

**PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG  
ANAK USIA DINI**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**FRISCA ARCELLA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI**

**Oleh**

**FRISCA ARCELLA**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini, yaitu ibu dari siswa TK se-Kelurahan Brantiraya yang terdiri dari lima taman kanak-kanak dengan keseluruhan berjumlah 229 orang, sampel penelitian dihitung menggunakan rumus *slovin* dengan hasil 70 orang, kemudian peneliti menggunakan tehnik *simple random sampling* sebagai tehnik pengambilan sampel. Tehnik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes. Sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 66% ibu berada pada kategori paham, 17% ibu berada pada kategori sangat paham, 17% ibu berada pada kategori kurang paham dan 0% ibu berada pada kategori tidak paham.

Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang, anak usia dini

## **ABSTRACT**

### **THE KNOWLEDGE OF MOTHERS ABOUT FULFILLING BALANCED NUTRITION IN EARLY CHILDHOOD**

**By**

**FRISCA ARCELLA**

This study aims to describe mothers' knowledge about fulfilling balanced nutrition in early childhood. The type of research used in this study is descriptive quantitative. The population of this study, namely mothers of kindergarten students at Brantiraya Village which consists of five kindergartens with a total of 229 people, the research sample was calculated using the Slovin formula with the results of 70 people, then the researcher used simple random sampling technique as a sampling technique. This research data collection technique uses tests. While analyzing the data in this study using descriptive analysis. The results showed that 66% of mothers were in the category of understanding, 17% of mothers were in the category of very understanding, 17% of mothers were in the category of less understanding and 0% of mothers were in the category of not understanding.

**Keywords:** knowledge of balanced nutrition, early childhood

**PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG  
ANAK USIA DINI**

**Oleh**

**FRISCA ARCELLA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANAN PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI**

Nama Mahasiswa : **Frisca Arcella**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713054020**

Program Studi : **Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

Dosen Pembimbing II

**Ulwan Syafrudin, M.Pd.**  
NIP 19930926 201903 1 011

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

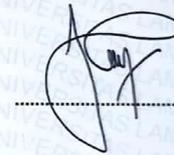
**Ketua : Dr. Riswanti Rini, M.Si.**



**Sekretaris : Ulwan Syafrudin, M.Pd.**



**Penguji Utama : Ari Sofia, S.Psi., M.A.Psi.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP 19651230 199111 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 03 Agustus 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Frisca Arcella

Nomor Induk Mahasiswa : 1713054020

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Usia Dini" tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 03 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



**Frisca Arcella**  
NPM 1713054020

## RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Frisca Arcella, dilahirkan di Desa Padmosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan pada 20 September 1999, anak kesatu dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sunarto dan Ibu Erni Desi.

Peneliti menyelesaikan pendidikan formal :

1. Raudhatul Athfal (RA) Darussalam tahun 2004-2005
2. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Haduyang tahun 2005-2011
3. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Tegineneng 2011-2014
4. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Natar 2014-2017

Pada tahun 2017 sampai dengan sekarang peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD), Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Pada akhir tahun 2019 (semester VI) peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tapak Siring, Kabupaten Lampung Barat dan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di TK Cahaya Mandiri, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

## **MOTTO**

*Let's live while doing things we like*

(Ooh Sehun)

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirohim...

Dengan tulus dan penuh rasa syukur kupersembahkan karya sederhana ini untuk:

Keluargaku tercinta Bapak Sunarto, Ibu Erni Desi, dan Adikku Kiano Miftahur Rohman sebagai wujud rasa terima kasih dan baktiku atas doa, pengorbanan, kasih sayang dan dukungan yang diberikan.

serta

Almamater tercinta

Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Usia Dini”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
4. Dr. Asih Budi Kurniawati, M.Pd., Ketua Program Studi PG PAUD Universitas Lampung.
5. Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku pembimbing I atas segala masukan, motivasi, waktu dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini.
6. Ulwan Syafrudin, M.Pd., selaku pembimbing II atas segala masukan, motivasi, waktu dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini.
7. Ari Sofia, S.Psi., M.A.Psi., selaku dosen pembahas atas segala masukan yang sangat berarti dalam perbaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staff PG PAUD FKIP Universitas Lampung, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama kuliah dan membantu mengarahkan peneliti sampai skripsi ini selesai.
9. Pihak sekolah TK Assalam, TK Cahaya Mandiri, TK IT Insan Cendikia, TK Islam Ar-Rahman, TK Islam Muttaqinyang telah membantu dan memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Sahabat seperjuangan, Anggun, Santi, Putri, Fathia, Diah, dan Shania yang selalu memberikan saran, doa, semangat, dan mengingatkan satu sama lain

11. dalam menyelesaikan skripsi ini Teman-teman seperjuangan PG PAUD 2017, terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan semangat selama menyelesaikan studi ini.
12. Keluarga KKN Desa Tapak Siring yang telah memberikan begitu banyak pengalaman hidup.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan akan tetapi semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 03 Agustus 2023

Penulis,



Prisca Arcella  
NPM 1713054020

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan dan Manfaat Penelitian.....	8
<b>II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Pengetahuan Ibu .....	10
1.1 Pengertian Pengetahuan .....	10
1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	11
2.1 Pengertian Ibu .....	12
2.2 Peran dan Fungsi Ibu .....	12
B. Anak Usia Dini.....	13
C. Gizi.....	13
1. Zat Gizi .....	14
2. Jenis Zat Gizi.....	14
3. Gizi Seimbang.....	18
4. Manfaat Gizi Seimbang.....	20
D. Kerangka Pikir Penelitian.....	21
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
1. Tempat Penelitian .....	23
2. Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel.....	24
3. Tehnik Pengambilan Sampel.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel .....	26

