

Peranan Orangtua dalam Pemenuhan Gizi dan Nutrisi sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Adolf Bastian¹, Suharni^{2✉}, Sean Marta Efastris³

¹ Universitas Lancang Kuning 1; suharni@unilak.ac.id

² Universitas Lancang Kuning 2; abtambusai@yahoo.com

³ Universitas Lancang Kuning 3; seanmarta@unilak.ac.id

DOI: [10.31849/paud-lectura.v%vi%i.16366](https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v%vi%i.16366)

Received 19 Agustus 2023, Accepted 26 Oktober 2023, Published 27 Oktober 2023

Abstrak

Gizi dan nutrisi adalah elemen yang dibutuhkan untuk proses dan fungsi tubuh. Kebutuhan energi di dapatkan dari berbagai nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral. Kekurangan gizi dan nutrisi dapat menyebabkan stunting pada anak usia dini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan orangtua dalam pemenuhan gizi dan nutrisi dalam pencegahan stunting. Jenis penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah orangtua yang anaknya sekolah di PAUD se kecamatan Bukit raya. Sampel penelitian berjumlah 67 orang tua yang dilakukan dengan , teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil skor pada penelitian ini yang dilakukan melalui penyebaran angket diperoleh hasil peran orangtua rata-rata berada pada kategori cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pemenuhan gizi orangtua sudah berperanan yang cukup baik. Namun peranan orangtua masih perlu ditingkatkan kerana masih ada orangtua yang jarang memeriksa gizi dan nutrisi anak ke posyandu kerana merasa tidak terlalu penting. Padahal gizi dan nutrisi sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak mulai dari nol sampai 8 tahun.

Kata Kunci: Peranan Orang tua, Nutrisi dan Gizi, Stunting

Abstract

Nutrients and nutrition are elements needed for body processes and functions. Energy needs are obtained from various nutrients, such as carbohydrates, proteins, fats, water, vitamins and minerals. Malnutrition and nutrition can cause stunting in early childhood. The purpose of this study was to determine the role of parents in fulfilling nutrition and nutrition in preventing stunting. This type of research uses a quantitative descriptive method. The population in this study were parents whose children attended kindergarten in the Bukit Raya sub-district. The research sample consisted of 67 parents, which was carried out using the total sampling technique. Based on the results of the scores in this study which were carried out through distributing questionnaires, the results of the average parental role were in the pretty good category. This shows that parents have played a fairly good role in fulfilling nutrition. However, the role of parents still

needs to be increased because there are still parents who rarely check their children's nutrition and nutrition at the clinic because they feel it is not too important. Even though nutrient and nutrition are very important in the growth and development of children from zero to 8 years.

Keywords: *the role of parents; nutrition; stunting.*

PENDAHULUAN

Penilaian status gizi seseorang tidak bisa diputuskan semata berdasarkan kondisi fisiknya standar gizi seseorang dihitung baik secara langsung maupun tidak langsung dengan serangkaian pemeriksaan. Penilaian status gizi juga dipengaruhi sejumlah faktor mulai dari pola makan hingga kondisi kesehatan. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Menurut UNICEF menyebutkan bahwa kurang gizi disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Yang termasuk penyebab langsung adalah asupan gizi yang kurang dan infeksi. Sedangkan yang termasuk penyebab tidak langsung adalah kurangnya ketersediaan makanan di rumah dan pola asuh anak yang jelek serta pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang baik. Menurut teori lain menyebutkan bahwa timbulnya masalah gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan dari tiga faktor, yaitu pejamu, agen, dan lingkungan.

