

The Correlation between Diet and Nutritional Status of Pre-School Age Children (3-5 years)

Yossy Saputri¹ , Aida Rusmariana²

^{1,2} Faculty of Health Sciences, University Of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

 yossysaputri47@gmail.com

Abstract

Nutritional status is an expression of a state of balance or the embodiment of nutrition in the form of certain variables. Diet greatly affects everyone's nutrition, because it can affect the work of organs, functions and health for the body. It aims to find out the correlation between diet and nutritional status of pre-school age children in TK Tegalsari, Kec. Kandeman, Kab. Batang. 80 respondents aged 3-5 years in TK Tegalsari were taken as the sample. It is a correlation design with cross sectional approach. After processing the data, the results obtained from 80 students 53.8% in the category of poor nutritional status and 6.3% in the category of poor nutritional status and 73.8% of children with poor eating patterns and 22.4% good eating patterns. After testing the correlation with the Gamma test, a significant value of 0.232 (p value <0.05) was obtained. It stated there is no significant correlation between eating pattern with nutritional status of pre-school age children which is marked by p value (0.232) alpha value (0.05). The nutritional status of children is still lacking, so efforts need to be made to improve their nutritional status by providing nutritious food and regular eating patterns

Keywords: diet, nutritional status, pre-school age

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah (3-5 Tahun)

Abstrak

Status gizi merupakan suatu ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variable tertentu. Pola makan sangat mempengaruhi gizi setiap orang, karena dapat mempengaruhi kerja organ, fungsi dan kesehatan bagi tubuh. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi anak usia pra sekolah di TK Tegalsari Kec. Kandeman Kab. Batang. Sampel yang dipilih 80 responden yang memiliki usia 3-5 tahun di TK Tegalsari. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil dari 80 siswa 53,8% kategori status gizi kurang dan 6,3% kategori status gizi buruk dan 73,8% anak terdapat pola makan kurang dan 22,4% pola makan baik. Setelah diuji korelasi dengan uji Gamma didapatkan nilai signifikan sebesar 0,232 (p value $<0,05$). Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi anak usia pra sekolah yang ditandai dengan nilai p value (0.232) nilai alpha (0.05). Status gizi pada anak masih kurang, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizinya dengan pemberian makan yang bergizi dan pola makan yang teratur.

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Usia Pra sekolah

1. Pendahuluan

Status gizi merupakan bentuk keadaan yang seimbang berupa variabel tertentu atau perwujudan gizi dalam bentuk variable yang lain. Status gizi anak pra sekolah sangat penting dan setiap orang tua wajib mengetahuinya. Pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah harus diperhatikan karena fakta malnutrisi yang terjadi di masa emas ini

bersifat irreversible (tidak dapat diperbaiki) [1]. Gizi yang dikatakan baik yaitu terpenuhinya asupan zat gizi sesuai kebutuhan tubuh manusia.

Status gizi dapat diukur berdasarkan parameter berat badan/ tinggi badan (BB/TB). Kriteria dari status gizi adalah gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk. Hal yang bisa mempengaruhi status gizi yaitu pola dan kebiasaan makan. Status gizi anak pra sekolah harus sangat diperhatikan karena mempunyai dampak terhadap status kesehatan anak, perkembangan fisik, mental, serta produktivitas anak saat dewasa.

Pola makan sangat mempengaruhi gizi setiap orang, karena dapat mempengaruhi kerja organ, fungsi dan kesehatan bagi tubuh. Kesehatan tubuh berkaitan dengan tingkat produktivitas, ketelitian dan prestasi. Karena aktivitas dipengaruhi dengan tingkat kesegaran jasmani dan rohani, seperti pada kenyamanan, keamanan serta kondisi fisik dan juga mental yang kuat. Mengonsumsi makanan bergizi merupakan cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh, dapat dikatakan bugar karena tubuh memiliki kekuatan fisik yang baik, stana serta kondisi mental yang baik. Dan dapat rendah beresiko terkena penyakit. Jika pola makan dan gizi tidak seimbang dapat mengakibatkan berbagai penyakit sampai bisa menyebabkan kematian.

Anak prasekolah juga memiliki sifat konsumen secara aktif yaitu anak sering memilih makanan sesuai dengan keinginannya, sedangkan ibu yang sudah terlanjur percaya kepada anak usia prasekolah sehingga tidak bisa memantau anaknya dalam urusan makanan yang di konsumsi di luar rumah, sehingga mereka rentan terkena terkena penyakit dari lingkungan yang kurang bersih. Pada usia prasekolah dikenal dengan konsumen aktif, dimana anak dapat memilih makanan yang menjadi hobinya [2].