F. Instrumen Penelitian .....	26
G. Uji Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data .....	30
<b>IV. PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitia .....	33
1. Lokasi Penelitian .....	33
2. Pelaksanaan Penelitian.....	33
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan .....	38
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAPTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 .....	4
2. Profil Kesehatan Provinsi Lampung .....	5
3. Observasi Bekal Anak .....	6
4. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan untuk Anak (per anak per hari) .....	21
5. Data PopulasiTK se-Kelurahan Brantiraya .....	24
6. Daftar Jumlah Sampel Penelitian .....	25
7. Kisi-kisi Instrumen Sebagai Uji Validitas .....	27
8. Kisi-kisi Instrumen .....	27
9. Kriteria Reliabilitas .....	30
10. Data Penelitian Dimensi Pengetahua Gizi .....	32
11. Data Penelitian Dimensi Pengetahua Gizi .....	34
12. Data Penelitian Dimensi Pengetahuan Zat Gizi Pada Makanan .....	35
13. Data Penelitian Dimensi Pengetahuan Keanekaragaman Pangan .....	36
14. Persentase Keseluruhan Nilai Pengetahuan Ibu tentang Pemenuhan Gizi Seimbang anak usia dini .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida gizi seimbang .....	20
2. Kerangka Pikir .....	21
3. Rumus Slovin .....	24
4. Rumus <i>Pearson Product Moment</i> .....	28
5. Rumus <i>Alfa Cronbach</i> .....	29
6. Rumus <i>Prosentase</i> .....	31
7. Rumus Interval .....	32
8. Kategori Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Usia Dini.....	35
9. Pie Chart Pengetahuan Ibu Tentang Zat Gizi Seimbang .....	37
10. Pie Chart Pengetahuan Ibu Tentang Keanekaragaman Pangan .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Pra Penelitian.....	49
2. Lembar Soal Yang Digunakan Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	51
3. Daftar Skor Yang Digunakan Untuk Uji Validitas .....	54
4. Uji Validitas .....	61
5. Daftar Skor .....	62
6. Uji Reliabilitas .....	64
7. Lembar Soal .....	71
8. Hasil Jawaban Responden .....	72
9. Skor Dimensi 1 .....	75
10. Skor Dimensi 2.....	76
11. Skor Dimensi 3.....	77
12. Hasil .....	78
13. Daftar Usia, Pendidikan dan Pekerjaan Responden.....	80
14. Penelitian .....	81
15. Surat Izin Penelitian Pendahuluan TK Cahaya Mandiri .....	82
16. Surat Balasan Penelitian Pendahuluan TK Cahaya Mandiri .....	83
17. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian TK As-salam .....	84
18. Surat Balasan Uji Coba Instrumen Penelitian TK As-salam.....	85
19. Surat Izin Penelitian TK Cahaya Mandiri .....	86
20. Surat Balasan Penelitian TK Cahaya Mandiri .....	87
21. Surat Izin Penelitian TK IT Insan Cendikia .....	88
22. Surat Balasan Penelitian TK IT Insan Cendikia .....	89
23. Surat Izin Penelitian TK As-salam .....	90
24. Surat Balasan Penelitian TK As-salam.....	91
25. Surat Izin Penelitian TK Islam Al Muttaqin .....	92
26. Surat Balasan Penelitian TK Islam Al Muttaqin.....	93
27. Surat Izin Penelitian TK Islam Ar-rahman.....	94
28. Surat Balasan Penelitian TK Islam Ar-rahman .....	95

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif adalah gambaran keberhasilan dari pembangunan suatu bangsa.

Pembangunan SDM harus dimulai dengan pembinaan anak di masa sekarang dengan tidak mengabaikan periode tumbuh kembang manusia. Kebutuhan yang harus diperhatikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak adalah pola dan jenis asupan makanan. Sebagaimana dalam penelitian (Uce, 2018) bahwa asupan makanan yang baik sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Gizi pada masa ini mempunyai pengertian yang luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang yaitu potensi otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari menghasilkan energi untuk kinerja fisik.

Sejalan dengan (Lesmana, 2014) keadaan gizi yang baik merupakan syarat utama yang harus dipenuhi untuk memperoleh kondisi tubuh sebaik-baiknya yang diperlukan untuk mencapai kondisi yang baik dan maksimal. Berdasarkan hal tersebut, tidak berlebihan bila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang, oleh karena itu diperlukan perawatan kesehatan dan pemenuhan gizi untuk pengoptimalan perkembangan anak karena, anak merupakan investasi SDM dan generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa. Memiliki peran, ciri, dan sifat khusus yang menjamin kelangsungan bangsa dan negara di masa depan. Gizi adalah unsur yang terkandung di dalam makanan terdiri dari vitamin, mineral, protein atau zat lain yang bermanfaat sebagai komponen pembangun tubuh dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan agar fungsi tubuh

dapat berjalan sebagaimana mestinya. Setiap harinya, anak memerlukan gizi seimbang yaitu nutrisi dan zat gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan dari makanan (Rachmi dkk., 2019). Oleh karena itu mengkonsumsi makanan yang berisi nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal, serta faktor usia tidak akan mengakibatkan kurang atau kelebihan gizi (malnutrisi), stunting, cacangan dan obesitas. Slogan umum bahwa pencegahan adalah upaya terbaik dan lebih efektif-efisien dari pada pengobatan, harus benar-benar dilaksanakan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak.

Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anaknya untuk mencapai tahapan tertentu yang menghantarkan anak untuk siap dalam bermasyarakat. Salah satu hal yang dapat dilakukan orang tua dalam upaya memenuhi tanggung jawab adalah dengan memenuhi hak anak yaitu mendapatkan makanan yang cukup dan tubuh yang sehat serta aktif (Nugraha, dkk., 2012). Orangtua memiliki peranan penting dalam pemenuhan asupan gizi anak, terutama ibu karena seorang ibu yang menyiapkan asupan untuk anaknya. Sejalan dengan (Munawaroh dkk., 2022) orang tua berperan dalam perencanaan dan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan bahan-bahan makanan yang berkualitas baik untuk menghasilkan makanan yang bergizi, serta pengolahan bahan makanan yang tepat, penyajian makanan yang menarik untuk anak, oleh karena itu ibu perlu memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang anak, sehingga paham kebutuhan nutrisi anak dan cara mengolah serta menyajikan makanan yang baik bagi anak.

Tidak ada perbedaan dalam penyediaan makanan bagi anak baik dalam jenis makanan, proporsi atau cara penyajian namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti zat gizi terkait dengan proses pertumbuhan

seperti protein dan aneka makanan sehat untuk pertumbuhan otak atau kecerdasan (Mardalena, 2021). Usia prasekolah anak mulai mengembangkan kebiasaan makan sebagai konsumen aktif, anak mulai bisa memilih sendiri makanan yang ingin dimakannya dan tidak lagi sebagai konsumen pasif yang sepenuhnya bergantung pada orang dewasa di sekitarnya. Bila orangtua memiliki pola makan yang sehat, anak pasti akan mengikutinya. Orang tua memiliki peranan penting terutama ibu dalam mengarahkan anaknya pada pola makan keluarga yang teratur dan bergizi seimbang. Menurut (Hasbullah, 2006) menyatakan bahwa:

Cara orang tua melatih anak untuk menguasai cara-cara mengurus diri, seperti: cara makan, buang air, berbicara, berjalan, berdoa, sungguh-sungguh membekas pada diri anak, karena berkaitan erat dengan perkembangan dirinya sebagai pribadi, dan sikap orang tua sangat mempengaruhi perkembangan anak. Sikap menerima atau menolak, sikap kasih sayang atau acuh tak acuh, sikap sabar atau tergesa-gesa, sikap melindungi atau membiarkan secara langsung mempengaruhi reaksi emosional anak.

Menurut (Kemenkes RI, 2019) gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) dari (Kemenkes RI, 2019), rata-rata kebutuhan energi harian anak usia 4-6 tahun yakni 1.400 kalori yaitu 220 gram karbohidrat (sederhana atau kompleks), 25 gram protein (hewani atau nabati), 50 gram lemak, 20 gram serat, dan 1450 mineral disamping makanan utama terdapat pula camilan sehat untuk memenuhi gizi anak prasekolah: yogurt, jus buah, susu, telur orak arik (*scrambled egg*), sereal kering atau dengan susu, biskuit gandum, potongan sayuran rebus atau buah, puding, potongan daging ikan atau ayam tanpa lemak.

