



Hubungan Pengetahuan Pola Asuh dan Pola Makan pada Balita

Relationship between Knowledge of Parenting Patterns and Eating Patterns in Toddlers

Marlina Rajagukguk

Universitas Methodist Indonesia, Indonesia

Abstrak

The impact of food and the use of nutrients consumed by a person that affects the state of a person's body is called nutritional status. Nutritional status is divided into several indicators. In 2017, UNICEF stated that there were 51 million (7.5%) under-fives experiencing wasting, 151 million (22%) under-fives experiencing stunting and 92 million (13.5%) under-fives in the world. The research was conducted using the literature study method or literature review that focuses on the results of writing related to the relationship eating parenting with nutritional status in toddlers through searching accredited journal sites such as Google Scholar, Google, and Pubmed, in the 2017-2021 period. Based on the research that has been done, there is a relationship between eating parenting and nutritional status in toddlers.

Kata kunci: pola makan, pola asuh, status gizi

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi seseorang yang mempengaruhi keadaan tubuh. Status gizi dibagi menjadi beberapa indikator. Pada tahun 2017, UNICEF menyatakan bahwa ada 51 juta (7,5%) balita mengalami wasting, 151 juta (22%) balita mengalami stunting dan 92 juta (13,5%) balita di dunia. Penelitian menggunakan metode studi literatur atau literature review yang berfokus pada hasil penulisan terkait hubungan pola asuh pola asuh dengan status gizi pada balita melalui penelusuran situs jurnal terakreditasi seperti Google Scholar, Google, dan Pubmed, tahun 2017-2021. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada hubungan pola asuh makan dengan status gizi pada balita.

Keywords: diet, parenting, nutritional status

How to Cite: Rajagukguk, Marlina (2022). Hubungan Pengetahuan Pola Asuh dan Pola Makan. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 7(2): 184-203

*Corresponding author:
E-mail: marlinarajagukguk20@yahoo.com

ISSN 2549-1660 (Print)
ISSN 2550-1305 (Online)

PENDAHULUAN

Keadaan pada tubuh manusia yang merupakan dampak dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi seseorang disebut dengan status gizi (Puspasari & Andriani, 2017). Salah satu penilaian status gizi balita adalah dengan pengukuran antropometri yang menggunakan indeks berat badan menurut umur (BB/U) dan dikategorikan dalam "gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, gizi buruk" (Marimbi, 2010).

Balita merupakan usia yang rawan mengalami masalah gizi, jika pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terjadi secara optimal maka akan gagal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Asupan zat gizi merupakan hal penting bagi tubuh untuk melakukan fungsinya seperti menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. (Wijayanti & Nindya, 2017). Balita merupakan kelompok risiko tinggi terhadap terjadinya masalah gizi. Masalah gizi pada balita dapat berakibat pada kegagalan tumbuh kembang serta meningkatkan kesakitan dan kematian, namun sering belum diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat.

Menurut data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), terdapat 51 juta (7,5%) balita mengalami *wasting*, 151 juta (22%) balita mengalami *stunting* dan 92 juta (13,5%) balita di dunia mengalami *underweight*. Sebagian besar balita di dunia yang mengalami *underweight*, *stunting* dan *wasting* berasal dari benua Afrika dan Asia (UNICEF, 2017).

Status gizi balita merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih terhadap tumbuh kembang anak di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih), dan dapat

mempengaruhi otak anak (Sholikhah et al., 2017).

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling mempengaruhi secara kompleks. Ditingkat rumah tangga, keadaan gizi dipengaruhi oleh kemampuan rumah tangga menyediakan pangan dalam jumlah dan jenis yang cukup serta pola asuh yang dipengaruhi oleh faktor pendidikan, perilaku dan keadaan kesehatan rumah tangga (Soekirman, 2010).

Pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita, sehingga pada masa ini balita membutuhkan 3 asupan makan yang berkualitas. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan di Nusa Tenggara Timur (NTT) bahwa pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu akan menentukan status gizi balita. Semakin baik pola asuh makannya maka semakin baik pula status gizinya. Pola asuh makan yang baik dicerminkan dengan semakin baiknya asupan makan yang diberikan kepada balita. Asupan makan yang dinilai secara kualitatif digambarkan melalui keragaman konsumsi pangan mencerminkan tingkat kecukupan gizi seseorang (Widyaningsih et al., 2018).

