

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN UKURAN KELUARGA DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD MUTIARA HATI DESA KAYEN KECAMATAN BANCAR KABUPATEN TUBAN**

*Nenny Erlina Dwi Rahmadiani*

Pembimbing: (1) Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep.,Ns.,M.Si. (2) Sylvi Harmiardillah, S.Kep.,Ns.,M.Kep..

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Hasil Studi Kasus Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 Indonesia memiliki masalah gizi yang masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN) 2020-2024. Status gizi anak prasekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pola makan dan ukuran keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan ukuran keluarga dengan status gizi pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

**Metode:** Metode penelitian *Cross Sectional*, besar populasi sebanyak 44 orangtua dan peserta didik, menggunakan *simple random sampling* didapatkan sebanyak 40 orangtua dan peserta didik. Data penelitian diambil dengan menggunakan lembar kuesioner.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (62,5%) memiliki pola makan baik, Sebagian besar (72,5%) memiliki ukuran keluarga kecil dan sebagian besar (60%) memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank (Rho)* dengan nilai dari hubungan pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah didapatkan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah, dan dari hubungan antara ukuran keluarga dengan status gizi anak usia prasekolah didapatkan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara ukuran keluarga dengan status gizi anak usia prasekolah. Berdasarkan penelitian ini diharapkan ibu memperhatikan pola makan yang baik pada anak dengan memberikan makanan porsi normal dan mengandung gizi baik dan sebaiknya ukuran keluarga kecil agar asupan makanan yang dikonsumsi merata sehingga status gizinya normal.

**Kata Kunci:** *Pola Makan, Ukuran Keluarga, Status Gizi, Anak Usia Prasekolah*

**ABSTRACT**

**Introduction :** The results of the Indonesian Nutrition Case Study (SSGI) in 2021 Indonesia has nutritional problems that are still far from the prevalence rates targeted in the 2020-2024 Medium Term Development Plan (RPJMN). The nutritional status of preschool children is influenced by several factors, one of which is diet and family size. This study aims to determine the relationship between eating pattern and family size with nutritional status in preschool children at Mutiara Hati PAUD, Kayen Village, Bancar District, Tuban Regency.

**Method:** The research method used is Cross Sectional, the population is 44 parents and students, using simple random sampling obtained as many as 40 parents and students. The research data was taken using a questionnaire sheet.

**Result:** The results showed that most (62.5%) had a good eating pattern, most (72.5%) had a small family size and most (60%) had normal nutritional status.

Based on the results of the analysis with the value of the relationship between diet and nutritional status of preschool-aged children,  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) means that there is a relationship between eating pattern and nutritional status of preschool-aged children, and from the relationship between family size and nutritional status of children aged preschool, the value of  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ) which means that there is a relationship between family size and the nutritional status of preschool-aged children. Based on this research, it is expected that mothers pay attention to good eating patterns in children by providing normal portions of food and containing good nutrition and preferably small family sizes so that food intake is consumed evenly so that their nutritional status is normal.

**Keyword:** Eating Pattern, family size, nutritional status, Pre-School Age Children.

## 1) Pendahuluan

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan utama di dunia termasuk negara Indonesia (Subarkah, 2016). Status gizi pada anak adalah indikator yang penting untuk mengukur status gizi pada masyarakat. Status gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sehat, cerdas, dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Status gizi buruk akan berdampak jangka panjang pada intelektual dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif dikemudian hari (WHO, 2013). Masalah gizi timbul oleh berbagai faktor yang saling berkaitan yang mencakup aspek-spek ekonomi, sosial, dan budaya. Faktor kemiskinan memang sering menimbulkan kasus gizi buruk yang disebabkan oleh tekanan ekonomi membuat kuantitas/kualitas ketersediaan di tingkat rumah tangga menjadi rendah. Namun, tersedianya pangan yang cukup dalam keluarga atau masyarakat belum menjamin bahwa setiap orang terpenuhi kebutuhan akan zat-zat gizi (Faradiba, 2012).

Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 Indonesia memiliki masalah gizi 24,4%, angka ini masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN) 2020-2024 yaitu 14%. (Kemenkes, 2021). Menurut hasil pemantauan berdasarkan riset kesehatan dasar (RIKESDAS) provinsi Jawa Timur menunjukkan tahun 2018 prevalensi gizi kurang dan buruk 16,80%, kurus 2,86%, sangat kurus 6,28%, gemuk 9,3%. 40% anak-anak yang tinggal di pedesaan mengalami gizi buruk (Riskedas, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember 2021 di Paud Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban dari hasil pengukuran z-score indeks massa tubuh menurut umur yang dilakukan pada 10 anak terdapat 3 anak atau 30% gizi buruk, 3 anak atau 30% gizi kurang, dan 2 anak atau 20% normal dan 2 anak atau 20% obesitas.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu penyakit, keadaan infeksi, pola makan, ukuran keluarga, ketersediaan pangan keluarga, pola asuh, pelayanan kesehatan lingkungan, pengaruh budaya, faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, penghasilan rumah tangga/pendapatan orangtua, dan aktivitas fisik. Adapun beberapa faktor di atas yang paling menonjol yaitu faktor pola makan dan ukuran keluarga. Agar tubuh tetap sehat dan

terhindar dari beberapa penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang atau pola makan sehat. Pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat (Permenkes, 2014). Kemampuan keluarga dalam memenuhi asupan gizi anak mempengaruhi status gizi (Magfuroh, 2019). Anggota keluarga yang besar juga berpengaruh pada masalah status gizi dalam pemenuhan asupan gizi pada anak dikarenakan jumlah anggota keluarga yang banyak (Mufidah, 2014).

Dampak dari gangguan pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti diabetes melitus, hiperkolesterolemia, kanker, penyakit arteri koroner, sirtrosis, osteoporosis, dan beberapa penyakit lainnya bahkan kematian. Apabila pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka akan menimbulkan masalah status gizi, pertumbuhan dan perkembangan anak (Permenkes, 2014).

Untuk mengatasi masalah diatas pada keluarga besar maupun kecil dapat dilakukan dengan selalu mengupayakan pola makan yang baik untuk pemenuhan asupan gizi seimbang pada anak. Pada masyarakat perlu diberikan penyuluhan tentang gizi pada anak, karena hal tersebut sangat penting bagi tumbuh kembang dan kesejahteraan. Selain itu, pemerintah harus mampu menjalankan program bantuan PMT (Program Makanan Tambahan) secara berkesinambungan agar terjadi peningkatan status gizi pada anak untuk menunjang kesejahteraan masyarakat yang ekonominya bisa dikatakan kurang. Bagi pemerintah melalui tenaga kesehatan setempat seharusnya rutin melakukan penyuluhan pada orang tua balita dan atau anak, hal ini dapat dilakukan berupa penyampaian edukasi kesehatan pada saat kegiatan posyandu, perkumpulan kader, maupun pada saat ada acara dimasyarakat perihal pentingnya asupan gizi pada balita dan atau anak.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan pola makan dan ukuran keluarga dengan status gizi pada anak prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen, Kecamatan Bancar, Kabupaten Tuban.

## 2) Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban. Desain penelitian menggunakan Analitik dengan pendekatan *Cross Sectiona*. Menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 40 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Food Frequency*, Kusioner Ukuran Keluarga, Dan *Z-Score* skala IMT. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan Uji *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## 3) Hasil Penelitian

### 1) Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban. Batas wilayah: 1) Sebelah utara: berbatasan dengan tanah milik warga 2) Sebelah timur: berbatasan dengan tanah milik warga 3) Sebelah selatan : berbatasan dengan lapangan Desa Kayen 4) Sebelah barat: berbatasan dengan TK Dharma Wanita Desa Kayen.

### 2) Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data anak meliputi jenis kelamin, jumlah anak dalam keluarga dan data orangtua meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan perbulan.

#### 1) Karakteristik anak usia prasekolah 3-6 tahun

##### (1) Karakteristik berdasarkan jenis kelamin anak

Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin Anak di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	19	47,5%
2.	Perempuan	21	52,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (52,5%) anak berjenis kelamin perempuan.

##### (2) Karakteristik jumlah anak dalam keluarga

Tabel 2 Distribusi Jumlah Anak Dalam Keluarga di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban..

No.	Jumlah Anak	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	1	12	30%
2.	2	23	57,5%
3.	3	4	10%
4.	>3	1	2,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (57,5%) memiliki jumlah anak 2 dalam keluarga dan sebagian kecil (2,5%) memiliki jumlah anak lebih dari 3.