**Tabel 1. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022**

	Hasil SSGI		
	2019	2021	2022
<i>Stunting</i>	27,7	24,4	21,6
<i>Wasting</i>	7,4	7,1	7,7
<i>Underweight</i>	16,3	17,0	17,1
<i>Overweight</i>	4,5	3,8	3,5

Sumber : (Kemenkes, 2023)

Hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, terdapat 4 permasalahan gizi balita di Indonesia diantaranya *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan *overweight*. Prevalensi *stunting* di Indonesia kini mencapai 21,6% pada 2022 mengalami penurunan 2,8%. Angka tersebut masih melebihi ambang batas yang ditetapkan standar organisasi kesehatan dunia (WHO) sebesar 20%. Permasalahan gizi lainnya yaitu prevalensi *wasting* naik 0,6% dari 7,1% menjadi 7,7%, kemudian prevalensi *underweight* naik 0,1% dari 17,0% menjadi 17,1%, di sisi lain prevalensi *overweight* turun 0,3% dari 3,8% menjadi 3,5%. Gangguan pertumbuhan pada anak dimulai dengan terjadinya *weight fultering* atau berat badan tidak naik sesuai standar. Anak-anak yang *weight fultering* apabila dibiarkan maka bisa menjadi *underweight* dan berkelanjutan menjadi *wasting*. Ketiga kondisi tersebut bila terjadi berkepanjangan maka akan menjadi *stunting*. Menurut (Badriyah, 2019) *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan *overweight* merupakan ekspresi dari kekurangan gizi.

*Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada dibawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan dibidang kesehatan (Perpres, 2020), *wasting* adalah salah satu bentuk kekurangan gizi yang mencerminkan berat badan anak terlalu kurus menurut tinggi badannya, *underweight* adalah salah satu bentuk kekurangan gizi yang mencerminkan

berat badan anak kurang menurut umurnya, dan *overweight* adalah bentuk kelebihan gizi yang mencerminkan berat badan anak berlebih menurut umurnya. (Kemenkes RI, 2020)

**Tabel 2. Profil Kesehatan Provinsi Lampung**

	<i>Stunting</i>	<i>Wasting</i>	<i>Underweight</i>	<i>Overweight</i>
Lampung Barat	22,7	7,5	16,1	-
Tanggamus	25,0	5,7	14,2	-
Lampung Selatan	16,3	7,1	14,3	-
Lampung Timur	15,3	5,7	10,3	-
Lampung Tengah	20,8	8,4	17,	-
Lampung Utara	20,2	8,1	14,8	-
Way Kanan	20,7	3,9	12,5	-
Metro	19,7	7,0	14,3	-
Tulang Bawang	9,5	6,6	13,1	-
Pesawaran	17,6	8,6	11,6	-
Pringsewu	19,0	5,4	11,1	-
Mesuji	21,8	8,0	17,2	-
Tulang Bawang Barat	22,1	7,7	16,1	-
Pesisir Barat	22,8	9,0	20,0	-
Bandar Lampung	19,4	7,8	17,2	-
Provinsi Lampung	18,5	7,2	14,6	3,0

Sumber : (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, 2021)

Pada profil kesehatan provinsi lampung, kondisi prevalensi *stunting* (18,5%) dengan prevalensi terendah yaitu Tulang Bawang sebesar 9,5% dan prevalensi tertinggi yaitu Tanggamus sebesar 25%, kondisi *wasting* (7,2%) dengan prevalensi terendah yaitu Way Kanan sebesar 3,9% dan prevalensi tertinggi yaitu Pesisir Barat sebesar 9%, kondisi *uderweight* (14,6%) dengan prevalensi terendah yaitu Lampung Timur sebesar 10,3% dan prevalensi tertinggi yaitu Pesisir Barat sebesar 20%, kondisi *overweight* (3,0%). Dari data tersebut kondisi lampung selatan prevalensi *stunting* (16,3%), *uderweight* (14,3) angka tersebut menurun signifikan pada tahun 2022 (Kemenkes, 2023) yaitu *stunting* (9,9%), *uderweight* (12,9%), namun pada kondisi *wasting* terdapat peningkatan dari 7,1%

menjadi 7,3 %. Keadaan tersebut sejalan dengan peningkatan angka prevalensi wasting secara nasional.

Selain hasil dari SSGI dan Profil Kesehatan Provinsi Lampung, peneliti melakukan pra penelitian di TK Cahaya Mandiri Kelurahan Branti Raya, pada tahun 2022 dan ditemukan masalah dalam penyajian bekal anak yaitu penyusunan menu yang kurang bervariasi, seperti beberapa ibu hanya membawakan bekal berupa nasi dan lauk tidak disertai dengan sayur, buah, ataupun susu. Selain itu pemilihan bahan-bahan makanan yang dijadikan bekal kurang tepat untuk menghasilkan makanan yang bergizi seimbang, seperti beberapa ibu hanya membawakan bekal anak berupa nasi dan makanan instan (mie, sosis, nuget), dan beberapa ibu hanya membawakan makanan ringan sebagai bekal anaknya. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 3. Observasi Bekal Anak**

Hari	Jenis makanan					
	Makanan Pokok	Lauk	Sayur	Buah	Susu	Makanan Ringan
Senin	8	8	4	-	-	6
Selasa	6	5	-	-	-	9
Rabu	5	5	-	-	-	10
Kamis	4	2	1	-	-	11
Jumat	8	7	-	-	-	7
Sabtu	9	8	-	-	-	7

Sumber : Data Pra Penelitian 2022

Sejalan dengan penelitian (Munawaroh dkk., 2022), masalah gizi pada anak dipengaruhi oleh peran orang tua dalam pemberian makan anak, yaitu dengan pemberian variasi makanan kepada anak. Kebanyakan orang tua hanya memberikan dua jenis makanan dalam setiap kali makan, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis lauk. Kurangnya kreativitas orang tua dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan membuat anak lebih mudah bosan dengan makanan yang diberikan sehingga membuat anak menjadi sulit makan. Pada anak usia prasekolah

seringkali terjadi kebiasaan makan yang buruk misalnya anak lebih menyukai makanan enak yang gizinya kurang seperti gorengan, makanan manis seperti permen, coklat dan jajanan lainnya yang bisa menyebabkan berkurangnya nafsu makan anak (Afrinis et al., 2021). Menurut (Rinowanda & Pristya, 2019) ibu yang berpengetahuan rendah akan memberikan makanan kepada anak tanpa mempertimbangkan aspek gizi makanan tersebut Sejalan dengan pendapat Sibagariang (Zilawati , 2019), kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan paling terlihat dalam lingkungan masyarakat. Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangnya dengan makanan yang sehat yang mengandung banyak gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurbaiti et al., 2014) , tentang kerutinan makan pada anak umur 2 tahun ke atas di Lombok Tengah, bahwa sebagian besar warga membiarkan anak mereka membeli jajanan paling utama pentol (bakso cilok dibuat dari tepung kanji dicampur sedikit daging serta kombinasi bumbu) serta santapan ringan yang dijual keliling desa ataupun di warung.

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini bermaksud untuk mencari tahu bagaimana pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini. Penelitian ini penulis anggap memiliki nilai penting dalam kaitannya dengan penyediaan gizi seimbang bagi anak untuk membantu pertumbuhannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berlandaskan latar belakang tersebut, dalam penelitian ini peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peningkatan angka prevalensi wasting dan underweight di indonesia
2. Peningkatan angka prevalensi wasting di Lampung selatan

3. Kurangnya kreativitas orang tua dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan
4. Kebiasaan orangtua memberikan makanan ringan kepada anak

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini perlu adanya batasan masalah supaya hasil penelitian mendapat hasil yang fokus, maka peneliti ini membatasi masalah pada pengetahuan ibu terutama pada pemenuhan gizi seimbang anak usia dini.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimana pengetahuan ibu tentang pemahaman gizi seimbang anak usia dini.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini.