Nutrition Guide for Balanced Diet yaitu konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan dengan pola ini harus memperhatikan empat prinsip dasar yaitu : keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur dan terukur, kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga, serta pantau atau pertahankan berat badan selalu ideal (Laswati, 2019). Orang tua sangat berperan penting dalam pemberian makanan bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, selain juga penting untuk kesehatan anak. Semestinya anak mendapatkan makanan yang bergizi dari

prinsip 4 sehat 5 sempurna. Zat makanan terdiri atas:

a. Karbohidrat

Karbohidrat didapat dari olahan dari biji-bijian seperti: beras, gandum, jagung, dan beras merah. Selain itu karbohidrat juga bisa didapat dari umbi-umbian seperti kentang dan ubi.

b. Protein

Protein didapat dari pangan hewani maupun nabati. Protein hewani didapat dari: ikan, susu, telur, daging, unggas, kerang, udang. Protein nabati didapat dari: kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai dan olahan seperti tahu dan tempe.

c. Lemak

Lemak didapat dari krim, keju, susu, telur, biji-bijian, lemak pada daging atau ayam, mentega, margarine, minyak tumbuh-tumbuhan.

d. Vitamin

Vitamin didapat dari buah dan sayur segar.

e. Mineral

Didapat dari: susu, keju dan air mineral. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar kebutuhan energi karbohidrat rata-rata sekitar 60-70 %, protein 10-15 %, dan lemak 10-25 %. Sementara vitamin dan mineral yang harus dipenuhi antara lain vitamin A, B, C, D, E, zat besi, seng, tembaga, mangan, dan lain-lain (Rahmi, 2018). Bagi usia balita dibutuhkan 1000-1400 kalori per hari, namun tergantung dari usia, besar tubuh serta tingkat aktivitas si kecil (Melindacare, 2011).

Ada 2 penyebab kurang gizi, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung: asupan makanan dan penyakit.

Anak balita mengalami ketidaksesuaian antara jumlah gizi yang dikonsumsi dengan jumlah gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi dan dapat menyebabkan berbagai macam gangguan seperti malnutrisi maupun obesitas pada balita. Selain itu penyakit infeksi juga

menyebabkan anak tidak merasa lapar dan tidak ingin makan. Penyebab tidak langsung: ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak kurang memadai, pelayanan kesehatan dan lingkungan kurang memadai (Alamsyah, 2013).

Pola asuh adalah salah satu faktor yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak. Peran orang tua dalam proses pengasuhan sangatlah penting, pemberian nutrisi yang lengkap dan seimbang dapat menjadi dasar untuk tumbuh kembang anak yang optimal (Fikawati, 2015). Faktor pola asuh yang tidak baik dalam keluarga merupakan salah satu penyebab timbulnya permasalahan gizi. Pola asuh yang baik meliputi kemampuan keluarga untuk menyediakan waktu, perhatian dan dukungan dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial dari anak yang sedang tumbuh dalam keluarga (Bella et al., 2020).

Ketidaktahuan ibu tentang pentingnya dan bagaimana cara pemberian ASI dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang benar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gizi kurang pada anak. Kejadian tersebut akan menimbulkan gangguan pencernaan dan status gizi anak (Damayanti et al., 2020). Pola asuh terhadap anak dimanifestasikan dalam beberapa hal berupa pemberian ASI dan makanan pendamping, rangsangan psikososial, praktek kebersihan dan sanitasi lingkungan, perawatan anak dalam keadaan sakit berupa praktek kesehatan di rumah dan pola pencarian pelayanan kesehatan. ASI mengandung substansi anti infeksi lainnya yang dapat melindungi bayi dari infeksi dan juga mengandung faktor pertumbuhan. Faktor ini melapisi bagian dalam saluran pernapasan dan mencegah kuman penyakit memasuki saluran pernapasan. Kolostrum yang ada juga melindungi bayi yang baru lahir dari alergi, asma, dan lain-lain (Sariy et al., 2018).

