

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TK PARENTAS 2 KOTA PALANGKA RAYA

The Influence Of Health Education On The Level Of Knowledge About Balanced Nutrition In Parents Who Have Children Aged 4-6 Years At Parentas Kindergarten 2 Palangka Raya

Indriani ^{1*}

Desi Kumala ²

Junjung ³

^{1,2,3} STIKES Eka Harap,
Palangka Raya, Kalimantan
Tengah, Indonesia

*email:

aegigompark@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang sangat diperlukan agar tercapainya gizi seimbang dengan baik pada anak-anak pada usia 4-6 tahun. tingkat pengetahuan dan peran ibu atau orang tua mempunyai peran penting dalam usaha memenuhi gizi seimbang pada anak-anak usia prasekolah agar pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, status gizi dan kesehatan anak dapat terpenuhi dengan baik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang Tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun (di TK Parentas 2 kota palangka raya).

Metode : penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperimental dengan pendekatan pra-pasca tes dengan tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Populasi pada penelitian ini adalah orang tua anak yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya sebanyak 44 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner.

Hasil : dari penelitian ini didapatkan nilai p value adalah $0.000 < \alpha 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang Tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun (di TK Parentas 2 kota palangka raya).

Kesimpulan : pengetahuan orangtua yang baik dapat mempengaruhi tercapainya gizi seimbang pada anak-anak usia 4-6 tahun di TK tersebut.

Kata Kunci:

Pengetahuan
Gizi Seimbang

Keywords :

Knowledge
Balanced Nutrition

Abstract

Background : A parent's knowledge of balanced nutrition is essential for achieving well-balanced nutrition in children aged 4-6 years old. The level of knowledge and role of mother or parents have an important role in effort to fulfill the balanced nutrition in preschool children in order that growth, development, intelligence, nutritional status and health fulfilled well.

Objectives : This study aimed to determine the influence of health education on the level of knowledge about balanced nutrition in parents who have children aged 4 to 6 years old (in Parentas kindergarten 2 Palangka Raya).

Methods : The research design used in this research is Pre-Experimental with pre-post test approach with sampling technique used is total sampling. The population in this study is the parents who have children Age 4 to 6 years old in Parentas kindergarten 2 Palangka Raya as many as 44 respondents. The data collected by using questionnaires.

Results : The result of this research is obtained p value is $0.000 < \alpha 0.05$ which means there is a significant influence of health education to the level of knowledge about the balanced nutrition in parents who have children aged 4 to 6 years old (in Parentas kindergarten 2 Palangka Raya).

Conclusion : Based on the results of this research the parents with good knowledge about balanced nutrition can affect the achievement of balanced nutrition in children aged 4-6 years.



PENDAHULUAN

Gizi seimbang didapatkan dari asupan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi sesuai usia dan kegiatan sehingga tercapai berat badan normal. Makanan yang memenuhi gizi seimbang mencakup makanan sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang di dalamnya terdapat 13 pesan dasar gizi seimbang (Depkes RI, 2013). Gizi seimbang adalah susunan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Prevalensi nasional gizi buruk pada anak balita mencapai 5,4% dan gizi kurang 13%.4 Menurut profil kesehatan Kalimantan Tengah (0,9%) dan kota palangkaraya (3,1%) artinya ada banyak daerah sebagai penyumbang kasus gizi buruk sehingga presentase untuk kota Palangka Raya cukup besar.

Masalah gizi yang ditimbulkan pada kelompok usia prasekolah diantaranya adalah penolakan terhadap makanan, sulit makan, hanya sedikit jenis makanan yang dimakan, kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan di antara waktu makan utama sehingga mengurangi nafsu makan saat waktu makan utama, minum jus buah dan minuman ringan dapat mempengaruhi nafsu makan, tingginya mengonsumsi makanan ringan seperti: kue, biskuit, keripik, kudapan manis, dan permen dimana makanan tersebut digunakan orang tua sebagai hadiah atau penghargaan kepada anak (Harinda, 2012).

Pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang sangat diperlukan agar tercapainya gizi seimbang dengan baik pada anak-anak pada usia 4-6 tahun. Disini tingkat pengetahuan dan peran ibu atau orang tua mempunyai peran penting dalam usaha memenuhi gizi seimbang pada anak-anak usia prasekolah agar pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, status gizi dan kesehatan anak dapat terpenuhi dengan baik.

Pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun. Dapat memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang, sehingga orang tua dapat memilih dan mengolah makanan dengan baik untuk memenuhi gizi seimbang pada anak-anaknya serata orang tua rutin mengontrol pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anaknya ke puskesmas, posyandu, dan ahli gizi yang terdekat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang di selidiki, dengan kata lain penelitian ini mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat (Soegiyono, 2009).