### **F. Kegunaan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki 2 manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian pendidikan anak usia dini.
  - b. Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut bagi pengembangan belajar mengajar.

- c. Bagi pihak perguruan Tinggi diharapkan penelitian ini dapat memiliki nilai tambah yang positif dan menjadi sumbangsih suatu informasi pengetahuan.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

- a. Orang tua

Diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dalam pemenuhan gizi seimbang anak usia dini

- b. Guru

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pemenuhan gizi seimbang anak, sehingga guru dapat bekerjasama dengan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang anak usia dini.

- c. Peneliti lain

Diharapkan dapat mempermudah dan menambah wawasan untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi.

## **II. KAJIAN PUSTKA**

### **A. Pengetahuan Ibu**

#### **1.1 Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa keingintahuan terhadap objek tertentu yang melalui proses sensori terutama mata serta pendengaran. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, taraf pendidikan seorang sangat berpengaruh besar terhadap pengetahuan, dimana diharapkan bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi pengetahuannya akan berbeda dengan orang yang berpendidikan rendah. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah juga. Sikap seseorang dapat ditentukan oleh dua aspek yang terkandung dalam pengetahuan yaitu aspek positif dan negatif, bila semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu, (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya, (Darsini dkk., 2019). Pengetahuan dapat dikatakan sebagai hasil tau manusia tentang sesuatu atau perbuatan manusia untuk memahami objek yang sedang dihadapi, (Surajiyo, 2019). Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dari proses memahami suatu objek.

## 1.2 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2014) faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain :

1. Usia  
Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia, dimana semakin bertambah usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah melawati usia 40-60 tahun, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan berangsur-angsur menurun.
2. Pendidikan  
Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang semakin baik.
3. Pengalaman  
Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan dimasa yang akan datang (masa kini).
4. Penghasilan dan Informasi  
Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar maka ia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas sumber informasi baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.
5. Sosial budaya  
Kebudayaan setempat, tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat mempengaruhi persepsi dan sikap seseorang terhadap sesuatu dan meningkatkan pengetahuannya.
6. Lingkungan  
Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.
7. Keyakinan  
sesuatu yang Biasanya diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif. Berdasarkan uraian di atas pengetahuan adalah suatu hasil dari keingintahuan yang diproses menggunakan

sensori, memiliki tingkatan dan dapat diukur serta memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.

## **2.1 Pengertian Ibu**

Ibu adalah seseorang yang memiliki banyak peran, yaitu sebagai istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, dan sebagai seseorang yang melahirkan dan merawat anak-anaknya. Ibu juga bisa menjadi benteng bagi keluarganya yang dapat menguatkan setiap anggota keluarganya, Santoso (Betago, 2019). Ibu merupakan posisi sebagai istri, pemimpin, dan pemberi asuhan kesehatan. Peranan ibu dinilai paling penting, melebihi peranan yang lain. Pentingnya seorang ibu terutama terlihat sejak kelahiran anaknya, ibu adalah sebagai sentral dalam perkembangan awal anak, sedangkan kedudukan ayah hanya bersifat peran sekunder saja, suami semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri, ibu bisa memberikan air susunya dan memiliki hormon keibuan, yang menentukan tingkahlaku terhadap anak, (Gunarsa, 2017). Berdasarkan uraian diatas ibu adalah seorang wanita yang menikah dan melahirkan, memiliki fungsi dan peran yaitu memelihara, menjaga dan merawat anak.

## **2.2 Peran dan Fungsi Ibu**

Menurut (Gunarsa, 2000) peranan ibu sebagai sentral dalam perkembangan awal anak, sedangkan ayah hanya bersifat sekunder saja, suami semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri, ibu bisa memberikan air susunya dan memiliki hormon yang menentukan tingkahlaku terhadap anak. Menurut (Surahman, 2019) seorang ibu memiliki peran antara lain:

1. Ibu sebagai tenaga pendidik berperan membimbing dan mengevaluasi anak
2. Ibu sebagai penjaga fisik, ibu menjaga fisik anak baik dalam kesehatan maupun penjagaan jangan sampai kecelakaan

3. Ibu memfasilitasi dalam menyiapkan dana pendidikan dan keterampilan anak untuk masa depannya
4. Ibu sebagai teladan anaknya dalam beragama, berbicara, bertindak

Berdasarkan uraian diatas pengetahuan ibu dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui ibu berkenaan dengan peran dan fungsinya memelihara, menjaga dan merawat anak.

## **B. Anak Usia Dini**

Anak adalah anugrah tertinggi dari Tuhan Yang Maha Kuasa, yang juga sekaligus sebagai titipannya, (Nugraha, dkk., 2012) National Association for the *Education of Young Children* (NAEYC) mendefinisikan rentang usia anak usia dini berdasarkan perkembangan hasil penelitian di bidang psikologi perkembangan anak yang mengindikasikan bahwa terdapat pola umum yang dapat diprediksi menyangkut perkembangan yang terjadi selama 8 tahun pertama kehidupan anak, (Suryana, 2014). NAEYC membagi anak usia dini menjadi 0-3 tahun, 3-5 tahun, dan 6-8 tahun. Usia 0-8 tahun adalah masa keemasan disepanjang rentang usia perkembangan manusia. Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 28 ayat 1 disebutkan bahwa yang termasuk anak usia dini adalah anak yang masuk dalam rentang usia 0-6 tahun. Berdasarkan uraian diatas anak usia dini adalah anak yang berusia 0-8 tahun yang memerlukan asupan dan stimulus yang menunjang prosesnya dalam pertumbuhan dan perkembangan.

## **C. Gizi**

### **1. Zat Gizi**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat

yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Kata gizi merupakan kata yang relatif baru dikenal sekitar tahun 1857. Kata *gizi* berasal dari Bahasa Arab “*ghidza*” yang berarti makanan dan dalam Bahasa Inggris, *food* menyatakan makanan, pangan, bahan makanan, (Susilowati, 2016). Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, dimana zat gizi menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk pertumbuhan, mempertahankan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga, (Almatsier, 2004).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa zat gizi adalah unsur yang terkandung di dalam makanan terdiri dari karbohidrat, protein lemak, vitamin, mineral, dan zat lain yang bermanfaat sebagai komponen pembangun tubuh dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya.

## **2. Jenis Zat Gizi**

Terdapat beberapa macam jenis zat gizi yang memiliki fungsi beragam bagi tubuh manusia. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan cairan tubuh adalah jenis-jenis zat gizi, (Mardalena, 2021).

### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah golongan besar senyawa organik yang paling melimpah di bumi. Karbohidrat memiliki sejumlah peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, misalnya rasa, warna, dan tekstur. Dalam tubuh, karbohidrat berperan dalam mencegah timbulnya ketosis,

pemecahan protein tubuh yang berlebihan, kehilangan mineral, serta membantu metabolisme lemak dan protein. Setiap satu gram karbohidrat menghasilkan empat kalori. Energi dibutuhkan untuk otak, aktivitas fisik, dan semua fungsi organ tubuh, seperti jantung dan paru-paru. Kebutuhan karbohidrat dalam sehari dianjurkan sebanyak 50%-65% dari kebutuhan kalori sehari. Fungsi lainnya sebagai sumber energi, *protein-sparer*, mengatur metabolisme lemak, melancarkan ekskresi sisa makanan, sedangkan karbohidrat dalam bentuk laktosa berperan dalam membantu pertumbuhan. Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau serelia, umbi-umbian, kacang-kacang kering dan gula, (Almatsier, 2004).