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Status gizi normal karena keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang. Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu. Status gizi lebih (overnutrition) merupakan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena

jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

Masalah kekurangan gizi yang dikemukakan terlebih dahulu maka empat penyakit defisiensi gizi yang di anggap sudah mencapai kegawatan nasional karena kerugian yang mungkin ditimbulkannya terhadap pembangunan manusia yaitu: penyakit kekurangan kalori dan protein, penyakit defisiensi vitamin A, penyakit defisiensi iodium, penyakit anemia zat besi. Masalah kekurangan gizi masih menjadi salah satu hal penting yang dihadapi oleh masyarakat. Masalah gizi timbul karena terjadi suatu ketidak seimbangan atau gangguan antara asupan yang diterima dengan kebutuhan tubuh manusia. Kekurangan gizi bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Kekurangan gizi dimana tubuh tidak memperoleh asupan seperti asupan protein, vitamin, kalori, mineral.

Adapun kekurangan gizi menurut para ahli menurut Supriasa (2008), Gizi kurang adalah keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi sedangkan menurut Ayu (2008), gizi kurang adalah gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktivitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan. Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2007), Keadaan penyakit kekurangan gizi terbagi menjadi dua kelas, yaitu : Kelas pertama, penyakit kurang gizi primer, contohnya pada kekurangan zat gizi esensial spesifik, seperti kekurangan vitamin C maka penderita mengalami gejala scurvy. Kelas yang kedua yaitu penyakit kurang gizi sekunder, contohnya penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan absorpsi zat gizi atau gangguan metabolisme zat gizi. Menghindari kekurangan gizi, untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang Makanan tersebut terdiri dari sayur dan buah, susu dan produk olahannya, juga makanan sumber karbohidrat (nasi, kentang, roti, sereal atau pasta), lemak sehat, dan protein (daging, telur, ikan, atau kacang-kacangan).

Masalah kekurangan gizi pada anak usia dini stunting, wasting (kurus), overweight (obesitas). Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah (BBLR) dan dapat pula menyebabkan penurunan tingkat kecerdasan pada bayi dan anak.

Kekurangan gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apa bila tidak di atasi sejak dini dapat berlanjut hingga dewasa. Gizi yang ada dalam makanan anak harus benar-benar diperhatikan, karena tidak semua sumber makanan yang diberikan ke anak akan bermanfaat untuk proses tumbuh dan berkembangnya. Masa kanak-kanak adalah masa yang sangat penting dalam perkembangan anak. Di masa ini, anak-anak akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, anak membutuhkan gizi yang seimbang agar tidak mengalami kekurangan zat gizi dan menyebabkan proses tumbuh kembangnya terlambat. Pemenuhan gizi yang seimbang berarti mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu, khususnya anak-anak.

Nutrisi adalah elemen yang dibutuhkan untuk proses dan fungsi tubuh. Kebutuhan energi di dapatkan dari berbagai nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral. Nutrisi memiliki peranan yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, sangat penting Orang tua memberikan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak agar ia dapat tumbuh menjadi anak yang sehat dan cerdas dan Kebutuhan nutrisi dan cairan ini sangat penting dalam membantuproses pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan anak .mengingat manfaat nutrisi dan cairan dalam tubuh dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak ,serta mencegahberbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh seperti kekurangan energi dan protein, anemia, devisiensi iodium, devisiensi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Peranan Orangtua dalam Pemenuhan Gizi Dan Nutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Resiko Stunting Di Paud Se Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru”?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Metode ini tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variable-variabel bebas, tetapi menggambarkan sesuatu kondisi apa adanya. Sampel dalam penelitian ini adalah orangtua sekecamatan Bukit Raya yang berjumlah 76 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Instrumen untuk

mengumpulkan data yang digunakan adalah angket yang berupa questioner. Waktu pengumpulan dilakukan selama 1 bulan. Analisis data dilakukan untuk mengetahui peran orangtua dalam pemenuhan gizi dan nutrisi sebagai upaya pencegahan resiko stunting di Paud Sekecamatan Bukit Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah orangtua yang menyekolahkan anaknya di TK Kecamatan Bukit Raya yang berjumlah 76 orang. Kegiatan penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan angket kepada orangtua. Adapun hasil angket yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Peranan Orangtua Dalam Pemenuhan Nutrisi Dan gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

