

## Peran Kesadaran dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemenuhan Gizi Anak

Elisabeth<sup>1)</sup>, Rachma Hasibuan<sup>2)</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 2 January 2025  
Accepted : 11 January 2025  
Published : 12 January 2025

### KEYWORDS

Child Nutrition, Mother, Education

### CORRESPONDENCE

E-mail: rachmahasibuan@uesa.ic.id

### A B S T R A C T

The purpose of this study is to explore and analyze the role of maternal awareness and knowledge in fulfilling children's nutrition with a focus on the impact on children's growth and development in Indonesia. The problems raised in this solution include the low understanding of a mother in providing balanced nutritional intake to children so that this greatly affects the increase in Akas and height and the problem of malnutrition among children and the challenges faced by mothers in fulfilling nutritious food amidst economic limitations and sources of information. The research method used is qualitative with data collection through relevant literature studies. The results of the study showed that there was a significant relationship between the level of education and knowledge of mothers with the ability to meet children's nutritional needs and the importance of social and community support in increasing nutritional awareness. This study recommends the need for a more comprehensive and sustainable special education program involving various stakeholders to improve mothers' understanding and address children's nutritional problems effectively.

2025 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license



### Pendahuluan

Pengembangan sumber daya manusia dibentuk dari awal atau dimulai sejak dini, salah satunya dengan cara seseorang memberikan status gizi pada anak. Menurut sejumlah penelitian, Indonesia secara umum mengalami tiga beban masalah pada status gizinya: kekurangan gizi, kekurangan mikronutrien, dan kelebihan gizi. UNICEF menyatakan bahwa kesehatan dan asupan pangan merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkat gizi seseorang. Status gizi berfungsi sebagai mengukur seberapa buruk asupan makanan sehari-hari, dan juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresi kondisi keseimbangan yang dapat diukur dalam bentuk data variabel tertentu.

Kerjasama Indonesia dengan PBB yaitu Sustainable Development Goal's akan membentuk dan memperbaiki semua kondisi yang terjadi salah satunya kesehatan. Adanya kerjasama tersebut akan memberikan dampak yang cepat dalam mengatasi suatu permasalahan kesehatan dan yang paling utama adalah perbaikan gizi pada anak yang termasuk bonus demografi ataupun anak kecil agar tidak terkena stunting.

Menurut laporan terbaru The State of Food Security and Nutrition in the World, yang dirilis oleh Food Agriculture Organization (FAO), ada 767 juta orang di seluruh dunia yang mengalami kekurangan gizi, sedangkan di Indonesia tingkat gizi buruk mencapai 24,4%, sedangkan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) untuk tahun 2020–2024 adalah 14%.

Intervensi yang didukung evaluasi dan penerapan skala besar diperlukan untuk mengatasi disparitas kesehatan gizi di Indonesia. Banyak masalah di sektor kesehatan saat ini terfokus pada kesehatan gizi. Namun pada kenyataannya, tidak banyak kebijakan, program, atau penelitian yang fokus pada masalah kesehatan gizi. Tidak

sedikit orang Indonesia yang memandang status gizi mereka sebagai masalah sepele. Dengan asumsi ini, masalah gizi seseorang saat ini akan menyebabkan penyakit kronis di kemudian hari .

Menurut laporan Kementerian Kesehatan, peningkatan gizi balita di Indonesia dari 19,6% pada tahun 2013 menjadi 17,68% pada tahun 2018. Di Indonesia, anak-anak kekurangan gizi karena orang tua tidak tahu banyak tentang gizi, tetapi status gizi yang buruk pada anak akan menyebabkan infeksi. Dalam satu bulan terakhir, data infeksi menunjukkan bahwa 26 balita (28,9%) masuk dalam kategori iya dan 64 balita (71,1%) masuk dalam kategori tidak. Dari 52 anak laki-laki dari total 38 anak laki-laki dengan riwayat penyakit menular, 13 tidak termasuk dalam kategori tersebut, dan dari 52 anak perempuan dengan riwayat penyakit menular, 12 termasuk dalam kategori tidak. Jenis kelamin merupakan penentu internal dari kebutuhan gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin balita dan status gizinya .