Pendekatan yang di lakukan pada penelitian ini yaitu pra-pasca tes dalam suatu kelompok (One-group pra-post test design) ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 Palangka Raya. Responden pada penelitian ini berjumlah 44 orang

1) Usia

Berikut merupakan gambaran data umum responden dalam penelitian berdasarkan usia.

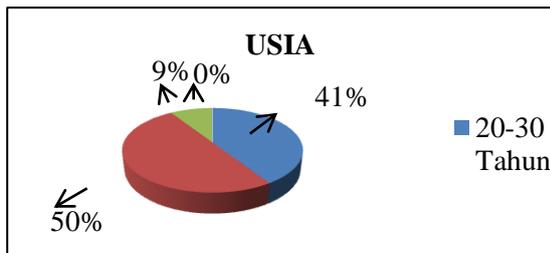


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan umur responden di wilayah kerja Kelurahan Menteng TK Parentas 2 kota Palangka Raya.

Berdasarkan diagram pie di atas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan umur responden di wilayah kerja TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, dari 44 responden diketahui bahwa 18 responden (41%) yang berumur 20-30 tahun, 23 responden (50%) yang berumur 31-40 tahun, 4 responden (9%) yang berumur 41-50 tahun dan 0 responden (0%) yang berusia 51-60 tahun.

2) Jenis Kelamin

Berikut merupakan gambaran data umum responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin

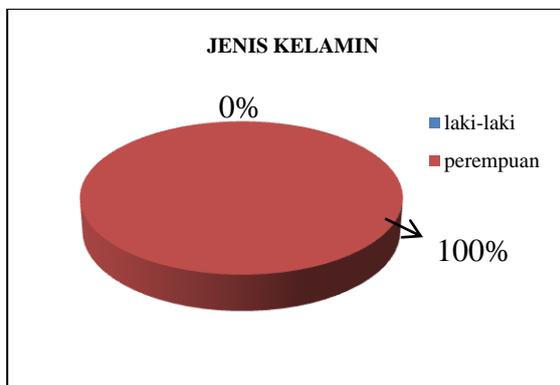


Diagram 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Palangka Raya.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja kelurahan menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, dari 44 responden diketahui bahwa

44 responden (100%) perempuan dan laki-laki 0 responden (0%).

3) Pendidikan Terakhir

Berikut merupakan gambaran data umum responden dalam penelitian berdasarkan pendidikan.

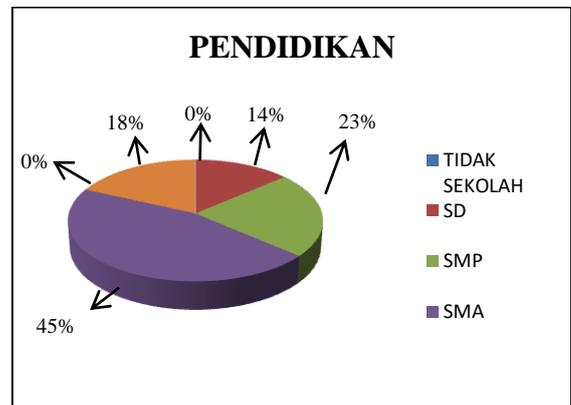


Diagram 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua atau responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua atau responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, diketahui bahwa dari 44 responden, ada 0 responden (0%) yang tidak pendidikan, 6 responden (14%) berpendidikan SD, ada 10 responden (23%) yang berpendidikan SMP, dan 20 responden (45%) yang berpendidikan SMA, ada 0 responden (0%) yang Diploma, sedangkan 8 responden (18%) yang sarjana.

4) Pekerjaan

Berikut merupakan gambaran data umum responden dalam penelitian berdasarkan pekerjaan.

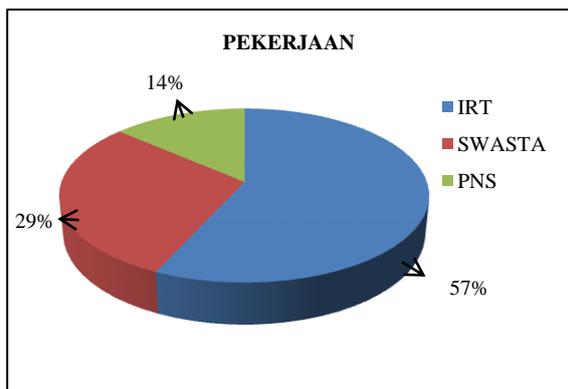


Diagram 4. Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan responden di wilayah kerja kelurahan menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, diketahui bahwa dari 44 responden, ada 25 responden (57%) yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), ada 13 responden (29%) yang bekerja Swasta/Wiraswasta dan 6 responden (14%) bekerja sebagai PNS.

a) Pretest Tingkat Pengetahuan

Berikut merupakan gambaran umum responden dalam penelitian berdasarkan hasil nilai *pretes* tingkat pengetahuan.

