



Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19

Knowledge of Mothers of Toddlers About Balanced Nutrition During the Covid-19 Pandemic

Inang, Nasrul, Dwi Erma Kusumawati
Poltekkes Kemenkes Palu
Email Penulis : inangljd@gmail.com
No Hp : +62 853-3016-9259

ARTICLE INFO : <i>Article History :</i> Received Accepted Published	ABSTRAK Pandemi <i>Covid-19</i> memberikan dampak yang luas pada semua lini kehidupan dan kelompok umur termasuk balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang pada masa pandemi <i>covid-19</i> di wilayah kerja Puskesmas Taweli Tahun 2021. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuisioner. Populasi pada penelitian ini sebanyak 164 ibu balita dengan sampel sebanyak 62 orang. Pengambilan sampel secara <i>systematic random sampling</i> . Data dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang dalam kategori cukup sebanyak 55 orang (88,7%), pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (11,2%). Kesimpulan penelitian pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebagian besar sudah baik.
Kata Kunci : Pengetahuan; Ibu Balita; Gizi Seimbang; Covid-19;	
Keywords : <i>Knowledge;</i> <i>Mothers of Toddlers;</i> <i>Balanced Nutrition;</i> Covid-19	ABSTRACT <i>The Covid-19 pandemic has had a broad impact on all lines of life and age groups, including toddlers. This research aims to determine the knowledge of mothers of toddlers about the importance of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic in the Taweli Community Health Center working area in 2021. Data collection was carried out through interviews using questionnaires. The population in this study was 164 mothers of toddlers with a sample of 62 people. Sampling was done using systematic random sampling. Data were analyzed univariately. The research results showed that the knowledge of mothers of toddlers about the importance of balanced nutrition was in the sufficient category as many as 55 people (88.7%), with insufficient knowledge as many as 7 people (11.2%). The research conclusion is that the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition is mostly good.</i>

PENDAHULUAN

Pandemi virus corona (*Covid-19*) terjadi di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Virus corona ini terdeteksi pertama kali di daerah Wuhan China pada bulan Desember 2019 dengan nama SARS-CoV-2, dan dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan dinyatakan sebagai masalah global oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina,

pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 COVID-19* (Hastuti et al., 2020).

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia, virus Corona dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan yang sangat rentan golongan lanjut pralansia dan lansia. Penyebaran virus ini sangat sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dan sebagainya. Untuk mencegah penyebaran virus ini harus dibarengi dengan sistem imun yang kuat, tentunya dengan meningkatkan pola hidup dengan makanan dengan gizi seimbang. Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup, memiliki pengaruh terhadap sistem imun seseorang. Pola makan sehat, yaitu tinggi serat dan rendah lemak, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Pola makanan yang sehat dan kaya akan serat, protein, dan asupan gizi seimbang sangat perlu diterapkan tengah pandemic Covid-19 (Hastuti et al., 2020).

Balita merupakan kelompok yang rentan terhadap kesehatan dan gizi. Kekurangan gizi pada masa balita dapat mengakibatkan gagalnya tumbuh kembang otak anak. Gizi kurang yang terjadi pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan, rentan terhadap penyakit infeksi dan rendahnya tingkat kecerdasan anak. Keadaan gizi buruk secara langsung disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan secara tidak langsung disebabkan oleh ketersediaan pangan, sanitasi, pelayanan kesehatan, pola asuh, kemampuan daya beli keluarga, pendidikan dan pengetahuan (Maghfiroh & Andriani, 2020). Perkembangan anak didukung oleh status gizi dan asupan gizi yang baik dan seimbang. Ketidakeimbangan gizi serta derajat kesehatan yang rendah akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak (Handayani, 2014).

Gizi seimbang merupakan hal yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa balita. Pemberian gizi seimbang yang tepat dapat meningkatkan status gizi anak, sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Namun, pandemi covid-19 telah membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, termasuk dalam hal pemenuhan gizi seimbang pada balita. Selama pandemi covid-19, banyak terjadi perubahan dalam kehidupan masyarakat, seperti pembatasan mobilitas, akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan, dan perubahan pola makan. Hal-hal tersebut dapat memengaruhi pengetahuan dan praktik pemberian makanan bergizi pada balita oleh ibu. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menentukan status gizi anak balita. Ibu sebagai pengasuh utama anak memiliki peran penting dalam memberikan makanan yang bergizi dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada masa pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli pada bulan Juni tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 62 ibu balita yang diambil secara *simple random sampling*. Variabel yang dikumpulkan datanya adalah karakteristik responden (usia ibu balita, pendidikan, pekerjaan) dan pengetahuan ibu balita. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi 2 yaitu kategori cukup apabila skor pengetahuan $\geq 70\%$ dan kurang apabila skor pengetahuan $< 70\%$. Data dianalisis secara deskriptif.