#### b. Protein

Protein adalah senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida. Molekul protein mengandung karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, terkadang sulfur, serta fosfor. Protein berperan penting dalam struktur dan fungsi semua sel makhluk hidup dan virus. Protein bermanfaat dan sangat esensial untuk pertumbuhan dan menggantikan jaringan tubuh yang rusak. Jika protein cukup, maka daya tahan tubuh terhadap infeksi akan meningkat. Protein diambil dari makanan yang diubah menjadi asam amino dalam tubuh. Dalam tubuh, protein berfungsi sebagai zat pembangun, zat pengatur, dan zat pembakar. Sebagai zat pembangun, protein berfungsi membentuk sel-sel tubuh, misalnya otot, darah, kelenjar, dan hormon. Protein sebagai zat pengatur berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan dalam saluran darah. Selain itu, protein juga menjaga keseimbangan asam basa. Protein merupakan zat pembakar karena protein berfungsi memberi tenaga dan panas. Setiap 1

gram protein menghasilkan 4 kalori. Protein berfungsi sebagai zat pembakar bila kalori dari karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Kita dapat memperoleh protein hewani dari ikan, daging, telur, susu, kerang, dan protein nabati dari kacang hijau, kedelai, kacang tanah, kacang panjang serta makanan lain yang dibuat dari kacang-kacangan, (Almatsier, 2004).

#### c. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin terdiri atas dua jenis yaitu vitamin yang larut dengan lemak dan vitamin yang larut dengan air. Vitamin larut dalam lemak biasanya disimpan dalam tubuh dan tidak boleh diberikan dalam dosis yang berlebihan contohnya vitamin A, D, E, dan K. Sedangkan vitamin larut air mudah rusak oleh pemanasan, karena itu makanan yang kaya akan vitamin ini jangan dimasak dalam jangka waktu yang terlalu lama contohnya vitamin B kompleks dan C. Vitamin A (termasuk beta karoten dan retinol) sangat penting untuk pertumbuhan, melawan infeksi, untuk penglihatan dan pertumbuhan tulang serta kesehatan kulit. Vitamin A dapat diperoleh dari hati, telur, beta karotin, wortel, tomat, pepaya, ubi merah, mangga masak, dan lain-lain. Vitamin B Kompleks dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan sistem saraf. Vitamin B kompleks dapat diperoleh dari daging, hati, tahu, sarden, telur, kacang-kacangan,, sayuran berdaun hijau, susu, pisang, dan alpukat. Vitamin C dibutuhkan untuk pertumbuhan, mengganti jaringan yang rusak, kesehatan kulit, dan membantu penyerapan zat besi. Vitamin C bisa diperoleh dari buah-buahan khususnya jeruk, stroberri, sayuran hijau, dan kentang. Vitamin D berguna untuk kesehatan tulang dan gigi. Sumbernya adalah ikan salmon, tuna, sarden, susu, keju, dan telur. Vitamin E

dibutuhkan untuk mempertahankan struktur sel tubuh dan menjaga serta membentuk sel darah merah. Vitamin E bisa diperoleh dari mengkonsumsi sayuran, minyak, kacang-kacangan, dan alpukat, (Almatsier, 2004).

d. Lemak

Lemak merupakan zat gizi tumbuh kembang sebagai sumber energi. Fungsi lemak adalah *pertama*, sebagai sumber utama energi yaitu cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tertentu dari tubuh. *Kedua*, sebagai sumber asam lemak (*polyunsaturated fatty acid* (PUFA) yaitu zat gizi yang esensial bagi kesehatan kulit dan rambut. *Ketiga*, berfungsi sebagai pelarut vitamin-vitamin (A, D, E, dan K) yang larut dalam lemak. Lemak hewani dapat diperoleh dari daging, ayam, krim, susu, keju, kuning telur, ikan dan lemak nabati dapat diperoleh dari minyak kelapa, minyak kelapa sawit, minyak zaitun, kacang tanah, kacang kedelai, alpukat, durian, jagung, (Almatsier, 2004).

e. Mineral

Berdasarkan kebutuhannya di dalam tubuh, mineral dapat digolongkan ke dalam dua kelompok utama, yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang menyusun hampir 1% dari total berat badan manusia. Mineral yang masuk ke dalam kategori makro adalah kalsium (susu), fosfor(kacang-kacangan), magnesium (sayuran hijau), sulfur, kalium, klorida, dan natrium, sedangkan mineral mikro terdiri atas kromium (Cr), tembaga (Cu), Fluor (F), yodium (I), zat besi (Fe), mangan (Mn), Selenium (Se), dan Seng (Zn). Zat besi dibutuhkan untuk perkembangan fisik maupun mental. Sumber zat besi dari sayur hijau (bayam, daun katuk, sawi, kangkung, daun singkong), tempe (kacang kedelai murni), kacang (hijau,

merah, kedelai kering), kelapa tua (santan), hati sapi, daging sapi, ikan dan telur, (Almatsier, 2004).

f. Cairan tubuh

Air (H<sub>2</sub>O) merupakan komponen utama yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia. Sekitar 60% dari total berat badan orang dewasa terdiri atas air. Konsumsi cairan yang ideal untuk memenuhi kebutuhan harian bagi tubuh manusia adalah mengonsumsi 1 ml air untuk setiap 1 kkal konsumsi energi tubuh atau dapat juga diketahui berdasarkan estimasi total jumlah air yang 2.5 l cairan per harinya. Sekitar 1.5 l cairan tubuh keluar melalui urin, 500 ml keluar melalui keringat, 400 ml keluar dalam bentuk uap air melalui proses respirasi (pernapasan), dan 100 ml keluar bersama dengan feses. Berdasarkan estimasi ini, konsumsi antara 8-10 gelas (1 gelas setara dengan 240 ml) biasanya dijadikan sebagai pedoman dalam pemenuhan kebutuhan cairan per harinya, (Almatsier, 2004)

### 3. Gizi Seimbang

Menurut (Rachmi dkk., 2019) Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Menurut (Almatsier, 2004) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yaitu:

- a. Sumber energi atau tenaga yaitu padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian seperti ubi singkong dan talas serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie dan bihun.

- b. Sumber protein yaitu sumber protein hewani, seperti daging ayam telur, dan susu. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan: kacang kedelai kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.
- c. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis dan kecipir. Buah-buahan yang diutamakan yang berwarna jingga dan kaya akan serat dan barasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsat dan jeruk.

Gizi Seimbang yang biasanya digambarkan dengan bentuk Piramida Makanan adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan dari makanan guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.



**Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang, (Kemenkes, 2014).**

#### 4. Manfaat Gizi Seimbang

Menurut (Almatsier, 2004) gizi seimbang memiliki manfaat utama yaitu:

- a. Memberi energi, zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein dimana oksidasi zat tersebut menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas.
- b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, zat yang dapat membentuk sel-sel baru memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak adalah protein, mineral dan air.
- c. Mengatur proses tubuh, zat yang diperlukan adalah protein, mineral, air, dan vitamin. Protein mengatur dan memelihara netralitas tubuh dalam pembentukan kekebalan tubuh, agar tidak mudah terserang penyakit. Mineral dan vitamin merupakan pengatur dalam proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan dan mengatur suhu tubuh, dan peredaran darah.