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI pada bayi tanpa pemberian cairan atau

makanan tambahan lain sampai usia bayi mencapai 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat melindungi bayi dikarenakan dalam kolostrum terkandung antibodi. ASI juga dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak karena ASI dapat mengatur asupan energi berhubungan dengan respon internal dalam menyadari rasa kenyang (Qanit & Bangsawan, 2020). Terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan statu gizi balita. Balita dengan status gizi kurus lebih banyak merupakan balita yang tidak diberikan ASI eksklusif, demikian pula dengan balita gemuk. Hal ini karena ASI mengandung leptin yang merupakan hormon pengatur nafsu makan/asupan makanan dan metabolisme energi. Sedangkan pada balita normal lebih banyak merupakan balita yang diberikan ASI eksklusif (Suharmanto, 2020).

Pola makan sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan : faktor ekonomi, faktor sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan adalah tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makan yang terbentuk dari pengaruh fisiologis dan psikologis yaitu dalam pemilihan bahan makanan setiap harinya meliputi jenis, jumlah dan frekwensi makanan yang dikonsumsi (Sulistyoningtias, 2012). Pola makan yang tepat yaitu banyak makan sayur, makan buah secukupnya, tidak berlebihan makan karbohidrat kompleks, makan protein alami, makan makanan yang mengandung lemak sehat, banyak minum air putih dan makan 3 kali sehari (Izhar D, 2017).

Setiap keluarga memiliki pola asuh yang berbeda-beda terhadap anak. Pendidikan dalam keluarga merupakan yang pertama dan utama, karena disinilah seorang anak dimulai. Pendidikan ibu sangat berperan penting bagi kesehatan dan status gizi anak. Jika ibu

berpendidikan rendah maka anak akan mengalami masalah gizi dan juga sebaliknya ibu yang berpendidikan tinggi akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lainnya (Pristiya & Rinowanda, 2018). Tingkat pendidikan ibu sejalan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki ibu. Pendidikan ibu yang rendah sering menyebabkan persepsi yang salah mengenai makanan yang bergizi sehingga dapat menyebabkan rendahnya konsumsi makanan bergizi (Sucinti Ningsih, Kristiawati, 2015).

Oleh karena itu, peneliti ingin mengevaluasi lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan pola asuh dan pola makan dengan status gizi pada balita.

Tabel 1. Karakteristik Artikel

Indikator	Kriteria Inklusi
Sampel	Ibu yang memiliki anak Balita
Tipe penelitian	Penelitian dengan desain Analisis Korelasi
Tahun publikasi	Penelitian publikasi 20 17 - 2021
Hasil	Pola asuh makan dengan status gizi balita
Publikasi	Full text
Bahasa	Artikel penelitian berbahasa Indonesia dan Inggris

Langkah pertama adalah menentukan topik yang akan di review kemudian dilanjutkan dengan proses pelacakan di internet menggunakan *search engine Google Scholar, PubMed* dan *Google* yang bertujuan melacak dan memilih artikel yang relevan dengan topik yang ditentukan.

METODE

Algoritma pencarian literature menggunakan pendekatan PICO(T) dengan

kata kunci (Pola Asuh Makan, Status Gizi dan Balita) atau melakukan penelusuran dengan penambahan notasi AND/OR peneliti melakukan pencarian pada mesin pencarian Pubmed dengan mengetik kata “((Pola Asuh Makan)AND(Status Gizi)AND(Balita))”. Sumber pencarian dilakukan pada tiga portal jurnal terindeks yaitu Google, PubMed dan Google Schooar. Artikel yang di inklusi adalah berupa “Apakah terdapat hubungan pola asuh dengan status gizi pada balita?”. Tahun publikasi pada rentang tahun 2017-2021, dan publikasi full text (Tabel 1).

Secara independen, author mengekstraksi data yang terkait latar belakang dan tujuan, metode, hasil, serta instrument yang digunakan. Artikel dieksklusi jika bukan analitik dan tidak terbaca oleh statistik. Setiap kutipan kemudian dinilai terhadap kriteria inklusi/ eksklusi secara mandiri oleh author.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil pencarian literature disajikan dalam algoritma pencarian. Sebanyak 46 publikasi diidentifikasi dari database. Ada 31 publikasi dikeluarkan karena bukan publikasi 5 tahun terakhir, metode deskriptif dan artikel ganda. Selanjutnya 15 penelitian ini dilakukan penelitian kelayakan untuk dijadikan referensi dengan menganalisa perbandingan (CASP randomized control trial). 15 hasil penelitian yang dimasukkan kemudian dianalisis secara ringkas.

