya mengkonsumsi satu jenis protein saja. Sebagian besar hanya mengkonsumsi makanan sumber hewani seperti ayam, ikan daging dan telur tanpa tambahan makanan yang mengandung protein nabati dan zat gizi yang lainnya. Jadi untuk asupan protein balita masih banyak yang kurang yang dapat mempengaruhi pada pertumbuhan balita.

Dari hasil analisis selama 3 hari observasi didapatkan sekitar 30% bekal makan siang yang dibawa oleh anak kesekolah hanya terdapat 2 jenis makanan yaitu karbohidrat (sebagai nasi) dan protein hewani (lauk pauk), 2 jenis makanan ini dikategorikan sebagai makanan yang tidak beragam. Selama 3 hari observasi anak yang membawa 2 jenis makanan ini mulai membawa jenis makanan lainnya seperti menambah sayur atau buah, tapi penambahan ini masih dikategorikan kurang beragam dikarenakan jenis makanan yang beragam yaitu >4 ragam jenis makanan.

Kualitas pangan mencerminkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan pangan, sedangkan kuantitas pangan mencerminkan jumlah setiap gizi dalam suatu bahan pangan, untuk mencapai keadaan gizi yang baik, maka unsur kualitas dan kuantitas harus dapat terpenuhi. Kualitas atau mutu zat gizi dipengaruhi oleh keberagaman makanan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi dalam proporsi makanan yang seimbang semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi makanan yang

beragam merupakan salah satu anjuran penting untuk menjaga status gizi dalam keadaan normal. Konsumsi buah dan sayur serta protein nabati sangat kurang dikonsumsi dan diberikan, bahkan makanan yang dikonsumsi setiap harinya lebih banyak mengandung karbohidrat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa keragaman bahan pangan yang dikonsumsi balita berhubungan dengan kondisi status gizi. Konsumsi yang kurang beragam terutama meningkatkan resiko seorang balita mengalami berat badan kurang, meskipun hubungan ini lemah. Sebaliknya, konsumsi kurang beragam menurunkan resiko terjadinya berat badan lebih.

5.3.2 Jumlah dan Porsi Gizi

Tabel 9. Distribusi Jumlah Porsi Makanan dengan Pengetahuan Ibu

Jumlah dan Porsi	Pengetahuan Ibu		
	Baik	Cukup	Kurang
Memenuhi	3	3	0
Tidak memenuhi	31	31	1
Total	34	34	1

Berdasarkan hasil tabel 9 ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang melalui jumlah dan porsi gizi seimbang pada bekal makan siang anak masi dikategorikan tidak memenuhi anjuran angka kecukupan gizi (AKG). Perilaku pemenuhan porsi gizi dalam bekal makan siang ini sudah bisa terlihat dalam jenis dan ragam makanan yang diberikan, apabila jenis makanan hanya diberi 2 ragam jenis, maka kebutuhan gizi balita juga kurang atau tidak memenuhi sesuai standar porsinya. Pemorsian jenis bahan makanan juga terdapat kurang ataupun lebih seperti karbohidrat lebih dari standar yang dianjurkan.

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa pengetahuan ibu dalam pemorsian makanan masih sangat kurang yang mengakibatkan kebutuhan anak menjadi lebih ataupun berkurang dari anjuran kebutuhannya untuk porsi makan siang balita. Kesesuaian porsi sangat penting dan perlu diperhatikan karena menyangkut asupan zat gizi, sejalan dengan pendapat Wadyomukti

(2017) pada penelitiannya diungkapkan ukuran porsi merupakan salah satu faktor yang menentukan asupan zat gizi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ambarwati (2016) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa standar porsi makanan sangat berperan dalam penyelenggaraan makanan yang dikaitkan dengan nilai gizi makanan. Kesesuaian berat porsi dapat mempengaruhi asupan makan seseorang, apabila porsi makanan kurang atau lebih otomatis nilai gizi makanan seseorang berkurang atau berlebih sehingga menyebabkan mutu makanan menjadi kurang baik. Sehingga dalam pemorsian makan harus sesuai dengan standar porsi yang telah ditetapkan agar mendapatkan asupan zat gizi sesuai kebutuhan.

Kuantitas makanan adalah ukuran jumlah makanan yang cukup bagi manusia, seperti jumlah kalori yang ada, jumlah porsi makan. Setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan balita prasekolah (Apriadi dalam Arifin, 2018).

Berdasarkan anjuran yang harus dikonsumsi balita. Dari data tabel di atas dapat dilihat sebagian besar balita tidak mengonsumsi makanan sesuai yang dianjurkan disebabkan dari pemberian bekal makanannya yang kurang. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingan yang satu terhadap yang lain. Kualitas makanan adalah gambaran umum makanan yang dikonsumsi berdasarkan ketersediaan semua sumber bahan makanan dan semua sumber zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Sirajuddin, dkk, 2018). Kualitas makan balita meliputi adanya zat gizi yang dikonsumsi balita dan banyaknya sesuai dengan berat yang dianjurkan. Sehingga dapat dilihat kualitas makan balita termasuk dalam kategori baik, sedang, kurang, atau defisit.

Tabel 10. Jumlah Kebutuhan Makan Siang

Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
------------------	------------------	------------------

Kebutuhan makan siang	n	%	n	%	n	%
Memenuhi	-	-	1	3	2	5
Tidak memenuhi	34	100	33	97	32	96
Total	34	100	34	100	34	100

Pada penelitian ini didapatkan hasil jumlah makanan yang dikonsumsi balita pada bekal makan siang dengan hasil tidak memenuhi standar porsi dikarenakan adanya jenis makanan yang kurang beragam dan jumlah porsi menjadi berkurang. Hasil observasi selama 3 hari ini pada bekal makan siang anak, 97% responden bekal makan siang tidak memenuhi anjuran kebutuhan makan siangnya. Dilihat dari pemorsian bekal makan siang yang diberikan, apabila jenis makanan kurang beragam pasti jumlah kebutuhan pada bekal makan siang tidak mencapai standar porsi makan siang sesuai perhitungan yaitu 30%.

Hal ini dikarenakan rata-rata usia pada penelitian ini adalah usia 2-5 tahun. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan energi sehari pada kelompok usia 2-5 tahun adalah sebesar 1400 kkal. Untuk energi makan siang dibagi dengan kebutuhan sehari dan didapatkan 30% dari kebutuhan sehari. Pada penelitian ini menunjukkan rata-rata konsumsi jumlah energi pada makan siang masih rendah dibandingkan dengan yang dianjurkan.

Berdasarkan hasil observasi, pada pemorsian lauk hewani tidak terdapat ukuran yang terstandar dan khusus, terutama pada pemotongan dan pemorsian yang diberi pada bekal makan siang ini. Kecukupan energi dan zat gizi ditinjau dari standar porsi dan tingkat konsumsi, diketahui bahwa standar porsi makanan yang disajikan belum sesuai dengan standar yang dianjurkan. Besar porsi hendaknya disesuaikan dengan standar porsi yang dianjurkan yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk tiap kali makan sehingga sesuai dengan kebutuhan per orang dan dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi untuk pertumbuhan yang optimal (Wayansari *et al*, 2018).