Gizi seimbang diperlukan untuk memperoleh energi melakukan kegiatan sehari-hari guna mengatur metabolisme, mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain. Pemenuhan gizi yang baik akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat, cenderung lebih tahan terhadap penyakit, cenderung lebih cepat beradaptasi, dan mudah menangkap respon dalam proses belajar dilingkungan sekitarnya. Gizi akan membantu dalam pembentukan kekebalan tubuh, agar anak tidak mudah terserang penyakit. Selain itu gizi seimbang menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak. Terdapat beberapa dampak dari kekurangan gizi yaitu gangguan pada proses pertumbuhan (*wasting* dan *stunting*), produksi tenaga, pertahanan tubuh (sistem imunitas lemah), struktur dan fungsi otak (kemampuan berpikir), dan perilaku, (Almatsier, 2004).

**Tabel 4. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Karbohidrat, Serat, dan Air yang Dianjurkan untuk Anak (per anak per hari)**

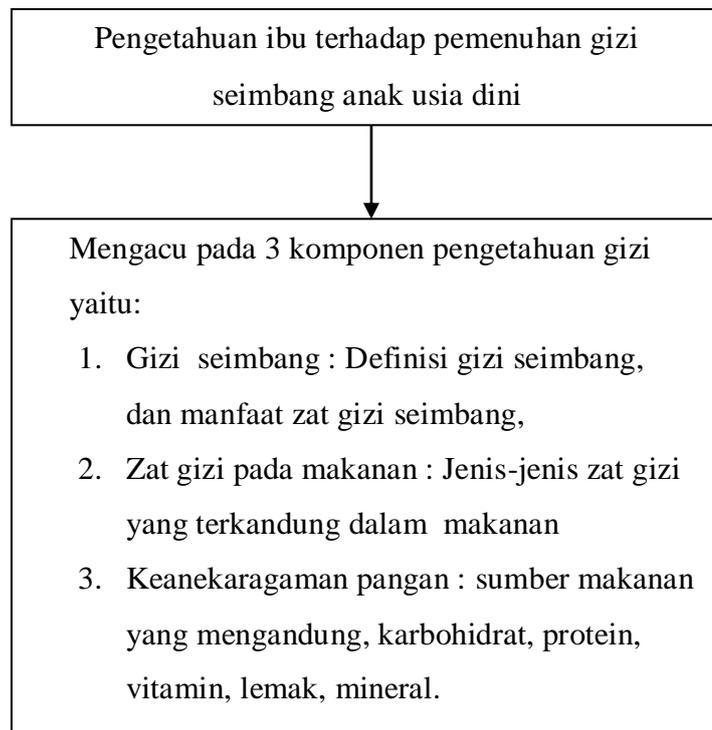
Umur	BB* (kg)	TB* (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-3	n-6			
Bayi/ Anak										
0-5 Bulan	6	60	550	9	31	0,5	4,4	59	0	700
6-11 Bulan	9	72	800	15	35	0,5	4,4	105	11	900
1-3 Tahun	13	92	1350	20	45	0,7	7	215	19	1150
4-6 Tahun	19	113	1400	25	50	0,9	10	220	20	1450
7-9 Tahun	27	130	1650	40	55	0,9	10	250	23	1650

Sumber : (Kemenkes RI, 2019)

#### **D. Kerangka Pikir**

Pengetahuan ibu dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui Ibu berkenaan dengan peran dan fungsinya memelihara, menjaga dan merawat anak. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang anak usia dini dapat dilihat berdasarkan pengetahuannya terhadap berbagai hal yaitu: Gizi seimbang : Definisi gizi seimbang, dan manfaat zat gizi seimbang, Zat gizi pada makanan : Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan , Keanekaragaman pangan : sumber makanan yang mengandung, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangatlah penting, mengingat peran ibu dalam keluarga sebagai pengelola makanan. Ibu yang tidak tahu gizi makanan, akan menghadirkan makanan yang tidak seimbang gizinya. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk

dikonsumsinya. Sedangkan untuk yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik panca indera dan tidak mengadakan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan. Penting untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk anak, karena seorang ibu yang menyiapkan asupan untuk anaknya. Mengukur pengetahuan ibu dapat dilakukan dengan memberikan tes.



**Gambar 2. Kerangka pikir penelitian.**

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang ditunjukkan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia (Sukmadinata, 2009). Alasan menggunakan deskriptif kuantitatif adalah variabel yang diteliti dapat digambarkan dengan perhitungan statistik sehingga data yang di dapatkan jelas, rinci, spesifik, dan penelitian bisa berjalan sistematis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif karena peneliti ingin menggambarkan secara keseluruhan fakta mengenai pengetahuan ibu tentang gizi seimbang anak.

#### **B. Tempat dan waktu penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di TK se-Kelurahan Brantiraya, Kab. Lampung Selatan, Prov. Lampung

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2022/2023.

#### **C. Populasi, sampel, dan tehnik pengambilan sampel**

##### **1. Populasi**

Penetapan populasi yang menjadi sasaran peneliti beserta karakteristiknya merupakan hal yang paling penting sebelum menentukan sample. Menurut (Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah

ibu dari siswa TK se-Kelurahan Brantiraya yang terdiri dari 5 taman kanak-kanak dengan keseluruhan berjumlah 229 orang.

**Tabel 5. Data populasi TK se-Kelurahan Brantiraya**

No.	Sekolah	Jumlah Ibu
1.	TK Assalam	94
2.	TK Cahaya Mandiri	60
3.	TK IT Insan Cendikia	41
4.	TK Islam Ar-Rahman	18
5.	TK Islam Muttaqin	16
Jumlah		229

Sumber: Data Pokok Pendidikan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

## 2. Sampel

Sample adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{Ne^2 + 1}$$

**Gambar 3. Rumus Slovin.**

Keterangan:

n : Ukuran sampel

e : Toleransi terjadinya kesalahan/ taraf signifikan

N : Ukuran popilasi

Populasi berjumlah 229 dan menggunakan taraf signifikan sebesar 10%, maka dengan rumus slovin diperoleh jumlah sampel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{Ne^2 + 1} \\ &= \frac{229}{229 \times 0.10^2 + 1} \\ &= 69,6 = 70 \end{aligned}$$

Terpilih 70 ibu yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini.

### 3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, seluruh individu yang menjadi anggota populasi memiliki peluang yang sama dan bebas dipilih sebagai anggota sampel karena setiap individu-individu tersebut tidak akan mempengaruhi individu lainnya, (Sukmadinata, 2009). Menurut (Arikunto, 2013) apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10-15 % atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 30% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 229 orang. Cara menentukan sampel menggunakan *microsoft excel* dengan cara memasukan seluruh populasi disetiap sekolah lalu merandomnya dengan acuan 30% disetiap sekolah tersebut.