Di Indonesia, tingkat kekurangan gizi pada anak mencapai sekitar 2-24%, menurut hasil PSG tahun 2016. Hasil menunjukkan bahwa anak-anak yang kekurangan gizi pada usia kurang dari 5 tahun mengalami kekurangan gizi, dan pada tahun 2018, 17,7% bayi usia kurang dari 5 tahun mengalami kekurangan gizi, yang merupakan faktor utama yang mempengaruhi infeksi TBC pada anak-anak.

Karena investasi negara sebagai sumber daya manusia untuk memberdayakan negara yang maju, paparan di atas mendorong untuk melanjutkan perbaikan analisis gizi di Indonesia. Beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mendefinisikan integritas gizi masyarakat, seperti (1) pengamatan kelompok masyarakat yang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan perbaikan gizi dan (2) analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat gizi buruk. Analisis kedua ini bertujuan untuk mengurangi dan melindungi masyarakat dari gizi buruk .

Beberapa komponen dalam melakukan pengamatan status perbaikan gizi adalah kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A, masalah zat gizi dan anemia, dan kekurangan yodium. Jika mereka dapat mempengaruhi lingkungan masyarakat, elemen-elemen ini harus dilayani dengan cermat. Selain itu, masalah status gizi masyarakat dilihat dari berbagai aspek masyarakat, seperti sosial, ekonomi, budaya, kesehatan, lingkungan alam, dan masih banyak lagi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia masih belum memperhatikan konsumsi makanan dan minuman dengan protein rendah, yang berarti KEP (Esensial Kurang Energi Protein) harus menjadi masalah utama.

Permasalahan kurangnya gizi akan menyebabkan stunting yang akan menimbulkan suatu masalah bagi kader-kader penerus bangsa. Pada dasarnya stunting ditimbulkan dari beberapa aspek seperti, kelembapan udara di ruangan, faktor makanan, kebersihan rumah dan lain-lain. Pencegahan ataupun pengobatan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan program Nutripreneurship Program: Pemberdayaan Masyarakat Melawan Stunting dalam Meningkatkan Status Gizi yang Kuat dengan Madu dalam Sustainable Development Goal's.

## Metode Penelitian

Data dikumpulkan untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk penelitian. Studi ini menggunakan literatur pustaka yang relevan dan kuisisioner online sebagai metode pengumpulan data. Studi kepustakaan atau studi literatur digunakan untuk mempelajari, meneliti, mengkaji, dan menganalisis literatur seperti buku teks, jurnal, peraturan perundang-undangan, majalah, surat kabar, artikel, dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan masalah yang diteliti. Tujuan dari kajian kepustakaan ini adalah

untuk mengumpulkan sebanyak mungkin teori yang dapat mendukung data yang dikumpulkan dan pengola.

Proses pengujian data mencakup analisis data, yang merupakan bagian penting dari hasil penelitian yang akan digunakan sebagai bukti yang memadai untuk menyimpulkan suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif sebagai metode penelitian kualitatif. Metode deskriptif adalah langkah pertama dalam memecahkan masalah yang sedang terjadi di ekosistem. Ini melibatkan penjelasan tentang keadaan objek atau subjek penelitian saat ini berdasarkan fakta yang ada.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Persepsi Ibu Terhadap Pentingnya Makanan Bergizi**

Pemahaman ibu tentang pentingnya makanan bergizi merupakan fondasi utama dalam membentuk upaya pemenuhan kebutuhan gizi terhadap anak. Banyak ibu yang menyadari bahwa asupan gizi yang baik merupakan aspek yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemahaman ini seringkali berbeda-beda tergantung pada latar belakang pendidikan serta pengalaman ataupun akses informasi yang dilakukan oleh setiap individu. Sebagian ibu memahami gizi merupakan pemberian makanan yang mengenyangkan tanpa memperhatikan kandungan nutrisi di dalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa perlu meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsep makanan bergizi.