No	Pernyataan	Hasil	
		%	Kriteria
1	Pengecekan kesehatan di pusat kesehatan/posyandu	54.10	Kurang Baik
2	Terpenuhi mineral	66.85	Cukup Baik
3	Terpenuhi protein hewani	71.55	Cukup Baik
4	Pola hidup bersih	70.66	Cukup Baik
5	Pemberian ASI eksklusif ketika bayi- 2 tahun	77.70	Baik
6	Terpenuhi gizi karbohidrat (nasi,roti,kentang dll)	66.20	Cukup Baik
7	Terpenuhi gizi berupa energy	53.55	Kurang Baik
8	Terpenuhi gizi berupa lemak	66.65	Cukup Baik
9	Terpenuhi vitamin	58.14	Cukup Baik
	Rata-rata	74.39	Cukup Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa persentase peran orangtua dalam pemenuhan Nutrisi dan gizi sebagai upaya pencegahan stunting dikategorikan rata-rata "Cukup Baik" dengan nilai rata-rata 74.39. Dalam pengecekan kesehatan dipusat kesehatan atau posyandu dikategorikan "Kurang Baik" dengan nilai 54.10 karena sebagian orang tua masih ada yang tidak rutin dalam pengecekan kesehatan balita. Dalam pemenuhan mineral dikategorikan "Cukup Baik" dengan nilai persentase 66.85. Begitu juga dengan protein hewani dikategorikan "Cukup Baik" dengan persentase 71.55. Pola hidup bersih juga dikatakan "Cukup Baik" dengan kategori

70.66. Nilai tertinggi yaitu pemberian ASI eksklusif hingga umur bayi 2 tahun dengan kategori “Baik” dengan nilai 77.70. Nilai gizi karbohidrat, energy, lemak dan vitamin dikategorikan dengan nilai “ Cukup Baik”. Namun gizi berupa energy dikategorikan “kurang Baik” dengan nilai persentase 53.55 karena anak-anak kurang suka makan sayur-sayuran.

Pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala juga perlu dilakukan agar dapat segera dideteksi bila terjadi keterlambatan pertumbuhan untuk diintervensi.. Anak usia dini membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral untuk pertumbuhan, kecerdasan/perkembangan otak dan meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas anak sehingga terhindar dari stunting. Karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi maka diperlukan adanya konsumsi aneka ragam pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan terhindar dari stunting maka diperlukan adanya asupan zat gizi yang seimbang yang terdiri dari zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun. Dalam pemenuhan zat gizi juga diperlukan adanya peran dari orang tua dan pihak sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa persentase peranan orang tua dalam pemenuhan gizi dan nutrisi dalam pencegahan stunting secara keseluruhan pada kriteria rata-rata “Cukup Baik” dengan persentase 74.39. Terdapat 6 indicator yang pada kategori Cukup Baik, dua pada kategori kurang baik dan satu indicator dalam kategori Baik. Hal tersebut membuktikan bahwa masih diperlukan kerjasama dari orangtua agar dapat mencegah stunting secara dini mulai dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Djaeni Sediaoetma. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi.jilid 1 dan 2*. Jakarta : Dian Rakyat.

- Anonym. (2000). *Prinsip dan Praktek Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Direktorat PAUD. Depdiknas.
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. Dkk. (2001). *"Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan"*. Jakarta : PT Gramedia: Pustaka Umum.
- Depkes RI.(1996). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Anak Usia Tk*. Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat.
- Dugun, Save M.(2006). *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan*. Jakarta : Lpkn.
- Dwijayanti, Linda. (2008). *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. Jakarta: Egc
- Hartoyo, Bambang. (2004). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Materi Tutor dan Pengelola Pendidikan Anak Usia Dini, di BPPLSP Regional III Jawa.
- Rustilanti, Dkk.,(2015). *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Istiyani, Ari Dan Rustilanti. (2013). *"Gizi Terapan"*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

