

ATASI GIZI BURUK ANAK DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANG TUA

Alfiona Febrianti¹, Ismaniar², Lili Dasa Putri³

Email: alfionafebrianti45@gmail.com¹, ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id²,
lilidasaputri@fip.unp.ac.id³

Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Mengonsumsi makanan yang mengandung gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama dan pertama bagi kesehatan perorangan. Keadaan gizi yang salah atau buruk akan berakibat serius pada kesehatan dan perkembangan anak, dampak buruk ini timbul akibat keadaan gizi yang salah seperti gangguan pertumbuhan ini mengakibatkan anak mengalami pertumbuhan yang terhambat, ada juga karena masalah kesehatan kronis ini kekurangan gizi jangka panjang dapat meningkatkan resiko penyakit kronis pada anak seperti, diabetes, jantung, osteoporosis. Oleh karena itu penting untuk mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang agar tubuh dapat berfungsi dengan baik dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan terutama gizi buruk. Terjadinya gizi buruk tidak lepas dari pentingnya pengetahuan orang tua terhadap gizi, gizi buruk tidak selalu dipengaruhi oleh ekonomi rendah, tetapi juga bisa juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua terhadap bagaimana pemenuhan gizi anak sejak mereka didalam kandungan. Tingkat pemikiran dan pengetahuan orang tua terhadap gizi sangat berpengaruh kepada perilaku dan sikap terhadap tumbuh kembang nantinya. Pemenuhan gizi yang baik sejak dari kandungan sampai anak lahir akan membantu tumbuh kembang anak secara keseluruhan dan akan menunjang pemikiran anak yang cerdas. Begitu penting dan sangat menentukannya pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini, maka perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Pemberian stimulasi kepada anak usia dini perlu dilakukan seksama dan melibatkan semua pihak. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengetahui gizi buruk pada anak, sementara dikatakan lingkungan pertama karena fakta juga menunjukkan bahwa semua kemampuan dasar setiap anak dalam kehidupannya baik pengetahuan maupun gizi yang diperlukan oleh mereka diperoleh dari keluarga. Jika keluarga berhasil dan mampu mencukupi kebutuhan gizi pada anak mampu menghasilkan pengetahuan yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

Kata Kunci: Gizi Buruk, Anak, Pengetahuan, Orang Tua

ABSTRACT

Eating foods that contain nutrients greatly affects the nutritional status of one's health which is the main and first capital for individual health. Wrong or bad nutritional conditions will have serious consequences on the health and development of children, these adverse effects arise due to wrong nutritional conditions such as growth disorders that result in children experiencing stunted growth, there is also because of chronic health problems this long-term malnutrition can increase the risk of chronic diseases in children such as, diabetes, heart, osteoporosis. Therefore, it is important to eat foods that contain balanced nutrition so that the body can function properly and avoid various health problems, especially malnutrition. The occurrence of malnutrition cannot be separated from the importance of parental knowledge of nutrition, malnutrition is not always influenced by low economy, but can also be influenced by the level of knowledge

of parents on how to fulfill children's nutrition since they are in the womb. The level of thinking and knowledge of parents about nutrition is very influential on behavior and attitudes towards growing up later. Fulfillment of good nutrition from the womb to birth will help the child's overall growth and development and will support the thinking of intelligent children. So important and so decisive is growth and development in early childhood, it needs attention from all parties. Providing stimulation to early childhood needs to be done carefully and involve all parties. Keluraga is the first environment to know about malnutrition in children, while it is said to be the first environment because the fact also shows that all the basic abilities of every child in their lives both knowledge and nutrition needed by them are obtained from the family. If the family succeeds and is able to meet the nutritional needs of children, they are able to produce good knowledge and as expected.