Limabelas penelitian yang dianalisis sebagai sumber data, 6 jurnal diantaranya meneliti hubungan pengetahuan pola asuh dengan status gizi pada balita, didapatkan hasil terdapat hubungan (0.4%) dan 1 jurnal (0,07%) menyatakan tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan pola asuh makan. Ada 10 jurnal yang meneliti hubungan pengetahuan pola makan dengan

status gizi pada balita, didapatkan hasil terdapat hubungan 9 jurnal (0,6%) dan 1 jurnal (0,07%) menyatakan tidak terdapat hubungan, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Enam penelitian yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan pola asuh dengan status gizi Pola asuh yang baik perlu didukung oleh pengetahuan yang baik untuk menjadi dasar bersikap dan bertindak misalnya adanya kehadiran ibu untuk mengawasi anak makan. Keluarga atau orang tua dapat dikatakan melakukan pola asuh yang baik jika keluarga dapat mengenal, memenuhi kebutuhan dan melakukan stimulasi sesuai dengan tumbuh kembang balita dengan memperhatikan aspek psikologis balita. Ibu yang memiliki pengetahuan tinggi mempunyai pengaruh terhadap kesehatan balita dan keluarganya, seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan. (Sa'diyah, H. et al.,2020; Purba S.S et al.,2019). Kebiasaan makan yang baik sangat tergantung kepada pengetahuan dan keterampilan ibu akan cara menyusun makanan yang memenuhi syarat zat gizi, semakin baik pola pemberian makan seorang balita semakin baik pula status gizinya. Ibu dengan pengetahuan sangat baik akan menyediakan pemenuhan nutrisi yang seimbang untuk anak balita (Aprilia, W et al.,2019; Aryani N et al.,2021; Muzayyaroh, 2017). Pola pemberian makan pada usia balita merupakan merupakan keberlanjutan dari pola atau cara makan yang bervariasi dan memiliki zat gizi yang cukup harus dimulai sejak usia bayi (Suyatman, B et al.,2017;).

Satu jurnal (0,07%) menyatakan tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan pola asuh terhadap status gizi balita (Nangle, W.K 2017).

Sembilan penelitian yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan pola makan dengan status gizi pada balita, ada hubungan antara jumlah makanan dan jenis

makanan dengan status gizi pada anak balita. Anak yang pola makannya kurang karena orang tua tidak mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam setiap makanan yang diberikan kepada anaknya. Anak balita dengan jenis makanan beragam tetapi status gizinya tidak baik dikarenakan jenis makanan yang beragam atau tidak beragam apabila pemilihan makanan tidak tepat, tidak sehat dan jumlah berlebihan atau kurang juga akan menimbulkan masalah gizi (Nasutian, H.S et al.,2018; Sambo, M et al.,2020). Ibu dengan tingkat pendidikan dasar berpeluang memiliki anak dengan status gizi kurang oeh karena sulit baginya menerima informasi baru dari media massa maupun orang lain yang bertentangan dengan pemikirannya selama ini (Suyatman, B et al.,2017). Pola makan yang kurang baik dan adanya anak yang berstatus gizi kurang diakibatkan oleh orang tua yang membiasakan anak untuk mengikuti menu makan orang tua yang lebih mengutamakan sumber energi dari karbohidrat sedangkan untuk anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan, energi yang lebih dibutuhkan ialah yang berasal dari protein, selain sebagai sumber energi protein juga sebagai zat pengatur (Mamahit, A.Y et al.,2019). Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, peran ibu sangatlah dominan untuk mengasuh dan mendidik anak tumbuh dan berkembang dengan baik dan berkualitas sehingga perlu memperhatikan pola konsumsi baik ketepatan waktu, ketepatan tekstur maupun ketepatan cara memberikan. Pengetahuan ibu yang kurang tentang keragaman dan jenis masakan yang kurang akan menurunkan konsumsi makan balita dan juga ketidak terampilan ibu dalam memasak (Petalina, B, 2020). Ibu yang pengetahuannya rendah akan mempengaruhi penyediaan makanan yang akan dikonsumsi anak balita, begitupun sebaliknya pengetahuan ibu yang sangat baik akan menyediakan pemenuhan nutrisi yang seimbang untuk anak balita (Wilda A