**Tabel 6. Daftar Jumlah Sampel Penelitian**

No.	Sekolah	Jumlah Ibu
1.	TK Assalam	29
2.	TK Cahaya Mandiri	18
3.	TK IT Insan Cendikia	13
4.	TK Islam Arrahman	6
5.	TK Islam Al Muttaqin	5
Jumlah		70

### D. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes. Menurut (Arikunto, 2013) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dengan tes ini orang dapat mengetahui tentang keadaan diri, pengalaman sikap, pendapat dan lain sebagainya. Adapun tujuan penggunaan tes yaitu untuk menggali data pokok yang berkenaan dengan pengetahuan ibu

tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini. Oleh karena itu responden dari kuesioner ini adalah ibu dari murid di TK se-Kelurahan Brantiraya.

#### **E. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel**

**Definisi Konseptual :** Pengetahuan ibu dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui oleh ibu berkenaan dengan memelihara, menjaga dan merawat anak. Gizi seimbang anak dapat diartikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak. Sehingga pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang anak usia dini adalah segala sesuatu yang diketahui oleh ibu berkenaan dengan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak.

**Definisi Operasional :** Pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang anak usia dini dapat dilihat berdasarkan pengetahuannya terhadap berbagai hal yaitu: 1) Gizi seimbang : Definisi gizi seimbang, dan manfaat zat gizi seimbang, 2) Zat gizi pada makanan : Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan , 3) Keanekaragaman pangan : sumber makanan yang mengandung, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral.

#### **F. Instrumen penelitian**

Peneliti memerlukan instrumen dalam penggunaan tehnik pengumpulan data. Instrumen yaitu alat bantu agar pengerjaan pengumpulan data menjadi lebih mudah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes. Dimana Tes tersebut terdapat beberapa item yang berhubungan erat dengan masalah yang akan diteliti oleh seorang peneliti

**Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen sebagai uji validitas**

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Item Soal
Pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang anak usia dini	1. Pengetahuan gizi seimbang	- Definisi gizi seimbang - Manfaat zat gizi seimbang	6, 7, 15, 18, 19, 20, 21, 25
	2. Pengetahuan zat gizi pada makanan	- Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan	2, 4, 8, 10, 12, 13, 16, 23, 24
	3. Pengetahuan keanekaragaman pangan	- Sumber makanan yang mengandung, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral.	1, 3, 5, 9, 11, 14, 17, 22
Jumlah			25

Nomor yang ditebalkan merupakan item yang tidak valid, untuk item yang valid dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 8. Kisi-Kisi instrumen**

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Item Soal
Pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang anak usia dini	1 Pengetahuan gizi seimbang	- Definisi gizi seimbang - Manfaat zat gizi seimbang	5, 6, 13, 16, 17, 18, 19, 23
	2 Pengetahuan zat gizi pada makanan	- Jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan	2, 8, 10, 11, 14, 21, 22
	3. Pengetahuan keanekaragaman pangan	- Sumber makanan yang mengandung, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral.	1, 3, 4, 7, 9, 12, 15, 20
Jumlah			23

## G. Uji Instrumen Penelitian

### 1. Uji Validitas

Uji validitas instrumen digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data valid atau tidak. Menurut (Sugiono, 2015) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi dari lembar tes berupa pertanyaan. Menurut (Sugiono, 2015) secara teknis pengujian validitas ini dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen atau matrik pengembangan instrumen. Kisi-kisi tersebut terdapat variabel yang akan diteliti dan indikator sebagai tolak ukur. Untuk mengukur validitas dilakukan dengan meminta pertimbangan oleh dosen ahli dan uji validitas lapangan.

Peneliti melakukan uji validitas penelitian dengan menyebarkan instrumen kepada 30 responden. Untuk mengetahui validitasnya, maka penelitian ini menggunakan rumus *pearson product moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

**Gambar 4. Rumus *Pearson Product Moment*..**

Keterangan:

r : koefisien

n : jumlah responden

$\sum x$  : jumlah skor item

$\sum y$  : jumlah skor total seluruh item

Selanjutnya data dihitung menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan taraf signifikansi 5 % (0,05). Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item dinyatakan valid, begitupun sebaliknya jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka item dinyatakan tidak valid.  $r_{tabel}$  pada penelitian ini sebesar 0,374. Setelah di uji terdapat nilai tertinggi 0,699 dan nilai terendah -0,039, dari 25 item terdapat 2 item tidak valid, yaitu nomer 4, 8 dengan nilai -0,039 dan 0,034. Sehingga jumlah akhir item penelitian berjumlah 23 item dapat dilihat pada (Lampiran 4 hal 60)

## 2. Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas instrumen, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap butir-butir soal yang sudah valid. Dalam penelitian ini uji reliabilitasnya menggunakan rumus *Alfa Cronbach* (Sugiono, 2015).

Adapun rumus yang dipakai dalam uji reliabilitas ini adalah

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

**Gambar 5. Rumus Alfa Cronbac.**

Keterangan :

K = jumlah item pertanyaan

$r_{11}$  = reliabilitas yang dicari

$\sum \sigma b^2$  = jumlah varian skor tiap-tiap item

$\sigma t^2$  = Varians total

Peneliti melakukan uji reliabilitas penelitian dengan menyebarkan instrumen kepada 30 responden, penghitungan data dilakukan pada program *Microsoft Excel* dapat dilihat pada (Lampiran 7 hal 68)

Selanjutnya dalam pengambilan keputusan uji reliabilitas adalah dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien pada tabel berikut ini :

**Tabel 9. Kriteria Reliabilitas**

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
0,81-1,00	Sangat Tinggi
0,61-0,80	Tinggi
0,41-0,60	Cukup
0,21-0,40	Rendah
0,00-0,20	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel kriteria reliabilitas, dan hasil perhitungan koefisien reliabilitas sebesar 0,886 dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini reliabel dengan kriteria sangat tinggi. dapat dilihat pada (Lampiran 7 hal 70)

## H. Teknik analisis data

Setelah seluruh data terkumpul dari seluruh responden, selanjutnya peneliti melakukan analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Dalam analisis data tersebut terdapat beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan pengecekan kelengkapan identitas responden pada lembar tes penelitian yang sudah diisi oleh responden. Selanjutnya mengecek kelengkapan data, yaitu memeriksa instrumen penelitian dan setiap item apakah sudah terisi semua atau belum.

### 2. Tahap Mentabulasikan Data

Data yang telah terkumpul dan lengkap kemudian diolah menggunakan komputer dengan *microsoft excel* dapat dilihat pada (Lampiran 9, 10, 11, 12 hal 74, 75, 76, dan 77) untuk selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Selanjutnya analisis

deskriptif dilakukan dengan bentuk tabel frekuensi dapat dilihat pada (Lampiran 12 hal 77)

### 3. Tahap Analisis

Setelah data tersebut ditabulasi maka hasilnya dilihat dari hasil pengukuran kemudian dihitung persentasinya dengan menggunakan analisis persentasi distribusi frekuensi, yaitu analisis yang digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi responden serta untuk mendeskripsikan. Adapun analisis persentasinya ini dirumuskan sebagai berikut:

$$p = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

**Gambar 6. Rumus Prosentase.**

Keterangan:

