

# ***Health Education* Isi Piringku Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di RA Al-Fajar Kandat Kecamatan Kandat**

Nurhasanah<sup>1\*</sup>, Candra Wahyuni<sup>2</sup>

nurhasanah220798@gmail.com<sup>1\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi DIV Kebidanan

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

## **Abstract**

Difficulty eating in children often occurs in pre-school children by > 20%. Factors that emphasize how to feed children, eating atmosphere and food variations and factors given to children, meal times and frequency of eating children. Problems with eating difficulties in children can be bad for children's growth and development. Children can enjoy undernourished food (Underweight) because the food needed is in small amounts so it does not meet their nutritional needs. The purpose of this study is to analyze Health Education "contents of my plate" of mothers about the fulfillment of nutrition in pre-school children (3-5 years) in RA AL-FAJAR Kandat District Kandat in 2020. This study uses a simple random sampling technique with one group pretest-post method in 40 mothers in RA AL-FAJAR Kandat Kandat District. The parameters used are the questionnaire answers to the contents of my plate. The results of the data collection were processed by Wilcoxon statistical test. The results of the analysis obtained (0,000) <math>\alpha</math> (0.05) means that there are differences in the results before and after health education of the contents of my plate for mothers in fulfilling nutrition in pre-school children (3-5 years) in RA AL-FAJAR Kandat Kandat District. The conclusion is that the provision of information about nutrition fulfillment for infants will increase the mother's knowledge and fulfillment process, because the mother's knowledge plays an important role in determining the fulfillment of nutrition in fulfilling nutrition.

**Keywords:** Health Education, My Dishes Content, Behavior, Pre-School

## **Abstrak**

Kesulitan makan pada anak sering terjadi pada anak pra sekolah sebesar > 20%. Faktor yang mempengaruhi yaitu meliputi cara pemberian makan anak, suasana makan dan variasi makanan dan faktor pengaturan makanan meliputi jenis makanan yang diberikan pada anak, waktu makan serta frekuensi makan anak. Masalah kesulitan makan pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi (Underweight) karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya. Tujuan penelitian ini Menganalisis *Health Education* "isi piringku" terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat tahun 2020. Metode penelitian ini menggunakan tehnik simple random sampling dengan metode one group pretest-posttest pada 40 ibu di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat. Parameter yang digunakan adalah jawaban kuisioner isi piringku. Hasil pengumpulan data tersebut diolah dengan uji statistik wilcoxon. Hasil analisa didapatkan (0.000) <math>\alpha</math> (0,05) artinya ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat. Kesimpulannya adalah Pemberian informasi mengenai pemenuhan nutrisi pada balita akan menambah pengetahuan ibu dan proses pemenuhannya,

karena pengetahuan ibu memegang peranan penting untuk menentukan perilaku dalam pemenuhan nutrisi.

## **Kata Kunci: Health Education, Isi Piringku, Perilaku, Pra Sekolah**

### **PENDAHULUAN**

Kesulitan makan pada anak sering terjadi pada anak pra sekolah sebesar > 20%. Faktor yang mempengaruhi yaitu meliputi cara pemberian makan anak, suasana makan dan variasi makanan dan faktor pengaturan makanan meliputi jenis makanan yang diberikan pada anak, waktu makan serta frekuensi makan anak. Masalah kesulitan makan pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi (Underweight) karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Fitriani, Febry, Mutahar, 2012). Terdapat berbagai masalah kebiasaan orangtua dalam pemberian makan pada anak. Orangtua tidak menentukan menu yang sebaiknya dimakan anak tetapi cenderung menuruti keinginan anak tanpa ada upaya untuk memberi makanan yang tidak disukai sebelumnya. Penelitian Jansen et al., (2012) menyebutkan bahwa orangtua memberikan tekanan pada saat anak makan dengan memaksa anak untuk tetap makan meskipun anak sudah tidak mau (Julia, 2015).

Berdasarkan wawancara pada tanggal 11 Januari 2020 yaitu di RA AL-FAJAR dengan cara mewawancarai guru dan orang tua. 7 dari 10 orang tua yang hasilnya ada 4 anak yang mengalami over weight orang tua hanya memberikan makanan kepada anaknya sesuai dengan apa yang mereka mau tanpa memperhatikan nutrisi pada anak dan 6 anak hanya mau makan dengan nasi dan lauk seperti nasi dan telur, nasi dan mie, dan artinya siswa tersebut mempunyai kecenderungan kurangnya mengkonsumsi makanan yang sehat, khususnya mengkonsumsi buah dan sayuran yang cukup setiap hari sesuai anjuran slogan “Isi Piringku”.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan metode *One group pre test-post test* Jenis penelitian ini adalah survey analitik. Lokasi penelitian ini dilakukan di RA AL-FAJAR KANDAT. Kecamatan Kandat yang dilakukan pada 01 Juni sampai 30 Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak (3-5 tahun) sebanyak 44 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu menggunakan rumus  $n = \frac{N}{1-N(dz)}$  dan memperoleh 40 responden.