et al.,2019). Anak yang mempunyai pola makan tidak baik mempunyai risiko 7,6 kali lebih berisiko status gizi kurus dibandingkan pola makan yang baik (Riamah, Erlita D, 2020). Kebiasaan makan yang baik sangat tergantung kepada pengetahuan dan keterampilan ibu akan cara menyusun makanan yang memenuhi syarat zat gizi. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, makanan sehari-hari yang baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk tubuh. (Aryani, N. Henny S.,2021; Muzayyarah, 2017).

Satu jurnal (0,07%) menyatakan tidak terdapat hubungan pengetahuan pola makan dengan gizi balita (Izhar D, 2017).

Metode penelitian dalam 14 artikel menggunakan metode penelitian *cross sectional* (Sa'diyah, H. et al.,2020; Purba S.S et al.,2019; Aprilia, W et al.,2019; Aryani N et al.,2021; Muzayyarah, 2017; Nangley, W.K 2017; Nasutian, H.S et al.,2018; Sambo, M et al.,2020; Mamahit, A.Y et al.,2019; Petralina, B, 2020; Riamah, Erlita D, 2020; Wilda A et al.,2019; Aryani, N. Henny S.,2021; Muzayyarah, 2017), dengan mengambil hasil kuesioner Ibu dan Balita di wilayah kerja puskesmas. Metode ini digunakan peneliti untuk mengevaluasi hubungan pengetahuan pola asuh dan pola makan dengan status gizi balita.

Selain itu, satu artikel menggunakan metode penelitian *case control*, menggunakan pendekatan kualitatif untuk menguatkan hasil data kuantitatif yang didapatkan sebelumnya (Suyatman, B et al.,2017). Pengambilan instrumen yang digunakan dalam mencari adanya hubungan pengetahuan pola asuh dan pola makan dengan status gizi balita. atau tidak ada hubungan disesuaikan dengan tujuan penelitian.

PEMBAHASAN

World Health Organization (WHO) menyebutkan permasalahan gizi pada

balita diperkirakan mencapai 165 juta diseluruh dunia. Prevalensi anak kerdil (stunted) karena gizi buruk diusia < 5 tahun di Afrika yaitu sebesar 36% dan Asia sebesar 27%, termasuk Indonesia (WHO, 2012). Indonesia termasuk negara Asia yang tengah menghadapi masalah gizi ganda (the double burden) yaitu munculnya dua masalah gizi yang bersamaan yakni masalah gizi kurang dan gizi buruk (Latifah et al., 2018). Berdasarkan data WHO pada tahun 2017, lebih dari setengah kematian balita disebabkan oleh penyakit yang dapat dicegah dan diobati melalui intervensi sederhana dan terjangkau. Anak yang kekurangan gizi, terutama mereka yang kekurangan gizi akut memiliki risiko kematian yang lebih tinggi. Faktor yang berhubungan dengan gizi berkontribusi pada sekitar 45% kematian pada anak dibawah usia 5 tahun (WHO, 2018). Global National Report 2014, menyebutkan bahwa Indonesia sendiri memiliki angka gizi kurang maupun gizi lebih yang tinggi.

Pola asuh kesehatan merupakan sikap dan perilaku keluarga terutama ibu dalam merawat dan menjaga balita, seperti: memantau gizi balita secara rutin di Posyandu, melengkapi imunisasi untuk usia balita, menjaga kebersihan tempat tinggal dan sanitasi lingkungan serta bagaimana ibu menghadapi balita yang terserang penyakit (Suyatman, B et al.,2017). Anak-anak yang mendapat asuhan yang baik dan pemberian makan yang cukup dan bergizi, pertumbuhan fisik maupun sel-sel otaknya akan berlangsung dengan baik. Salah satu dampak dari pengasuhan yang tidak baik adalah anak sulit makan dan obesitas (Soetjningsih, 2015).