Keywords: *Gizi Buruk, Anak, Pengetahuan, Orang Tua*

PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu bagian yang sangat penting pada kesehatan dan perkembangan pemenuhan gizi yang baik berhubungan erat pada perkembangan bayi, anak dan kesehatan pada kehamilan, sistem imun yang lebih kuat lebih aman dalam kehamilan dan kelahiran, dan resiko yang lebih rendah pada penyakit yang tidak menular (seperti diabetes dan penyakit jantung) serta memiliki umur yang panjang. Interogasi gizi dalam peningkatan kependudukan masih menjadi masalah yang utama dan besar dalam tatanan kependudukan dunia. Oleh karena itu, permasalahan ini menjadi kesepakatan global dalam millennium development goals (MGDs). Setiap negara harus mampu mengurangi angka balita yang mempunyai gizi kurang dan gizi buruk sehingga akan mencapai 15%.

Menurut Depkes masalah gizi terbesar bagi anak usia dini, baik usia dibawah 2 tahun (Baduta) maupun usia dibawah 5 tahun (Balita). Adapun masalah gizi yang dialami oleh anak usia dini menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021. Sebanyak 20,8% Baduta dan 24,4% Balita pendek, ada 13,6% Baduta dan 17% Balita mengalami underweight (gizi kurang), terdapat 7,8 % Balita wasted (kurus), dan ada pula 3,4% Baduta 3,8% Balita justru overweight (gemuk/kelebihan berat badan). Terjadinya gizi buruk tidak lepas dari pentingnya pengetahuan orang tua terhadap gizi, gizi buruk tidak selalu dipengaruhi oleh ekonomi rendah, tetapi juga bisa juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua terhadap bagaimana pemenuhan gizi anak sejak meraka didalam kandungan.

Pemahaman orang tua mengenai gizi amatlah penting karena ini berhubungan dengan perilaku dan sikap dalam memastikan suplemen pemilihan makan yang tepat dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi (Wulandarai, 2018). Tingkat pemahaman terutama ibu mengenai gizi, secara tidak langsung akan memilih makanan dengan status gizi yang tinggi dan akan dapat mencegah terjadinya gizi buruk. Hal ini disebabkan karena ibu yang akan menjadi tanggung jawab dalam keluarga dalam menentukan pemberian makan kepada keluarga, terutama anak (Roficha, Suaib dan Hendrayati, 2018). Orang tua terutama ibu dengan tingkat pengetahuan yang baik dan benar akan cakap dalam memberikan makanan dengan ragam dan jumlah yang tepat, sehingga bisa menyediakan makanan kepada anak yang dapat menunjang tumbuh kembang secara optimal sesuai dengan usianya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan metode studi pustaka dengan melakukan penelahan terhadap jurnal-jurnal mengenai gizi buruk dan tentang pengetahuan orang tua tentang gizi buruk yang sudah diteliti pada tahun-tahun sebelumnya untuk dijadikan referensi dalam pembuatan artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Orang Tua Terhadap Gizi Buruk Anak Usia Dini

Permasalahan status gizi buruk meliputi permasalahan pada semua klasifikasi meliputi permasalahan gizi akut dan kronis. Status gizi pada anak berdasarkan umumnya, berat badan (BB), tinggi badan (TB). Pengetahuan orang tua terhadap gizi buruk anak sangat di pertanyakan pada saat ini dengan hal ini pasang muda yang baru menikah dan telah mempunyai anak banyak yang tidak paham terhadap apa yang seharusnya yang dilengkapi terhadap pemenuhan nutrisi anak. Terutama tingkat pendidikan ibu, tingkat

pendidikan ibu yang baik akan meningkatkan wawasan ibu dalam merawat anak-anaknya. Pendidikan ayah juga bisa mempengaruhi gizi buruk, tingkat pendidikan yang minim juga akan berasosiasi dengan perilaku dan tindakan ayah dalam mencegah masalah gizi buruk pada anak mereka.