HASIL

Hasil menunjukkan sebagian besar responden di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli berada pada rentang usia 22 sampai dengan 27 tahun (69,3%). Sedangkan berdasarkan riwayat pendidikan

responden, yaitu SMA sebanyak 30 orang (48,3%) dan berdasarkan pekerjaan responden, yaitu sebagai IRT sebanyak 28 orang (45,1%) (Tabel 1).

Tabel 1 Distribusi Ibu Balita Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Tahun 2021.

Karakteristik Responden	n	%
Usia Ibu Balita (Tahun)		
22-27	43	69,3
28-33	19	30,6
Pendidikan		
SD	2	3,2
SMP	11	17,7
SMA	30	48,3
PT	19	30,6
Pekerjaan		
IRT	28	45,1
Wiraswasta	22	35,4
PNS	12	19,3
Total	62	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2021.

Sebagian besar responden di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli, terdapat responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 55 orang ibu balita (88,7%). Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 7 orang ibu balita (11,2%) (Tabel 2).

Tabel 4.2 Distribusi Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang pentingnya Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Tahun 2021.

Tingkat Pengetahuan Ibu	n	%
Cukup	55	88,7%
Kurang	7	11,2%
Total	62	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2021.

PEMBAHASAN

Sebagian besar ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Tawaeli memiliki karakteristik yang mendukung tingkat pengetahuan gizi seimbang yang bagus. Hal ini ditunjukkan oleh usia ibu yang relatif muda dan memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik, serta pekerjaan yang lebih banyak memberikan waktu untuk mengurus anak.

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang yang cukup dimiliki oleh ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi. Selain itu juga dikarenakan sebelumnya ibu sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian gizi seimbang. Hal ini terjadi karena responden pernah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang melalui media elektronik berupa televisi, *handphone*, media sosial, serta sumber bacaan maupun yang sudah disosialisasikan oleh petugas puskesmas atau petugas kesehatan, dan kader pada saat posyandu, sehingga dari informasi ini akan meningkatkan pengetahuan ibu balita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana (2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu yang baik disebabkan oleh banyaknya sumber informasi yang telah mereka dapatkan dari kabar berita televisi, radio, majalah, dan sebagainya. Serta, ibu juga rajin

mengikuti penyuluhan atau sosialisasi tentang gizi seimbang pada balita yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Adapun pengetahuan responden yang kurang, peneliti dapat berasumsi bahwa yang menjadi penyebabnya yaitu informasi dan tingkat pendidikan ibu yang mempengaruhi pengetahuan ibu yang mana dari hasil analisis pendidikan terakhir ibu sebagian masih ada yang SMP, bahkan SD. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul (2018), yang mana ia menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu salah satunya yaitu tingkat pendidikan dan informasi yang didapatkan, sehingga hal tersebut akan menambah wawasan pengetahuan yang lebih luas.

Pengetahuan dapat dipengaruhi umur. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bertindak. Apalagi jika usianya masih tergolong usia produktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul (2018) menyebutkan bahwa sebagian besar dari respondennya memiliki pengetahuan yang baik dengan rentan usia 20 – 30 tahun, hal ini disebabkan karena mereka belum mengalami penurunan fungsi tubuh, yang mana masih sangat baik dalam menerima informasi dan mudah memahaminya.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan karena Pendidikan merupakan suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Semakin rendah tingkat pendidikan yang dimiliki maka akan semakin rendah pula kemampuan atau *skill* yang akan dimiliki seseorang dalam menyikapi suatu permasalahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul, 2018 yang menyebutkan bahwa responden yang gagal dalam pemberian atau implemementasi menu makan gizi seimbang sebagian besar adalah responden yang memiliki tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 69,2%. Hal ini didasari oleh mereka yang sukar dalam penerimaan informasi dari luar, tentang gizi seimbang. Mereka juga pasif dalam menggali informasi yang berkaitan dengan menu makanan bergizi seimbang. Namun, menurut penelitian Alfiana tahun 2016, menyebutkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 47 orang (68,8%) berpengetahuan baik dikarenakan pendidikan suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah. Perlu ditekankan bahwa pendidikan sendiri tidak hanya pendidikan formal saja, tetapi juga ada pendidikan informal.

Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi pekerjaan karena pekerjaan merupakan sesuatu hal yang harus dikerjakan terutama dalam menunjang keberlangsungan hidupnya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah segala sumber dari kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang dapat dibilang membosankan, berulang dan banyak menyita banyak waktu, tetapi saat bekerja dapat bersosialisasi dengan rekan kerja.

