

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014

Gustiva Sari¹, Gustina Lubis², Edison³

Abstrak

Status gizi yang buruk merupakan salah satu penyebab kematian pada anak. Jumlah anak dengan status gizi kurang dari tahun 2011 ke tahun 2012 di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo mengalami peningkatan. Tujuan penelitian ini adalah menentukan hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan pola makan sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen. Populasi penelitian ini adalah semua anak usia 3-5 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo. Pengambilan subjek menggunakan teknik *simple random sampling* yang dibuat secara proporsional. Analisis data menggunakan uji Fisher. Hasil penelitian yang didapatkan 68% anak dengan pola makan yang baik mempunyai status gizi normal, dan 11% anak dengan pola makan tidak baik mengalami kekurangan. Hasil uji statistik menunjukkan pola makan mempunyai hubungan dengan status gizi ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang antara pola makan dengan status gizi. Penerapan pola makan yang baik pada anak maka status gizi anak akan menjadi baik.

Kata kunci: pola makan, status gizi, anak usia 3-5 tahun

Abstract

Malnutrition is one of the cause of childhood deaths. The year of 2011 until 2012, the cases of children with malnutrition in area of Nanggalo Health Center was increased. The objective of this study was to determine the correlation diet on nutritional status in children aged 3-5 years old in area of Nanggalo Health Center. This research used cross-sectional study, the diet as the independent variable and nutritional status as the dependent variable. The population was all of children aged 3-5 years in area of Nanggalo Health Center. Subjects was taken by using simple random sampling technique with proportionally. The data analysis was Fisher test. The results of the study found 68% of children with a good diet have normal nutritional status, and 11% of children with a bad diet have a stunting. The Statistic results showed that diet has a relationship on nutritional status ($p = 0.000$).

Keywords: diet, nutritional status, children aged 3-5 year old

Affiliasi penulis: 1. Pendidikan Dokter FK UNAND (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang), 2. Bagian Ilmu Kesehatan Anak FK UNAND, 3. Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FK UNAND

Korespondensi: Gustiva Sari, Email: gustiva.sari@yahoo.com, Telp: 082285164224

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mempunyai masalah gizi utama berupa masalah gizi kurang.¹ Berdasarkan indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB, Z-score),

jumlah prevalensi balita sangat kurus dan kurus tahun 2013 di Indonesia sebesar 12,1%, menurut *World Health Organization* (WHO) hal ini sudah termasuk masalah kesehatan masyarakat yang serius.²

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, prevalensi balita sangat kurus dan kurus dengan indikator yang sama di Sumatra Barat tahun 2010 sebesar 8,2%, dan meningkat menjadi 12,5% pada tahun 2013, angka ini berada diatas angka prevalensi nasional.² Berdasarkan data

dari Dinas Kesehatan Kota (DKK) Padang tahun 2011, 0,16% balita dari jumlah seluruh balita di Kota Padang mengalami gizi buruk, dan pada tahun 2012 terjadi peningkatan menjadi 0,24%.³

Anak usia 3-5 tahun mempunyai risiko untuk mengalami masalah kekurangan gizi, karena pada masa ini sering terjadi masalah makan yang disebabkan anak sudah mulai menjadi konsumen aktif yang cenderung memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi.⁴ Faktor makanan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Faktor makanan ini berupa pola makan yang dapat dinilai dari jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta cara pemberian makan.⁵

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu diteliti hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2014.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dimana pola makan sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen. Penelitian dilakukan dari Januari sampai Juni 2014. Populasi penelitian ini adalah anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti yang memenuhi kriteria inklusi, pada penelitian ini berjumlah sebanyak 85 orang.

Data primer didapatkan dengan melakukan wawancara langsung kepada orang tua atau pengasuh anak usia 3-5 tahun dengan panduan kuesioner pola makan, serta melakukan penimbangan berat badan (BB) dan pengukuran tinggi badan (TB) langsung pada anak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pola makan, grafik pertumbuhan anak 2-5 tahun WHO 2006 (BB/TB, *Z-scores*), timbangan BB (*bathroom scale*) dan *microtoise*. Status gizi dinilai berdasarkan kriteria WHO 2006 (BB/TB, *Z-scores*), yaitu sangat kurus (<-3 SD), kurus (-3 SD s/d <-2 SD), normal (-2 SD s/d 2 SD). Pengolahan data dilakukan *editing, coding, entry, dan cleaning*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tingkat pendidikan 85 responden, lebih dari separuh responden (55,3%) memiliki tingkat pendidikan sedang. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden (78,8%) adalah ibu rumah tangga.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	f	%
Tingkat Pendidikan		
Rendah	20	23,5%
Sedang	47	55,3%
Tinggi	18	21,2%
Pekerjaan		
IRT	67	78,8%
Pegawai Swasta	10	11,8%
PNS	8	9,4%

Berdasarkan jenis kelamin anak usia 3-5 tahun, 46 orang anak (54,1%) adalah laki-laki dan 39 orang anak (45,9%) adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi jenis kelamin anak usia 3-5 tahun

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	46	54,1%
Perempuan	39	45,9%

Distribusi Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun

Berdasarkan status gizi didapatkan bahwa umumnya anak usia 3-5 tahun (88,2%) mempunyai status gizi yang normal berdasarkan indeks BB/TB (*Z-score*).