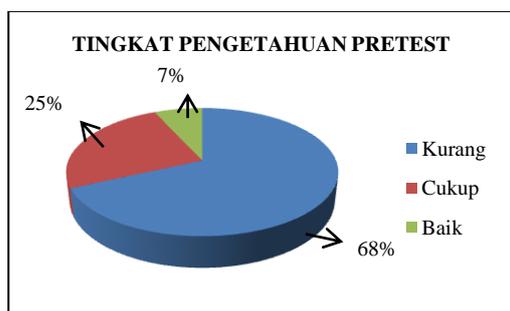


Diagram 5. Karakteristik Responden nilai *Pre test* Pengetahuan pada Responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan sebagian besar responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, dari 44 responden memperoleh pengetahuan baik sebanyak 3 responden (7%), responden yang memperoleh pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (25%) dan responden yang memperoleh pengetahuan kurang sebanyak 30 responden (68%).

b) Post Test Tingkat Pengetahuan

Berikut merupakan gambaran umum responden dalam penelitian berdasarkan hasil nilai *post test* tingkat pengetahuan.

Diagram 6. Karakteristik responden nilai *Post test* tingkat pengetahuan pada Responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya.

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan sebagian besar responden di wilayah kerja kelurahan Menteng TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, memperoleh pengetahuan baik sebanyak 29 responden (66%), responden yang memperoleh pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (30%) dan responden yang memperoleh pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (4%)

Hasil uji statistik rangking bertanda wilcoxon untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi seimbang untuk anak-anak usia 4-6 tahun kota Palangka Raya.

Hasil hipotesis menggunakan SPSS 22 for windows dengan uji statistik rengking bertanda wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$ pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota palangka raya terhadap

tingkat pengetahuan $p = 0,000$ dengan rata-rata meningkat pengetahuan pre penkes adalah 1,38 dan rata-rata meningkat pengetahuan post penkes adalah 2,63. Berdasarkan hasil tersebut jika nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai $p \text{ value} < \alpha$ yang bermakna H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum penkes dan tingkat pengetahuan sesudah penkes.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan orang Tua Sebelum Pendidikan Kesehatan Tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya.

Berdasarkan penelitian secara keseluruhan terhadap 44 responden dapat disajikan tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan tentang gizi seimbang di wilayah kerja TK Parentas 2 Kota Palangka Raya, diatas menggambarkan 3 responden (7%) yang mempunyai pengetahuan baik, 11 responden (25%) pengetahuan cukup, dan 30 responden (68%) pengetahuan kurang.

Berdasarkan teori, pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (Notoadmodjo; 2010), dimana dalam proses memperoleh pengetahuan ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pendidikan, informasi, lingkungan, pengalaman, usia, sosial budaya dan ekonomi (Budiman, 2013). Menurut Maulana (2009), pengetahuan juga merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa responden dominan memiliki tingkat

pengetahuan yang kurang. Hal tersebut menurut peneliti dapat di karenakan banyak faktor yang mempengaruhi seperti usia yang masih muda/sudah tua sehingga stimulus/rangsangan tentang pengetahuan tentang gizi seimbang dominan kurang dan cukup, pendidikan yang rendah sangat berpengaruh terhadap pengetahuan karena pemahaman yang kurang, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan mudah menerima dan menyesuaikan diri dengan hal-hal yang baru, pekerjaan yang terlalu sibuk juga mempengaruhi tingkat pengetahuan karena informasi yang di dapat sangat berkurang. Kurangnya responden menerima informasi tentang Gizi seimbang, hal inilah yang memicu peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang untuk menambah informasi dan pengetahuan responden tentang Gizi seimbang.

2. Tingkat Pengetahuan Sesudah Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden di TK Parentas 2 Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa responden memperoleh pengetahuan baik sebanyak 29 responden (66%), dan pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (30%), serta 2 responden (4%) pengetahuan kurang. Menurut Nasrulloh, (2009), pengetahuan adalah apa yang diketahui oleh manusia atau hasil pekerjaan manusia menjadi tahu. Pengetahuan ini merupakan milik atau isi pikiran manusia yang merupakan hasil dari proses usaha manusia untuk tahu.