Teknik Pengumpulan Data yaitu setelah mendapatkan persetujuan secara akademik dari program D-IV Kebidanan kemudian mengajukan surat permohonan ijin ke RA AL-FAKAR KANDAT. Setelah mendapat ijin, peneliti melakukan pendekatan kepada ibu untuk menjadi responden. Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan dan manfaat dari penelitian. Memberikan *informed consent* kepada ibu yang mempunyai anak (3-5 tahun) Menjelaskan pada responden cara pengisian kuesioner. Peneliti melakukan pre-test terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun). Peneliti memberikan video tentang isi piringku serta leaflet dan contoh variasi menu sesuai dengan anjuran isi piringku. Peneliti melakukan post-test untuk mengevaluasi perilaku responden setelah diberikan video, leaflet dan contoh variasi menu. Analisa data dilakukan dengan tahap editing, koding, scoring, tabulating dan menyajikan data kedalam suatu tabel distribusi dan presentase. Kemudian untuk menguji hipotesa penelitian sehingga dapat diketahui perbedaan dua nilai tengah dari dua data sampel menggunakan uji statistik “*wilcoxon*”.

## HASIL PENELITIAN

### Umur

Tabel 1. Umur

No.	Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	<20	3	7.5%
2	20-25	9	22.5%
3	26-30	12	30%
4	>30	16	40%
	Total	40	100%

Dari tabel 1 Distribusi umur responden sebagian besar berusia >30 tahun yaitu 16 responden (40%) dari total 40 responden.

### Pendidikan

Tabel 2. Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Tidak sekolah	4	10%
2	SD	15	37.5%
3	SMP	12	30%
4	SMA	5	12.5%
5	Akademi	4	10%
	Total	40	100%

Dari tabel 2 Distribusi pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SD yaitu 15 responden (37.5%) dari total 40 responden.

### **Pekerjaan**

Tabel 3. Pekerjaan

N o.	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	IRT	12	30
2	PNS	4	10
3	Karyawan Swasta	10	25
4	Wiraswasta	2	5
5	Petani	12	30
	Total	40	100%

Dari tabel 3 Distribusi pekerjaan sebagian ibu rumah tangga yaitu 12 responden (30%) dan Petani 12 responden (30%) dari total 40 responden.

### **Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Sebelum Diberikan *Health Education* Di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Tabel 4. Distribusi Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sebelum diberikan Health Education di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.

N o.	Perilaku	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Baik	0	0%
2	Cukup	3	7.5%
3	Kurang	37	92.5%
	Total	40	100%

Dari tabel 4 Distribusi perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi sebelum diberikan Health Education tentang isi piringku sebagian besar perilaku kurang sebanyak 37 responden (92.5%) dari 40 responden.

### **Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Sesudah Diberikan *Health Education* Di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Tabel.5 Distribusi Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sesudah diberikan Health Education di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.

N o.	Perilaku	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Baik	36	90%
2	Cukup	2	5%

3	Kurang	2	5%
Total		40	100%

Dari tabel 5 Distribusi perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi sesudah diberikan Health Education tentang isi piringku sebagian besar perilaku baik sebanyak 36 responden (90%) dari 40 responden.

**Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5th) sebelum dan sesudah diberikan *Health Education* Isi Piringku di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Tabel.6 Tabulasi silang Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5th) sebelum dan sesudah diberikan *Health Education* di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.

Pre_test	Post test						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	7	17.5%	1	2.5%	0	0%	8	20%
Cukup	8	20%	0	0%	0	0%	8	20%
Kurang	10	25%	1	30%	2	5%	24	60%
Total	25	62.5%	1	32.5%	2	5%	40	100%

Dari tabel 6 Hasil tabulasi silang di peroleh bahwa sebelum diberikan Health Education isi piringku sebagian besar ibu memiliki perilaku kurang yaitu sebanyak 24 responden (60%). Setelah diberikan Health Education Isi Piringku didapatkan bahwa sebagian besar ibu memiliki perilaku baik yaitu 25 responden (62.5%).