Masalah terhadap status gizi bukan hanya disebabkan oleh pola asuh saja melainkan karena berbagai faktor diantaranya pola konsumsi, penyakit yang

diderita anak dan pendapatan keluarga (Lembong, 2015). Pola pengasuhan anak sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena anak yang mendapat perhatian lebih baik secara fisik maupun emosional keadaan gizinya lebih baik dibandingkan dengan teman sebayanya yang kurang mendapat perhatian (Soetjningsih, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pola pengasuhan. Praktek pengasuhan di tingkat rumah tangga adalah memberikan perawatan (care) kepada anak dengan pemberian makanan dan kesehatan melalui sumber-sumber yang ada untuk kelangsungan hidup anak, pertumbuhan dan perkembangan (Istiany, Rusilanti, 2014). Ibu yang memiliki pengetahuan tinggi mempunyai pengaruh kesehatan balita dan keluarganya, seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan. Mencuci tangan sangatlah penting untuk dibiasakan pada anak karena dapat menghindari penyakit infeksi seperti diare dan cacingan (Brooks, 2008).

Sebagian peneliti menyatakan status gizi balita berdasarkan indeks antropometri BB/U (Nangley, W.K 2017), tidak terdapat hubungan antara sikap merawat dan sikap memberi makan dan juga tingkat pengetahuan ibu yang tinggi tidak menjamin memiliki balita dengan status gizi yang normal (Ni'mah, 2015).

Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih bahan makanan dan cara pemberian makanan kepada anak (Sa'diya,2015) dan faktor yang cukup dominan menyebabkan meningkatnya keadaan gizi kurang ialah memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat kepada anggota keluarga termasuk anak-anak (Damaiyanti, Eliya, 2016). Gizi

berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Anak balita berada dalam masa transisi dari makanan bayi ke makanan dewasa, anak balita belum dapat mengurus dirinya sendiri serta memilih makanan sehingga perlu peran dari orang tua (Poverawati, 2010). Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam proses pertumbuhan balita karena didalamnya mempunyai keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan (Surapti, 2004). Pola pemberian makan pada anak turut dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis dan kebudayaan. Faktor-faktor tersebut mampu menentukan pilihan terhadap makanan apa saja yang akan dikonsumsi, sebanyak apa jumlah makanan yang akan dikonsumsi, siapa saja yang akan mengkonsumsi, serta kapan makanan tersebut boleh atau tidak boleh untuk dikonsumsi (Leersia, 2018). Pola makan yang baik harus dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang secara teratur, diharapkan pertumbuhan anak akan berjalan optimal (Walado, 2013).

Sebagian peneliti menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola makan terhadap gizi balita, Hal ini terjadi karena ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi namun pola asuh yang diterapkan kurang baik. Kurangnya waktu ibu dalam memperhatikan anaknya karena sebagian

ibu yang memiliki pola asuh yang kurang baik bekerja di luar rumah (Izhar D, 2017).

SIMPULAN

Perlu upaya penanggulangan masalah gizi pada balita seperti memperbaiki pola asuh dan pola makan yang baik dan benar. Pendidikan orangtua berpengaruh kepada pola asuh dan pola makan kesehatan balita oleh karena masih banyak balita mengalami gizi kurang dan gizi lebih. Ketidaktahuan tentang cara pemberian makan bayi dan balita adalah kebiasaan yang merugikan kesehatan, secara langsung dan tidak langsung menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi pada anak, khususnya anak usia dibawah 2 tahun. Kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari merupakan sebab penting dari gangguan gizi.