Permasalahan tumbuh kembang dapat juga disebabkan oleh kurangnya stimulasi orang tua yang diberikan dan diperlihatkan kepada anak. Orang tua sudah seharusnya mengetahui bagaimana cara merawat dan membesarkan anaknya semaksimal mungkin dengan pemahaman yang baik. Kemampuan orang tua memberikan stimulasi kepada anak dapat dilihat dari bagaimana pengetahuan orang tua yang baik dengan memberikan stimulasi yang tepat dan baik kepada anak. Meskipun demikian dengan pengetahuan orang tua yang baik sekalipun, namun tidak memberikan stimulasi kepada anak akan tetap berdampak pada keterlambatan perkembangan anak yang dapat mengakibatkan anak mengalami gizi buruk. Kurang gizi pada anak akan berdampak dimasa yang akan datang, karena itu gizi buruk merupakan masalah yang akan berefek kepada anak dalam jangka waktu yang bukan hanya jangka pendek seperti kerentanan anak terhadap penyakit infeksi dan kemampuan mereka untuk bertahan hidup akan rendah.

Pengetahuan orang tua sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Perbandingan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang baik dari pada proporsi ibu yang memiliki pengetahuan yang baik, akan tetapi dengan sikap kurang. Adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan orang tua terutama ibu tentang gizi seimbang dengan pemenuhan suplemen makanan untuk anak usia dini, akan tetapi untuk ibu yang memiliki pemahaman yang kurang akan mengakibatkan resiko 3 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi dan hak tentu saja dapat menjadi satu bentuk pencegahan gizi buruk yang akan berdampak kepada anak.

B. Faktor Rendahnya Pengetahuan Orang Tua Terhadap Gizi

Ada beberapa penyebab yang dapat mempengaruhi tentang pengetahuan gizi ibu yaitu usia, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dan pendapatan, dan asupan makan budaya setempat, akses informasi, pengalaman, akses layanan kesehatan dan lain sebagainya. Pengetahuan ibu juga merupakan faktor yang penting dalam mempengaruhi gizi buruk. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih cenderung mampu memberikan asupan gizi yang baik bagi anak-anaknya. Hal ini dikarenakan mereka tahu jenis makanan apa saja yang bergizi, serta cara memasaknya. Selain itu, mereka juga lebih cenderung mampu mengenali tanda-tanda gizi buruk pada anak. Berdasarkan hasil penelitian, faktor pendidikan, layanan pendapatan, dan pengetahuan ibu memiliki hubungan yang signifikan terhadap gizi buruk. Ibu yang berpendidikan tinggi, memiliki layanan pendapatan yang baik, dan memiliki pengetahuan gizi yang baik, cenderung memiliki anak-anak dengan gizi yang baik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pendidikan, layanan pendapatan, dan pengetahuan gizi ibu agar dapat menurunkan angka gizi buruk.

Teknologi di Indonesia sudah sangat pesat, hal ini ditandai dengan majunya ilmu di bidang Informasi, oleh sebab itu bisa digunakan untuk menujung pengetahuan orang tua khususnya tentang makanan yang bergizi. Orang yang tua yang berada dipelosok desa akan kesulitan mendapatkan informasi mengenai gizi anak, dikarenakan kurang yang akses informasi mengenai gizi bahkan orang tua juga tidak mau mencari tau tentang informasi tentang ciri-ciri gizi buruk anak. Karena sudah terlanjur insecure terhadap bentuk fisik anaknya. Hal ini menyebabkan banyak anak yang berada di Indonesia kekurangan gizi karena ulah orang tua yang tidak mau pergi posyandu.

Faktor pendidikan orang tua secara tidak langsung berpengaruh terhadap terhadap status gizi pada anak. Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan pengetahuan, semakin

tinggi pendidikan orang tua, maka semakin tinggi juga pengetahuan orang tua terhadap suatu masalah contohnya bermasalahan gizi buruk anak. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan SMA sudah dianggap cukup mampu dapat menerima berbagai informasi pengetahuan dari luar tentang gizi bahkan gizi buruk dan kesehatan anak, cara mengasuh anak dan gizi anak bisa dipolehkan dari pembelajaran ketika sekolah dan sumber media lainnya. Orang tua yang tidak menempuh pendidikan sampai SMA belum cukup mampu memahami apa itu kurang gizi, apa saja faktor penyebab terjadinya kurang gizi dan bagaimana cara menaggulangnya. Karena tidak cukup paham akan hal itu dan juga sulit menerima informasi dari masyarakat.