#### 2) Karakteristik Orangtua Anak Usia Prasekolah 3-6 Tahun

##### (1) Karakteristik Umur Orangtua

Tabel 3 Distribusi Umur Orang Tua di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	<20	6	15%
2.	21-40	19	47,5%
3.	>40	15	37,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel .3 diatas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian (47,5%) orangtua berumur antara 21-40 tahun dan sebagian kecil (15%) berumur lebih dari 40 tahun.

##### (2) Karakteristik Pendidikan Orangtua

Tabel 4 Distribusi Pendidikan Orangtua di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Pendidikan orangtua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	8	20%
2.	SMP	17	42,5%
3.	SMA	6	15%
4.	Perguruan tinggi	9	22,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian (42,5%) orangtua berpendidikan Smp dan sebagian kecil (15%) berpendidikan SMA.

### (3) Karakteristik Pekerjaan Orangtua

Tabel 5 Karakteristik Pekerjaan Orangtua

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Petani	19	47,5%
2.	Wiraswasta	7	17,5%
3.	PNS	8	20%
4.	Tidak bekerja	6	15%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian hampir sebagian (47,5%) orang tua bekerja sebagai petani dan sebagian kecil (15,5%) orangtua tidak bekerja.

### (4) Karakteristik Penghasilan Orangtua

Tabel 6 Distribusi Penghasilan Orang Tua di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Penghasilan orangtua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	<500.000	7	17,5%
2.	<1.000.000	15	37,5%
3.	<3.000.000	8	20%
4.	>3.000.000	10	25%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian (37,5%) penghasilan orangtua <1.000.000 per bulan dan sebagian kecil (20%) penghasilan orangtua <3.000.000 per bulan.

### 3) Data Khusus

(1) Distribusi pola makan pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Tabel 7 Distribusi Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	23	57,5%
2.	Kurang	17	42,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (57,5%) pola makan pada anak adalah baik.

(2) Distribusi ukuran keluarga pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Tabel 8 Distribusi Ukuran Keluarga Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Ukuran Keluarga	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Besar	11	27,5%
2.	Kecil	29	72,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (72,5%) ukuran keluarga adalah keluarga kecil.

(3) Distribusi status gizi pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Tabel 9 Distribusi Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

No.	Status gizi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Gizi buruk	6	15%
2.	Gizi kurang	2	5%
3.	Normal	24	60%
4.	Gizi lebih	3	7,5%
5.	Obesitas	5	12,5%
Total		40	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (60%) status gizi normal dan sebagian kecil (5%) status gizi kurang.

(4) Distribusi hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Tabel 10 Distribusi Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Pola makan	Status gizi										Total	
	Buruk		Kurang		Normal		Lemah		Obesitas			
	F	%	f	%	F	%	F	%	f	%	F	%
Baik	5	12,5%	2	5%	1	37,5%	-	0%	1	2,5%	23	57,5%
Kurang	1	2,5%	-	0%	9	22,5%	3	7,5%	4	10%	17	42,5%
Total	6	15%	2	5%	24	60%	3	7,5%	5	12,5%	40	100%
rs : 0,464                      p : 0,003												

Berdasarkan tabel 4.10 diatas didapatkan hasil penelitian dari 40 anak usia prasekolah, Sebagian besar (57,5%) pola makan baik dan diketahui hampir sebagian (37,5%) status gizi normal. Sedangkan hampir sebagian (42,5%) pola makan kurang dan diketahui sebagian kecil (22,5%) status gizi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p value 0,003 <0,05, nilai r 0,464 dengan arah hubungan positif, yang artinya keeratan hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban adalah kuat karena berada dalam rentang koefisien korelasi 0,25-0,50. Sedangkan untuk arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin baik pola makan anak maka akan semakin baik pula status gizi yaitu status gizi normal.