**Hasil Statistik**

Tabel 7 Hasil uji statistik perbedaan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5th) sebelum dan sesudah diberikan *Health Education* Isi Piringku di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.

Test statistic	Post Test-Pre Test
Z	-4,847 <sup>a</sup>
Asymp.sig (2-tailed)	,000

Dari tabel 7 Berdasarkan uji wilcoxon, didapatkan hasil  $Asymp.sig.(2-tailed) 0,000$ . Karena nilai  $p-value 0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.

## **PEMBAHASAN**

### **Perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sebelum diberikan *Health Education* Isi Piringku di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Hasil penelitian perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi menunjukkan bahwa dari 40 ibu yang menjadi responden sebagian besar memiliki perilaku kurang yaitu 24 responden (60%) dan sebagian kecil memiliki perilaku baik yaitu 8 responden (20%) dan cukup yaitu 8 responden (20%). Dari survey awal yang dilakukan terhadap ibu yang ada di RA AL-FAJAR Kandat, bahwa sebagian ibu mengatakan memberikan bekal makan atau makan kepada anaknya sesuai dengan yang mereka sukai tanpa memperhatikan nutrisi pada anak, serta pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 15 responden (37.5%).

Sesuai dengan teori dari azwar dan superyanto (2010) bahwa lembaga pendidikan dan lembaga agama berpengaruh dalam pembentukan sikap atau perilaku, hal ini dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan (praktik) untuk memelihara ( mengatasi masalah-masalah), dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadaran melalui proses pembelajaran. Sedangkan Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

### **Perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sesudah diberikan *Health Education* Isi Piringku di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Hasil penelitian perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) setelah diberikan Health Education Isi Piringku sebagian besar ibu memiliki perilaku baik yaitu 25 responden (62.5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *health education* tentang isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak.

Sesuai dengan konsep (kholid,2015) dimana faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku diantaranya adalah pengetahuan.

**Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 tahun) sebelum dan sesudah diberikan *Health Education* Isi Piringku di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat.**

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui Asymp.sig.(2-tailed) 0,000. Karena nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima artinya ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak (3-5 tahun).

Berdasarkan teori (Notoadmojo,2010) dimana faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku diantaranya adalah faktor prediposis yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai juga dipengaruhi oleh faktor demografi seperti status ekonomi, umur, pendidikan, jenis kelamin dan sebagainya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sebelum diberikan health education isi piringku sebagian besar ibu memiliki perilaku kurang yaitu 24 responden (60%) dari 40 responden. Hasil penelitian perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) sesudah diberikan health education isi piringku sebagian besar ibu memiliki perilaku baik yaitu 25 responden (62.5%) dari 40 responden. Berdasarkan uji wilcoxon, didapatkan hasil Asymp.sig.(2-tailed) 0,000. Karena nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima artinya ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat. Health education isi piringku dapat menentukan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun). Pemberian informasi mengenai pemenuhan nutrisi pada balita akan menambah pengetahuan ibu dan proses pemenuhannya, karena pengetahuan ibu memegang peranan penting untuk menentukan perilaku dalam pemenuhan nutrisi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Boyle MA and Roth SL, (2010). *Personal Nutrition, Seventh Edition*. Wadsworth Cengage Learning, USA.
- Hidayat,A.A.2014. *Metode Penetian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Izzaty.(2017). *Perilaku Anak Prasekolah*. Jakarta:Kelompok Gramedia
- Jauhari, A., Nasution, N. (2013). *Nutrisi & Keperawatan*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Limbong, J., Kawilarang, F., Neghe, S., & Macpal, E. (2012). *Makalah Kebutuhan Gizi dan Cairan Anak*. [Online]. Tersedia: <http://documents.tips/documents/makalah-kebutuhan-gizi-pada-anak.html>. Diakses 03 April 2016.
- Notoatmojo, s. 2010. *Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nursalam.(2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktaviana, L. (2015). *Hubungan Antara Konformitas Denagan Kecendenderungan Perilaku Bulliying*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Padmonodewo. 2015. *Belajar dan Pembelajaran dalam Tarif Usia Dini (Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar)*. Jakarta: Prenallindo
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tsu, Y. (2012). *Kebutuhan Nutrisi Bayi dan Anak*. [Online]. Tersedia: <http://artikelkesehatanwanita.com/kebutuhan-nutrisi-bayi-dan-anak.html>. Diakses 04 April 2016.
- Wardani dkk. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta : EGC
- Wong,DL,et al.2014. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Ed 6. Vol 1. Jakarta : EGC