Sumber informasi yang diakses ibu akan mempengaruhi cara pandang terhadap pentingnya gizi terhadap anak. Beberapa media massa seperti televisi ataupun media sosial sering menjadi sumber utama informasi bagi ibu. Pada dasarnya pemerintah juga mempunyai program yang dapat memberikan edukasi tentang kebutuhan gizi anak yaitu program posyandu. Meskipun ada banyak media ataupun program dari pemerintah yang menyediakan tentang edukasi tentang gizi namun sayangnya tidak semua ibu memiliki akses yang sama terhadap informasi tersebut sehingga hal ini menjadi kesenjangan pengetahuan di lingkungan masyarakat. Beberapa faktor yang menjadi penghalang bagi ibu yang tinggal di daerah terpencil untuk mendapatkan informasi yang relevan dan berkualitas yaitu ekonomi dan geografis.

Kesadaran ibu tentang pentingnya gizi sangat dipengaruhi oleh faktor budaya seperti di beberapa budaya makanan tertentu dianggap lebih penting dibandingkan yang lain meskipun tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak. Misalnya ada anggapan bahwa makanan yang memiliki lemak tinggi sangat bermanfaat untuk menambah berat badan anak padahal jika diteliti lebih lanjut Hal ini dapat memicu masalah kesehatan lain. Selain itu kebiasaan turun temurun atau habits dalam keluarga juga mempengaruhi pola makan anak. Tradisi ini seringkali sangat sulit untuk diubah meskipun beberapa kalangan ibu-ibu sudah paham dan mendapatkan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat.

Faktor pendidikan menjadi peran penting dalam membentuk persepsi ibu terhadap makanan bergizi. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi akan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep gizi yang seimbang namun ibu dengan pendidikan yang rendah seringkali kurang memahami tentang pentingnya variasi makanan dan kandungan gizi dalam setiap makanan yang dihidangkan kepada anak. Pada dasarnya pendidikan formal bukan menjadi salah satu penentu untuk mengetahui tentang edukasi gizi anak. Padahal ada beberapa edukasi informal seperti pelatihan ataupun penyuluhan yang juga dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya gizi anak.

Hambatan dalam menyediakan makanan bergizi juga menjadi tantangan yang sangat besar yang dihadapi oleh banyak ibu. Pada dasarnya faktor ekonomi merupakan

kendala terbesar bagi keluarga dengan pendapatan yang rendah sehingga ada faktor ketidakmampuan membeli bahan atau makanan bergizi seperti buah, sayur, dan sumber protein lainnya yang menyebabkan ibu lebih memilih makanan yang murah dengan ketidakpastian nutrisi di dalamnya. Kurangnya akses terhadap bahan makanan sehat terutama di daerah pedesaan menjadi suatu masalah yang signifikan.

Lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi persepsi ibu tentang pentingnya gizi anak. Dukungan dari eksternal ataupun internal seperti suami dan kerabat dapat menjadi faktor untuk mendorong ibu agar lebih peduli terhadap kebutuhan gizi anak, namun jika lingkungan yang kurang mendukung akan membuat ibu merasa kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Peran komunitas dan pemerintah dalam memberikan edukasi merupakan hal yang sangat penting sehingga harus ada program penyuluhan gizi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan agar dapat membantu ibu dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi anak. Meskipun program dari pemerintah seperti posyandu sudah ada namun pelaksanaan ini seringkali kurang optimal karena keterbatasan sumber daya manusia dan fasilitas. Maka dari itu perlu adanya peningkatan intensitas dan cakupan program edukasi gizi agar dapat menjangkau lebih banyak ilmu terutama di daerah yang terpencil serta informasi yang sangat terbatas.

Jadi beberapa penjelasan di atas tentang faktor yang mempengaruhi persepsi ibu terhadap pentingnya makanan bergizi dapat disimpulkan bahwasanya ibu sebagai pengasuh anak harus ditingkatkan tentang edukasi terhadap pentingnya gizi anak. Hal ini dapat dilakukan dengan penyediaan akses informasi yang lebih luas, edukasi yang berkelanjutan, dukungan dari keluarga, serta masyarakat dan pemerintah. Beberapa cara tersebut merupakan strategi yang relevan untuk ibu dapat memahami pentingnya makanan bergizi serta mampu mengambil keputusan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