Tujuan penelitian mengetahui distribusi frekuensi pola makan mengetahui distribusi status gizi serta mengetahui hubungan pola makan dan status gizi anak usia pra sekolah (3-5tahun) di TK Tegalsari Kec. Kandeman Kab. Batang.

2. Metode

Metode penelitian ini adalah studi deskriptif korelatif dengan anak usia pra sekolah (3-5tahun) dan orang tua yang mempunyai anak sekolah usia pra sekolah (3-5tahun) di TK Sariutomo dengan menggunakan teknik non-probability sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 responden. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument penelitian berupa kuisisioner pola makan dan penimbangan bb/tb untuk menentukan status gizi. Variabel yang dilakukan ini menggunakan variabel independent yaitu pola makan dan variabel dependent yaitu status gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Anak Usia Pra Sekolah (3-5 tahun)

Kategori Pola Makan	Frekuensi	Prosentasi
Baik	18	22.4
Cukup	59	73.8
Kurang	3	3.8
Total	80	100

Berdasarkan table 3.1 diatas, distribusi frekuensi pola makan anak usia pra sekolah (3-5 tahun) di TK Sariutomo Tegalsari Kecamatan Kandeman Kabupaten Batang.

didapatkan data sebagian besar yaitu 59 (73,8%) dengan kategori pola makan cukup, sebanyak 18 (22,4%) kategori baik dan sebanyak 3 (3,8%) kategori kurang.

Pola makan merupakan faktor yang berperan penting dalam proses pertumbuhan anak, sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan, tubuh anak menjadi kurus, pendek dan bisa menyebabkan masalah gizi menjadi lebih berat [3].

Pola makan yang seimbang merupakan kebutuhan yang sesuai disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan menghasilkan status gizi yang baik. Asupan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan berat badan berlebih serta penyakit. Sebaliknya asupan tubuh yang kurang dari kebutuhan mengakibatkan tubuh menjadi kurus serta resiko penyalit. Keadaan tersebut sama tidak baiknya, pola makan yang sehat berdampak baik pada kesehatan dikemudian hari [4].

Tabel 3.2. Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah (3-5 tahun)

	Frekuensi	Prosentasi(%)
Normal	32	40.0
Kurang	43	53.7
Buruk	5	6.3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3.2 diatas tentang status gizi anak dapat dilihat bahwa lebih dari setengah yaitu sebanyak 43 (53,7%) dengan status gizi kurang, sebanyak 32 (40%) dengan status gizi normal dan sebanyak 5 (6,3%) dengan kategori buruk.

Menurut WHO Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi 3, yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang. Baik buruknya status gizi dipengaruhi oleh 2 hal yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh atau infeksi.

Keadaan gizi dikatakan baik jika perkembangan fisik serta perkembangan mental intelektual terdapat keseimbangan. Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan kesehatan. Konsumsi makanan gizi terutama dalam bentuk vitamin dan mineral yang diperoleh dari sayur dan buah yang berfungsi menjaga ketahanan tubuh dari penyakit. Keadaan yang mudah sakit akan menurunkan kondisi kesehatan dan status gizi anak [1].

Dampak gizi buruk dan kurang dalam jangka pendek terhadap perkembangan anak diantaranya menjadikan anak apatis, gangguan bicara dan gangguan perkembangan yang lain. Sedangkan dampak jangka panjang adalah penurunan skor *Intelligence Quotient* (IQ). Tidak heran jika gizi buruk dan kurang yang tidak dikelola dengan baik, pada fase akutnya akan mengancam jiwa dan pada jangka panjang akan menjadi ancaman hilangnya sebuah generasi penerus bangsa [5].

Tabel 3.3 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah (3-5 tahun)

		STATUS GIZI				r	P
		Normal	Kurang	Buruk	Total		
Pola Makan	Baik	6	11	1	18	-270	232
	Kurang	23	32	4	59		
	Cukup	3	0	0	3		
Total		32	43	5	80		

Hasil dari Uji Gamma, data dikatakan berkorelasi atau berhubungan jika nilai $\text{sig} < 0,05$. Dari hasil tabel 5.3 diatas maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah (3-5 tahun) dengan nilai p - value $< 0,05$ (0,232).