P = Prosentase

F = Alternatif jawaban pilihan responden

N = Jumlah responden

#### 1. Persentase Keseluruhan Nilai Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Usia Dini

I.  $p = \frac{12}{70} \times 100\% = 17\%$  (Sangat paham)

II.  $p = \frac{46}{70} \times 100\% = 66\%$  (Paham)

III.  $p = \frac{12}{70} \times 100\% = 17\%$  (Kurang paham)

IV.  $p = \frac{0}{70} \times 100\% = 0\%$  (Tidak paham)

#### 2. Pengetahuan gizi seimbang

I.  $p = \frac{7}{70} \times 100\% = 10\%$  (Sangat paham)

II.  $p = \frac{24}{70} \times 100\% = 34\%$  (Paham)

III.  $p = \frac{28}{70} \times 100\% = 40\%$  (Kurang Paham)

IV.  $p = \frac{11}{70} \times 100\% = 16\%$  (Tidak Paham)

## 3. Pengetahuan zat gizi pada makanan

- I.  $p = \frac{21}{70} \times 100\% = 30\%$  (Sangat paham)
- II.  $p = \frac{34}{70} \times 100\% = 48\%$  (Paham)
- III.  $p = \frac{13}{70} \times 100\% = 19\%$  (Kurang Paham)
- IV.  $p = \frac{2}{70} \times 100\% = 3\%$  (Tidak Paham)

## 4. Pengetahuan keanekaragaman pangan

- I.  $p = \frac{32}{70} \times 100\% = 46\%$  (Sangat paham)
- II.  $p = \frac{30}{70} \times 100\% = 43\%$  (Paham)
- III.  $p = \frac{7}{70} \times 100\% = 10\%$  (Kurang Paham)
- IV.  $p = \frac{1}{70} \times 100\% = 1\%$  (Tidak Paham)

Cara melihat frekuensi dengan menentukan interval dengan 4 kategori menggunakan rumus sebagai berikut :

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

**Gambar 7. Rumus Interval.**

Keterangan :

$i$  : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kategori

**Tabel 10. Kategori Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Usia Dini**

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Paham	76-100
Paham	51-75
Kurang Paham	26-50
Tidak Paham	0-25

Dapat dilihat pada tabel 8, peneliti mencari rentang nilai dengan 4 kategori menggunakan rumus sebagai berikut :

$$i = \frac{NT-NR}{K} = \frac{100-4}{4} = 25$$

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dan data yang sudah diolah mengenai pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini pada anak usia 4-6 tahun di TK Kelurahan Branti Raya, Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, menunjukkan sebagian besar ibu berada pada kategori paham tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia dini. Pengetahuan ibu meliputi pemahaman terkait definisi gizi seimbang, manfaat zat gizi seimbang, jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, dan sumber makanan yang mengandung, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil keseluruhan persentase menunjukkan 66% pada kategori paham.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

#### **a. Orangtua**

Diharapkan orang tua untuk menggali informasi yang lebih lanjut tentang pemenuhan gizi seimbang, orang tua juga harus lebih memperhatikan anak dalam mengkonsumsi makanan dengan memberikan pengetahuan kepada anak tentang makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi bagi tubuh. Selain itu orangtua diharapkan mencari informasi mengenai bentuk penyajian makanan yang menarik untuk anak sesuai dengan kebutuhan gizinya.

**b. Guru**

Diharapkan guru dapat memantau pengukuran berat badan dan tinggi badan anak serta memberikan informasi mengenai pemenuhan gizi seimbang anak. Guru dapat bekerjasama dengan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang anak usia dini dengan cara memberi arahan kepada orang tua dalam pemberian bekal anak.

**c. Peneliti lain**

Diharapkan peneliti lain dapat menjadikan penelitian ini sebagai penelitian relevan agar dapat mempermudah dan menambah wawasan untuk menyusun penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150.  
<https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Badriyah, L. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Ekonomi, dan Faktor Lain dengan Stunting, Wasting dan Underweight pada Anak Usia 6-23 bulan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 26–32.  
<https://doi.org/10.33221/jikes.v18i1.201>
- Betago. (2019). Penerimaan Khalayak terhadap Peran Ibu dalam Iklan Asuransi Sinarmas MSIG Life “Ibu Bekerja atau Ibu Rumah Tangga, semua Ibu pasti hebat.” *Jurnal E-Komunikasi*, 7(1), 1–13.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. *Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan*, 53(9), 1–144.
- Goenawan, H., Veronica, F., Sylviana, N., & Nurhayati, T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SD di Jatinangor. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gunarsa, yulia singgih D. & Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi Praktis : Anak, Remaja, dan Keluarga*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, yulia singgih D. & Gunarsa, S. D. (2017). *Psikologi Untuk Ke keluarga*. Libri.
- Hasbullah, J. (2006). *social capital (menuju keunggulan budaya manusia indonesia)*. MR-united press.
- Kemenkes. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–7.
- Kemenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan RI*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun*

2020.

- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2018). Profil Kesehatan Kemenkes RI. In *Profil Kesehatan Kemenkes RI*.  
file:///C:/Users/HP/Downloads/PROFIL\_KESEHATAN\_2018.pdf
- Kusumaningati, W., Dainy, N. C., & Kushargina, R. (2018). Edukasi Cespleng ( Cegah Stunting Itu Penting ) Dan Skrining Stunting Di Posyandu Doktren 2 Kecamatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019*, 2–6.
- Lastariwati, B., Komariah, K., Hamidah, S., & ... (2019). Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun. *Ppm*.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73.  
<https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*, 373–388.
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 13.  
[http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/BUKU\\_DASAR-DASAR\\_ILMU\\_GIZI\\_DALAM\\_KEPERAWATAN.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/BUKU_DASAR-DASAR_ILMU_GIZI_DALAM_KEPERAWATAN.pdf)
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47.  
<https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, ali . Zaman, badru . Dwiwana, A. S. D. (2012). *program perlibatan orang tua dan masyarakat*. Universitas terbuka.
- Nurbaiti, L., Adi, A. C., Devi, S. R., & Harthana, T. (2014). Kebiasaan makan balita stunting pada masyarakat Suku Sasak: Tinjauan 1000 hari pertama kehidupan (HPK). *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 27(2), 104.  
<https://doi.org/10.20473/mkp.v27i22014.104-112>
- Perpres. (2020). *Peraturan Presiden No. 28. 1*.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. *Kemenkes RI*, 1–188.
- Rinowanda, S. A., & Pristya, T. Y. R. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Asuh Keluarga dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Negeri Pembina 1 Kota Tangerang Selatan 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 88–99.

- Shita, A. D. P., & Sulistiyani. (2015). Pengaruh Kalsium Terhadap ... (Amandia P. S., Sulistyani). *Stomatognatic (J. K. G Unej)*, 7(3), 40–44.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix methods)*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Surahman, B. (2019). Peran Ibu terhadap Masa Depan Anak Info Artikel and Kids future Kata Kunci Abstrak Pendahuluan Ibu adalah orang tua pertama yang dikejar oleh anak, karena orang yang baik, sehingga ibu perkataan maupun perbuatan mengarah kepada kejujuran. Setelah anak. *Jurnal Hawa*, 1.
- Surajiyo. (2019). Hubungan dan Peranan Ilmu Terhadap Pengembangan Kebudayaan Nasional. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 62–70. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/678/518>
- Suryana, D. (2014). *Dasar-dasar pendidikan TK*. Universitas terbuka.
- Susilowati, K. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Refika Aditama.
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273–282.
- Zhamaroh, L. A. N., Suhartono, S., & Nugraheni, S. A. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Kognitif Balita Umur 2-3 tahun di Wilayah Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 6(3), 171–178. <https://doi.org/10.14710/jmki.6.3.2018.171-178>
- Zilawati, N., & . W. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Puskesmas Wonogiri I. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 170. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.353>