SARAN

Ada hubungan pengetahuan pola asuh dan pola makan pada Balita sehingga perlu bantuan petugas kesehatan di Posyandu dan Puskesmas dalam memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu yang mempunyai anak balita sehingga program penanggulangan masalah gizi anak balita dalam keluarga dapat tertanggulangi dengan baik dan benar. Anak balita gizi baik memiliki pola dengan jumlah konsumsi makanan baik dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) $\geq 100\%$, berupa jenis makanan yang beragam yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan air putih bahkan ditambah makanan selingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N., & Syapitri, H.** (2021). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Bagan Percut. 4(1), 135-145.
- Bella, F. D., Fajar, N. A., & Misnaniarti.** (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Keluarga dengan Kejadian Balita Stunting Pada Keluarga Miskin di Palembang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 15-22.
- Damayanti, L., et al.** (2020). Pelatihan Siapkan ASI Bunda Sadari, Pahami dan *Upgrade* Kebutuhan MPASI Balita Anda. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(September), 59-64.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara.** (2017). Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2017. *Key Engineering Materials*, 609-610, 94-99.
- Diyah, H. S., Sari, D. L., & Nikmah, A. N.** (2020). Hubungan Antara Pola Asuh dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Mahasiwa Kesehatan*, 1(2), 151-158.
- Efendi, J. A. J., & Anggun, N.** (2019). Hubungan Pola Asuh Dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Anam Kabupaten Simalungun 2018. *Jurnal Kesehatan Pena Medika*, 9(2), 48-54. 50
- Izhar, M. D.** (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dengan Pola Asuh Makan Terhadap Status Gizi Anak di Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(2), 61-75.
- Kurniati, F. D.** (2017). Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Balita di Daerah Transmigrasi Ring I Trisik, Pantai Selatan Kulonprogo. 12(1), 11-17.
- Laswati, D. T.** (2019). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69-73. 51
- Mamahit, A. Y., Karame, V., & Niomba, M. A.** (2019). Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah di Puskesmas Melonguane Kepulauan Talaud. *Juiperdo*.
- Menkes RI.** (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Aantopometri Anak. Pembelajaran Olah Vokal di Prodi Seni Pertunjukan Universitas Tanjungpura Pontianak, 28(2), 1-43.
- Muzayyarah.** (2017). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Usia 3-4 Tahun di *Play Group* Irsyadus Salam Sumbersari Megaluh Kabupaten Jombang. *Jurnal Edu Midwife*, 1(1), 1-6
- Nangley, W. K., Kandou, G. D., Malonda, N. S. H.,** (2017). Hubungan Antara Pola Asuh Ibu dengan Status Gizi Balita di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara. *Kesmas*, 6(3).
- Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang, E. E.** (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, 4002, 63-69.
- Petralina, B.** (2020). Pola Konsumsi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 272-276.
- Rahmi, P.** (2018). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh Dan Kembang Anak Usia Dini.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G.** (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.
- Sholikah, A., Rustiana, E.R., & Yuniastuti, A.** (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotan. 2(1), 9-18
- Suharmanto.** (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Balita. *Jk Unila*, 4, 1-5.
- Sariy, R. B., Simanjuntak, B. Y., & Suryani, D.** (2018). Pemberian Mp-Asi Dini Dengan Status Gizi (Pb/U) Usia 4-7 Bulan di Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 103.
- Suyatman, B., Fatimah, S., & Dharminto.** (2017). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(4), 778-787.
- UNICEF.** (2017). Annual Report 2017.
- WHO.** (2018). *Children: Reducing Mortality*.
- Widyaningsih, N. N., Kusnandar, K., & Anantanyu, S.** (2018). Keragaman Pangan, Pola Asuh Makan Dan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 7(1), 22-29.
- Wijayanti, S., & Nindya, T. S.** (2017). Hubungan Penerapan Perilaku Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi) Dengan Status Gizi Balita di Kabupaten Tulungagung *Distr.* 379-388.
- Wilda Aprilia, Budiman, E. P. H. B.** (2019). Hubungan Pola Makan Dan Asuh Dengan Status Gizi Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mepanga Kabupaten Parigi Moutong. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Yuniar, M., Setiawati, T., & Fatmawati, A.** (2021). Pola Makan Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213-226.
- Puspasari, N., & Andriani, M.** (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Asupan Makan Balita Dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. Adawiah, R. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7, 33-48.

Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2017). Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2017. *Key Engineering Materials*, 609–610, 94–99.

Riamah, & Erlita, D. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun. *Ensiklopedia Of Journal Perancangan*, 2(2), 155–164.

Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170.

Qanit, I., & Bangsawan, C. C. (2020).

Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini

Meningkatkan Resiko Obesitas Pada Anak.

Jurnal Penelitian, 2(1), 91–98.