Pola makan anak kurang tidak menutup kemungkinan anak akan memiliki status gizi yang baik. Dalam mengkonsumsi makanan yang diberikan oleh orang tua anak, meskipun hanya dua kali dalam sehari tetapi komposisi bahan makanan, jumlah pemberian bahan makan, dan pola hidangan mengandung unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak, yakni sumber zat tenaga (nasi, roti, gula, dll), sumber zat pembangun misalnya (ikan, daging, telur, dll), serta zat pengatur seperti (sayur, buah-buahan). Pola pemberian makanan seperti inilah yang akan membuat anak memiliki status gizi yang baik. Hal ini bisa disebabkan berbagai faktor dengan mengetahui bagaimana cara konsumsi makan pada anak. Berdasarkan penelitian [6] bahwa antara penghasilan dan gizi jelas ada hubungan yang menguntungkan.

Anak dengan status gizi kurang umumnya berasal dari keluarga yang tergolong berpenghasilan kurang hal ini akan mempengaruhi status gizi anak. Sesuai dengan dengan teori bahwa pendapatan yang kurang menyebabkan tidak sanggupnya menyediakan makanan yang bergizi, hal ini akan mempengaruhi status gizi anak. Hal ini juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor tetapi bila perbaikan ekonomi tanpa disertai dengan perbaikan pendidikan dan kesehatan.. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi serta masih hidupnya kepercayaan dan tabuh makanan tertentu termasuk faktor penghambat keberhasilan gizi. Pendidikan, pendapatan masyarakat merupakan suatu yang berkaitan dengan pola makan serta pemenuhan keadaan gizi. Pendidikan yang rendah menyebabkan pengetahuan kurang, pendapatan yang kurang dapat mempengaruhi masyarakat sehingga keperluan makan yang bergizi dibatasi akibatnya anak menjadi kurang gizi.

Tingkat konsumsi makan dapat ditentukan dari kualitas dan kuantitas makanan. Baiknya pola makan dapat ditunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan lengkap tidaknya susunan makanan keluarga tergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapatkan bahan makanan. Sesuai dengan teori [7] dimana didalam tubuh memiliki komponen zat gizi dan harus memiliki cukup, karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan 15% kalori yang ada maka dapat menyebabkan kelaparan dan berat badan menurun, protein juga sebagai zat gizi dasar yang berguna dalam pembentukan proto plasma sel.

Peneliti sadar bahwa penelitian yang dilakukan masih belum sempurna, terdapat kekurangan dan keterbatasan saat dilakukannya penelitian. Pada saat dilakukan pengumpulan data status gizi anak usia 3-5 tahun dengan menggunakan alat ukur z-score dan dihitung menggunakan alat ukur antropometri yakni (BB/TB) dengan menggunakan rumus z-skor. Dalam hal ini hanya mengukur status gizi sesaat pada anak dan penelitian ini hanya mengambil satu variabel yang mempengaruhi status gizi sedangkan status gizi masih dipengaruhi oleh banyak faktor. Kekeliruan saat perhitungan uji validitas yang seharusnya total tidak ikut dimasukkan tetapi peneliti memasukannya.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan data tidak terdapat hubungan pola makan dengan status gizi anak usia pra sekolah (3-5 tahun) di TK Tegalsari Kec. Kandeman Kab. Batang dengan

nilai p -value $<0,005$ (0,232). Status gizi pada anak masih kurang, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizinya dengan pemberian makan yang bergizi dan pola makan yang teratur

Referensi

- [1] Khalimatus Sa'diya, L. 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto', *Midwiferia*, 1(2), p. 69. doi: 10.21070/mid.v1i2.350. 2016.
- [2] Afrinis, N., Indrawati and Raudah 'Aulad: Journal on Early Childhood Penyakit . Infeksi Anak dengan Status . Gizi Anak', 4(3), pp. 144–150. doi: 10.31004/aulad.v4i3.99. 2021.
- [3] Ramie, A., & Rahmah, T. A.. POLA MAKAN ANAK UMUR 3–5 TAHUN YANG MENGALAMI GIZI KURANG. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 3, No. 1, pp. 60-65). .2017, December.
- [4] Riamah, R., & Erlita, D.. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 3–5 TAHUN. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2). 2020.
- [5] Kemenkes, R. 'Survey Konsumsi Pangan'. 2018.
- [6] Aryanti, Marinda Adi. Hubungan Antara Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi Ibu, dan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sidoharjo Kabupaten Sragen. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang. 2010.
- [7] A.Aziz alimul hidayat. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika. 2008.