Tabel 3. Distribusi status gizi anak usia 3-5 tahun

Variabel	f	%
Status Gizi		
Sangat Kurus	5	5,9%
Kurus	5	5,9%
Normal	75	88,2%

Distribusi Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun

Berdasarkan pola makan didapatkan bahwa lebih dari separuh anak usia 3-5 tahun (69,4%) mempunyai pola makan yang baik.

Tabel 4. Distribusi pola makan anak usia 3-5 tahun

Variabel	f	%
Pola Makan		
Tidak Baik	26	30,6%
baik	59	69,4%

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 5 dibawah ini menjelaskan hubungan pola makan dengan status gizi.

Tabel 5. Hubungan pola makan dengan status gizi

Variabel	Status Gizi				p
	Sangat Kurus+Kurus		Normal		
	f	%	f	%	
Pola Makan					
Tidak Baik	9	34,6%	17	65,4%	0,000
Baik	1	1,7%	58	98,3%	
Total	10	11,8%	75	88,2%	

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa sebanyak 58 anak usia 3-5 tahun (68,2%) dengan pola makan yang baik mempunyai status gizi yang normal lebih banyak daripada anak yang mempunyai pola makan yang baik dengan status gizi sangat kurus dan kurus yang berjumlah 1 orang (1,2%). Hasil uji statistik dengan uji Fisher menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Analisis dengan uji Fisher menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Waladow *et al* dengan hasil yang menunjukkan nilai signifikan p (0,00) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi.⁶

Pola makan yang baik terdiri dari konsumsi makanan yang berkualitas yaitu konsumsi makanan yang sehat dan bervariasi, serta konsumsi makanan yang cukup dari segi kuantitas diikuti dengan menerapkan perilaku makan yang benar. Jika hal ini diterapkan, makan akan menghasilkan status gizi anak yang normal.⁷

Pada penelitian ini ditemukan (20%) anak dengan status gizi normal, namun mempunyai pola makan yang tidak baik. Berdasarkan hasil wawancara, cara pemberian makan pada anak-anak ini tidak

sesuai dengan yang seharusnya, namun jumlah asupan kalori yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) nya masing-masing, sehingga menghasilkan status gizi yang normal.

Pada penelitian ini juga ditemukan 1,2% anak usia 3-5 tahun mempunyai pola makan yang baik, tapi mempunyai status gizi yang sangat kurus. Hal ini dapat terjadi karena penilaian konsumsi asupan kalori dengan metode *food recall* 24 jam mempunyai keterbatasan, dimana metode ini tidak dapat menggambarkan asupan kalori dalam jangka panjang. Jadi, bisa saja saat penelitian dilakukan anak mengonsumsi makanan cukup yang sesuai dengan AKG, namun diluar hari penelitian asupan kalori yang dikonsumsinya tidak cukup, begitu juga sebaliknya.

Persentase dari jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan AKG, yaitu 50-70% berasal dari karbohidrat, 15-30% dari lemak, 0,75gr/kgBB atau sekitar 10-15% dari protein, selebihnya vitamin dan mineral.¹ Dapat disimpulkan bahwa jumlah asupan kalori yang cukup yang sesuai dengan AKG, pemberian makanan yang bervariasi, serta diikuti dengan menerapkan cara pemberian makan yang benar pada anak akan menghasilkan status gizi yang baik.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA :

1. Almatier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2004.
2. Departemen Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI; 2013.
3. Dinas Kesehatan Kota Padang. Profil kesehatan tahun 2012. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang; 2013.
4. Barnes LA, John SC. Nutrisi: ilmu kesehatan anak Nelson Vol. 1 (terjemahan). Jakarta: EGC; 2000.
5. Kementerian Kesehatan. Kerangka kebijakan gerakan sadar gizi dalam rangka 1000 HPK. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012.
6. Waladow G, Sarah MW, Julia VR. Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5

tahun di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado; 2012.

7. Manary JM, Noel WS. Aspek kesehatan masyarakat pada gizi kurang: gizi kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC; 2008.