#### Strategi Pemenuhan Gizi Anak oleh Ibu Kandung di Lingkungan Keluarga

Pemenuhan gizi anak oleh ibu seringkali dipengaruhi oleh. Adapun sumber daya yang termasuk di itu waktu, finansial, dan akses terhadap bahan makanan yang bergizi. Ibu yang memiliki pengetahuan terhadap pentingnya makanan yang bergizi akan cenderung memprioritaskan alokasi anggaran rumah tangga untuk kebutuhan pangan anak yang memiliki nutrisi tinggi. Meskipun dalam pendapatan keluarga terbatas namun ibu berusaha untuk mencari dan menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi dasar anak seperti mengombinasikan bahan makanan murah dengan nilai gizi yang tinggi. Sayangnya pengolahan waktu sering menjadi tantangan terutama bagi ibu yang juga menjadi pekerja di luar rumah.

Kondisi keterbatasan ekonomi akan memberikan dorongan bagi ibu dalam berkreaitivitas dalam menyiapkan makanan bergizi yang menjadi kunci utama dalam menghadirkan makanan. Banyak ibu yang memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia dengan harga terjangkau untuk menyusun menu sehat bagi anak. Strategi ini bukan hanya dapat mengurangi biaya namun juga memastikan bahwa anak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Sibuk juga sering mencari cara untuk membuat makanan yang lebih menarik bagi anak seperti mengelola bahan makanan yang sederhana menjadi makanan yang bervariasi dengan nutrisi yang kaya.

Adapun kendala lainnya yaitu adaptasi ibu terhadap akses pangan yang menjadi bagian penting dalam pemenuhan gizi anak. Terkadang ada beberapa situasi di mana bahan makanan tertentu yang akan dihidangkan kepada anak sangat sulit untuk diperoleh sehingga ibu terkadang mencari alternatif lainnya yang memiliki kandungan gizi yang serupa, seperti halnya daging yang sudah dijangkau sehingga ibu akan

mengganti dengan sumber protein nabati seperti tahu ataupun tempe serta kacang-kacangan. Adanya pemahaman ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang praktis akan membantu ibu mengatasi keterbatasan tanpa mengorbankan gizi anak .

Peran dukungan keluarga merupakan satu hal yang sangat penting dalam membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Beberapa peran internal di dalam keluarga seperti suami yang berperan dalam memberikan dukungan secara finansial untuk kebutuhan gizi anak ataupun membantu dalam meringankan tugas rumah sehingga ibu memiliki waktu luang untuk fokus pada persiapan makanan anak. Peran kakek ataupun nenek serta anggota lain juga ikut membantu melalui dukungan moral ataupun bantuan langsung terhadap penyediaan makanan gizi anak. Adapun lingkungan keluarga tersebut akan mempermudah seorang ibu untuk konsisten dalam menerapkan pola makanan yang sehat bagi anak.

Dukungan dari suatu komunitas juga menjadi faktor dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Program penyuluhan yang dilakukan oleh kantor posyandu ataupun komunitas lainnya memberikan informasi praktis tentang cara pemenuhan gizi keluarga serta anak. Ada beberapa komunitas yang terkadang memberikan bantuan kepada keluarga yang mengalami keterbatasan ekonomi. Adanya kelompok diskusi ataupun arisan ibu-ibu juga dapat menjadi sarana sumber informasi dan pengalaman tentang pengelolaan gizi anak.

Seorang ibu juga memiliki tentang seperti kurangnya edukasi yang mendalam tentang gizi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa program dari pemerintah ataupun tenaga kesehatan yang sering memberikan informasi ataupun penyuluhan tentang gizi namun mereka ibu-ibu terkadang mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan informasi tersebut dalam praktik sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwasanya edukasi belum cukup dalam membantu seorang ibu dalam memberikan misi anak yang cukup sehingga harus ada praktik langsung agar dapat memudahkan ibu-ibu .

Dari tantangan tersebut maka ibu diharuskan mengakses lebih luas terhadap informasi yang dapat memberikan solusi yang lebih inovatif. Beberapa penggunaan teknologi seperti aplikasi resep makanan ataupun video tutorial dari YouTube dapat membantu ibu dalam mempelajari cara memasak makanan yang bergizi dengan bahan yang sederhana. Pada dasarnya media sosial menjadi sarana berbagai tips antara sesama ibu sehingga dapat saling belajar dan menginspirasi satu sama lain. Penggunaan teknologi ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka melainkan artis edukasi tersebut dapat diperoleh secara daring.