Pengetahuan gizi seimbang ibu balita yang cukup baik ini dapat menjadi modal dasar untuk meningkatkan status gizi balita. Namun, perlu diwaspadai bahwa pandemi COVID-19 dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang. Beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19: (1) Pembatasan mobilitas dan akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan dapat membuat ibu balita sulit untuk mendapatkan informasi dan layanan gizi (Puspitarini et.al, 2022); (2) Perubahan pola makan yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan bahan makanan, perubahan pendapatan, dan stres, dapat mengurangi asupan gizi pada balita (Nazarina et.al, 2022); (3) Perubahan pola asuh yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti peningkatan beban kerja ibu, dan meningkatnya risiko penularan COVID-19, dapat membuat ibu balita kurang memperhatikan asupan gizi balita (Elsa et.al, 2022). Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19: (1) Memberikan edukasi dan penyuluhan gizi kepada ibu balita secara daring dan luring (Nita dan Arintasari, 2022); (2) Menyediakan informasi dan layanan gizi yang mudah diakses oleh ibu balita (Herbawani et. al, 2021); (3) Meningkatkan kerja sama dengan berbagai pihak terkait, seperti sekolah, kelompok masyarakat, dan organisasi profesi (Symond et.al, 2020). Dengan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, diharapkan dapat

meningkatkan status gizi balita dan meningkatkan daya tahan tubuh balita terhadap infeksi COVID-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan bahwa pengetahuan ibu balita sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan perilaku pemberian makan pada balita pada masa pandemik atau kondisi bencana yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126.
- Arifin, Z. (2016). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon –Sidoarjo. *Midwiferia*, 1.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 1–23.
- Elsa, W., Wahyudi, A., Yunita, Y., Meriwati, M., & Natan, O. (2022). Gambaran Ketahanan Pangan dan Pola Asuh Anak Balita Usia 12–59 Bulan pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Teluk Sepang Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Febriandi. (2020). *Pembelajaran Olah Vokal Di Prodi Seni Pertunjukan Universitas Tanjungpura Pontianak*, 28(2), 1–43.
- Handayani, E. (2014). Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Pola Makan Anak Balita Umur 6 Bulan - 5 Tahun Di Dusun 1 Desa Palumbungan Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–175.
- Hastuti, N., Djanah, S. N., Pascasarjana, M., & Dahlan, U. A. (2020). *Studi Tinjauan Pustaka : Penularan Dan Pencegahan Penyebaran Covid-19 Literature Review Study : Transmission and Prevention of the Spread of Covid-19*. 7(2), 70–76.
- Herbawani, C. K., Pristya, T. Y., Karima, U. Q., Maharanti, M., & Nugrahanti, E. K. A. (2021). Empowering health cadres in managing maternal and child health in the Covid-19 pandemic era. *Community Empowerment*, 6(12), 2288-2293.
- Maghfiroh, D., & Andriani, S. K. (2020). *Gambaran Pola Pemberian Makan, Penyakit Infeksi, dan Kejadian Stunting pada Anak Balita di Desa Mojorejo Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo*.
- Nazarina, N., Rachmawati, R., Febriani, F., Nurhidayati, N., Christijani, R., Safitri, A., ... & Setyawati, B. (2022). GAYA HIDUP BALITA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN BOGOR TENGAH, INDONESIA. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 45(2), 91-100.
- Nita, D. C. D. G. V., & Arintasari, S. N. I. F. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku dengan Blended Learning di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2).
- Nurul, mas'ud waqiah. (2013). *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Puspitarini, R., Putri, N. K., & Permana, L. (2022). Mendesain Intervensi Kesehatan dengan Memanfaatkan WhatsApp untuk Mencegah Stunting pada Balita Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 536-545.
- Sebayang, A. N. (2012). *Di Universitas Indonesia Tahun 2012 Skripsi*.
- Symond, D., Purnakarya, I., Rahmy, H. A., Firdaus, F., & Erwinda, E. (2020). Peningkatan penerapan intervensi gizi terintegrasi untuk anak stunting di Kabupaten Pasaman Barat. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 1-9.
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Puspaningrum, D. H. D. (2017). Tingkat Pengetahuan Terhadap Pola Makan

- Dan Status Gizi Anak Balita Di Taman Kanak – Kanak Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- Sulteng, D. S. (2019). Dinkes Sulteng 2019. *Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah*, 1–222.
- Wiang. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Lameuru Kecamatan Ranomeeto Barat Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2017*. 1–78.