Status pekerjaan orang tua juga memberikan pengaruh sangat besar terhadap status gizi buruk secara tidak langsung. Kebutuhan pangan yang tercukupi dalam keluarga bisa menjamin suplemen dan asupan makanan untuk anggota keluarga, dengan terpenuhinya asupan makanan diharapkan juga terpenuhinya asupan gizi keluarga, khususnya asupan gizi pada anak. Dan sebaliknya kebutuhan pangan yang tidak tercukupi akan berdampak juga pada anak, karena hal ini dapat menjadi salah satu faktor gizi buruk pada anak.

Dengan tingginya taraf pemahaman orang tua mengenai status gizi buruk anak usia 1–3 tahun diharapkan kepada orang tua lebih lihai mempelajari dan dapat mempraktekannya tentang bagaimana cara menjaga status gizi pada anak usia 1–3 tahun agar mampu membantu tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak dengan lebih baik lagi, sehingga anak menjadi pintar, sehat dan kreatif. Membangun kesehatan dimulai dari upaya membangun sumber daya manusia yang sehat seutuhnya. Sumber daya manusia dilihat dari tumbuhn dan berkembangnya generasi, gizi juga salah pengaruh sumber daya manusia, dikarenakan gizi anaklah penentu baik tidak sumber daya manusia. Tumbuh kembang anak yang optimal dilihat juga dari dari suplemen makanan yang diberikan oleh orang tuanya.

Sebernarnya faktor-faktor diatas tentu saja akan berdampak pada anak dan anak terkena gizi buruk. Perlunya orang tua untuk terus-menerus meningkatkan pengetahuannya mengenai bagaimana secara stimulasi yang tepat untuk anak dan mamapu mengimplementasikannya dilaam kehidupan sehari-hari. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang cukup baik dianggap sudah cukup mampu untuk memberikan keluarga terutama anak makanan yang mengandung gizi seimbang dan mampu menanggulani gizi buruk dalam keluarga. Dampak gizi buruk pada masa yang akan datang pada anak dapat sangat beragam, tergantung pada tingkat keparahan kekurangan gizi dan faktor lain, seperti kondisi kesehatan anak dan lingkungannya serta peningkatan pengetahuan orang tua terhadap gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa:

1. Akar masalah penyebab kurang gizi diIndonesia ini yaitu kurangnya pengetahuan orang tua terhadap gizi sehingga anak mengalami gizi buruk atau gizi tidak seimbang. Gizi seimbang yang penting untuk anak dikarenakan gizi yang seimbang akan membuat anak tumbuh sehat sesuai dengan tumbuh kembangnya, makan dengan gizi yang seimbang ini bisa memberikan nampak yang baik untuk tubuh. Pengetahuan ibu sangat dipelukan akan gizi agar nantinya anak terpenuhi zat gizi makro dan zat gizi mikro.

2. Gizi buruk yang dialami oleh anak tidak selalu dipengaruhi oleh faktor ekonomi akan tetapi bisa juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi pada anak yang sringkali tanpa disadari oleh orang tua tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismaniar, Sunanrti Vevi. (2018). "Pelatihan Parenting". Padang: Jurusan Pendidikan Luar Sekolah.
- Adriani, M. & Wijaatmadi, B. (2012). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Pranada Media Group.
- Agria, R. dkk (2012). Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amirullah, A., Putra, A.T, & Kahar, A. A. D. A (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun pada Masa COVID-19. Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 1(1), 16-27. <https://doi.org/10.37985.v1i1.3>
- Desi Sofiyana, Etika Ratna Noer. 2013. "Perbedaan Pengetahuan, Sikap Dan Prilaku Ibu Sebelum dan Setelah Konseling Gizi pada Balita Gizi Buruk". Journal Of Nutrition College, 2.1 (2013), 133-134.
- Endo Dardjito, Colti Sistiarani, S. N. (2014) "Deteksi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Melalui Penggunaan Buku KIA". Jurnal Kesehatan, 6(2014), 166-76.