Menggabungkan pengelolaan sumber daya, kreativitas pemanfaatan komunitas, dan dukungan sosial dapat mengatasi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Meskipun seorang ibu memiliki banyak hambatan, kamu semangat hidup merupakan faktor penentu keberhasilan dalam memastikan anak agar mendapatkan asupan yang terbaik . Dukungan dari berbagai pihak ataupun pemerintah serta masyarakat menjadi suatu hal yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu untuk terus-menerus meningkatkan status gizi anak agar tumbuh menjadi anak sehat.

## Kesimpulan

Dari beberapa pemaparan di atas menunjukkan bahwa pemahaman ibu tentang pentingnya makanan bergizi merupakan kunci utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak yang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak. Banyak ibu yang menyadari bahwa asupan jenjang baik merupakan esensial namun katanya masih terdapat banyak kendala seperti kurangnya akses informasi, pendidikan dan dukungan dari sosial yang dapat menghambat upaya dalam memenuhi kebutuhan gizi

anak. Maka dari itu diperlukan peningkatan intensitas serta cakupan program edukasi gizi yang melibatkan berbagai pihak seperti masyarakat dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu dalam memberikan atau meningkatkan status gizi anak singkat ini akan mencegah masalah gizi buruk yang terjadi.

## References

- Budiman, I. A., Chaniago, H., Abidin, D., Azhari, A., & Kusuma, R. R. (2024). Sistem manajemen pemantauan kebutuhan gizi anak dalam masa pertumbuhan di Desa Karangjaya. *Devosi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 15–23. <https://doi.org/10.33558/devosi.v5i1.9475>
- Fitriani, I., Novita, A., & Syarah, M. (2024). Hubungan pengetahuan ibu, asupan makan, dan penyakit infeksi terhadap kejadian gizi kurang pada balita di wilayah kerja UPT Puskesmas Bayongbong Kabupaten Garut tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(9).
- Hidayat, A., Yudistira, S., Chairunnisa, C., & Soefihara, E. Y. (2022). Pengetahuan dan kebiasaan pemberian konsumsi susu kental manis (SKM) & krimer kental manis (KKM) pada balita di DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Maluku, dan NTT tahun 2020. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4).
- Khasanah, P. W. Z., & Sumarmi, S. (2024). Faktor sosial budaya yang memengaruhi keragaman konsumsi pangan pada balita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Kholidah, L. N., Pangestuti, D. R., Lisawati, N., & Asna, A. F. (2023). Pengaruh aksesibilitas bahan pangan terhadap praktik pemilihan makanan keluarga di Kota Semarang selama masa pandemi. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 238–246.
- Munnawaroh, F., Murni, D., & Susmiati. (2022). Sosio ekonomi dan skor keragaman makanan terhadap kejadian stunting. *Jurnal LINK*, 18(1), 29–36. <https://doi.org/10.31983/link.v18i1.8424>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun. *Senra Cendekia*, 3(2), 47–60.
- Nafi'a, A. S., & Malik, A. (2024). Partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan stunting di Kelurahan Pedurungan Kidul Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4).
- Ningsih, W. F. (2024). Perempuan dan ketahanan pangan (rumah tangga) pada masa revolusi. *Jurnal Sejarah Citra Lekha*, 9(1), 27–43.

- Ningsih, N. Y., & Abidin, U. W. (2018). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- 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.
- Rokom. (2015). Status gizi pengaruhi kualitas bangsa. *Sehat Negeriku*.
- Rosha, B. C., Sari, K., Yunita, I., Amaliah, N., & Utami, N. H. (2016). Peran intervensi gizi spesifik dan sensitif dalam perbaikan masalah gizi balita di Kota Bogor. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 127–138.
- Sulisun, N., & Malik, A. (2024). Implementasi Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia perspektif ekonomi Islam. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi dan Keislaman*, 11(1), 108–117.
- Yaco, N., & Abidin, U. W. (2018). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Zulfa, A. (2024). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *JK: Jurnal Kesehatan*, 2(2), 172–177.