Menurut Notoatmodjo, (2007) pengetahuan hasil dari hasil tidak tahu menjadi tahu, ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu dan adanya stimulus. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia

yaitu indra penciuman, penglihatan, pendengaran, perasaan dan perabaan. Latar belakang pendidikan dan status pekerjaan responden dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam memberikan asupan gizi kepada anak yang masih usia toddler. Pendidikan kesehatan atau penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk dapat meningkatkan pengetahuan serta perubahan sikap ibu tentang asupan gizi. Pendidikan kesehatan yang diberikan menggunakan media leaflet yang berisi mengenai pengertian, kebutuhan gizi seimbang bagi anak, serta makanan yang sebaiknya dihindari bagi anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan responden semakin meningkat. Hal ini dikarenakan sudah dilakukan penyuluhan dapat dilihat peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sumber informasi yang responden dapatkan sudah jelas tentang Gizi Seimbang sehingga faktor usia, pendidikan dan pekerjaan tidak terlalu berpengaruh banyak dalam pengetahuan responden, hanya sumber informasi yang perlu ditingkatkan bagi responden, dan tergantung pemahaman dari responden itu sendiri baik atau tidak.

3. Analisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya.

Berdasarkan hasil uji (Wilcoxon rank test) Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya, diperoleh Sig. (2-tailed) 0.000 yang berarti lebih kecil dari p value 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan $< p$ value (0.000 $<$ 0.05) maka H_a diterima. Artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap

tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya.

Berdasarkan teori, pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (Notoadmodjo, 2010), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai tingkat yang berbeda-beda mulai dari tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. (Budiman, 2013). Pengetahuan bukanlah sesuatu yang sudah ada dan tersedia, sementara orang lain tinggal menerimanya. Pengetahuan adalah sebagai suatu pembentukan yang terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru (Budiman, 2013).

Pendidikan kesehatan adalah proses belajar untuk mengubah perilaku seseorang yang dilakukan secara terencana karena adanya kesadaran baik pada individu, kelompok atau masyarakat agar lebih mandiri untuk mencapai tujuan dalam kehidupan yang sehat (Mubarak & Cahyatin, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan responden. Hal ini sesuai bahwa pendidikan terbanyak dari 44 responden adalah SMA yaitu 45% sehingga responden tersebut mudah memahami pendidikan kesehatan yang diberikan oleh responden, dan usia terbanyak dari 44 responden adalah usia 31-40 tahun dan usia 21-30 tahun di mana pada usia ini tingkat pemahaman dan daya ingatnya masih berfungsi dengan baik. Sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada orang tua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di TK Parentas 2 kota Palangka Raya. Karena pendidikan kesehatan cara seseorang menyampaikan informasi tentang kesehatan kepada sekelompok orang atau masyarakat dari yang tidak tahu menjadi tau, bertujuan untuk menambah pengetahuan mereka

yang belum mengetahui tentang kesehatan, contohnya tentang Gizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun. Tingkat pengetahuan seseorang meningkat karena adanya informasi yang didapat, dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan masih banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dan cukup tetapi setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

Peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti pendidikan kesehatan memperkuat teori Notoatmodjo (2007). Tingkat pengetahuan dari seseorang ada 6 tingkatan yaitu: tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Namun pada hasil penelitian ini masih hanya terlihat dari tataran tahu dan memahami. Pada tataran aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi tidak belum ditindak lanjuti oleh peneliti, hal ini disebabkan untuk aplikasi, analisis dan sintesis dan evaluasi dapat berkaitan dengan perilaku ibu dalam memberikan asupan gizi pada kehidupan sehari-hari.

Faktor penguat meningkatnya pengetahuan adalah informasi saat dilakukan penyuluhan pada responden dengan metode ceramah dan tanya jawab juga terdapat media berupa flip chart yang diterima responden sehingga dalam pemberian post test pada hari setelah pendidikan kesehatan, materi dari flip chart masih dapat diingat dengan baik. Peningkatan pengetahuan pada responden dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, usia, pekerjaan, pemahaman pada saat peneliti melakukan pendidikan kesehatan sehingga Materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh responden kemudian dapat menjawab kuisisioner dengan baik dan benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik pengaruh tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan didapatkan $p = 0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan rata-rata mean tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan adalah 1,65 dan rata-rata mean tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan adalah 3,00. Berdasarkan hasil tersebut nilai $p = 0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ maka nilai $p \text{ value} < \alpha$ yang bermakna H_0 diterima, sehingga tingkat kemaknaan terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan dan tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orangtua yang di berikan pendidikan kesehatan, pengetahuannya lebih tinggi daripada yang tidak menerima pendidikan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih bagi seluruh orang yang terlibat dalam penelitian ini, terutama bagi para guru dan staff di TK Perwanida 2 Palangka Raya. Atas kerja sama dan waktu yang telah di berikan sehingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta, 2014
2. Notoatmodjo. Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
3. Budiman, Triton Prawira. 2013. Kapita Salekta Kuisisioner. Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
4. Maulana. (2009). Promosi kesehatan. Jakarta: EGC
5. Nasrulloh. 2009, Teori-Teori Sosiologi. Bandung: Widya Padjadara
6. Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta

7. Mubarak, W.I, Chayatin, N. 2009. Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar Dan Teori I. Jakarta: Salemba Merdeka.