(5) Distribusi hubungan ukuran keluarga dengan status gizi pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Tabel 11 Distribusi Hubungan Ukuran Keluarga Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Ukuran keluarga	Status gizi										Total	
	buruk		Kurang		Normal		Lemah		Obesitas			
	F	%	f	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Besar	6	15%	1	2,5%	2	5%	1	2,5%	1	2,5%	11	27,5%
Kecil	-	0%	1	2,5%	22	55%	2	5%	4	10%	29	72,5%
Total	6	15%	2	5%	24	60%	3	7,5%	5	12,5%	40	100%
rs : 0,462                      p : 0,003												

Berdasarkan tabel 4.11 diatas didapatkan hasil penelitian dari 40 anak usia prasekolah, Sebagian besar (72,5 %) ukuran keluarga adalah kecil dan diketahui sebagian besar (55%) status gizi normal. Sedangkan hampir sebagian (27,5%) ukuran keluarga besar dan diketahui sebagian kecil (5%) status gizi buruk.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p value 0,003 <0,05, nilai r 0,462 dengan arah hubungan positif, yang artinya keeratan hubungan antara ukuran keluarga dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban adalah kuat karena berada dalam rentang koefisien korelasi 0,25-0,50. Sedangkan untuk arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin kecil ukuran keluarga anak maka akan semakin baik pula status gizi yaitu status gizi normal.

#### 4) Pembahasan

##### 1) Pola Makan Pada Anak Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

Berdasarkan tabel 4.7 bahwa hasil penelitian dari 40 anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban didapatkan bahwa sebagian besar pola makan pada anak adalah baik. hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan anak baik dalam makan sehari-hari.

Pola makan baik merupakan gambaran kecukupan makanan yang dikonsumsi mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh anak (Sulistyoningsih, 2016). Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Menurut Damaiyanti (2016) bahwa mengkonsumsi makanan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik.

Orangtua berperan penting dalam pola makan sehari-hari, karena anak prasekolah sudah memiliki sifat menjadi konsumen aktif dengan menunjukkan kemampuannya dalam memilih makanan yang menjadi pilihan atau yang disukai untuk dikonsumsi (Purwani, 2013). Anak cenderung memiliki keterlibatan dalam mengambil keputusan makanan yang akan dikonsumsi (Lipowska et al, 2018). Ibu juga dapat melibatkan anak untuk memilih makanan sesuai dengan yang akan dikonsumsinya sehingga akan berpengaruh pada kebiasaan makan yang positif pada usia selanjutnya (Rahayu, 2013). Namun demikian, ayah juga dapat berkontribusi dalam menanamkan kebiasaan makan sehat dan bergizi

pada anak dengan cara berbeda (Lipowska et al., 2018). Kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini penting dilakukan karena dapat mengoptimalkan aspek perkembangan fisik dan kognitif anak sehingga berdampak pada kesehatan di usia berikutnya (Kastorini et al., 2019).

## **2) Ukuran Keluarga di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban**

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar ukuran keluarga anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban adalah keluarga kecil. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak tinggal bersama ayah, ibu, dan saudaranya.

Keluarga kecil adalah keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu dan anak (Wong, 2008). Peran orangtua pada keluarga kecil lebih menekankan pada perkembangan anak masing-masing, peran keluarga kecil lebih sering mengenal saudara-saudaranya, partisipasi anak lebih terbuka dan tergantung pada orangtua untuk mendapatkan saran dan nasehat (Wong, 2008).

Faktor yang mempengaruhi ukuran keluarga adalah usia orangtua. Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian ibu berumur antara 21-40 tahun dan sebagian kecil berumur lebih dari 40 tahun. Usia produktif ini merupakan salah satu yang mempengaruhi seseorang untuk belajar sehingga informasi yang diperoleh terutama mengenai anak bisa dengan mudah diterima dan diterapkan pada anaknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ahmadi (2009), bertambahnya usia maka orang tersebut akan lebih matang dalam berfikir dan bersikap dalam mempertimbangkan hal-hal yang lebih baik untuk dirinya ataupun orang disekitarnya.

## **3) Status gizi di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban**

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar status gizi normal dan sebagian kecil status gizi kurang. Status gizi normal yang dimiliki oleh anak usia prasekolah dilihat dari tinggi badan dan berat badan yang salah satu penentu status gizi anak. Status gizi normal merupakan anak yang kebutuhan nutrisinya sudah seimbang antara masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan gizi tersebut maka, dapat diketahui bahwa status gizi digunakan sebagai tolak ukur terhadap

perkembangan anak, sehingga semakin baik status gizi anak maka akan semakin baik pula perkembangannya.

Status gizi normal yang dimiliki oleh anak usia prasekolah dalam penelitian ini ditentukan juga dari pola makan anak. Status gizi anak ditemukan lebih banyak normal dapat dilihat dari pola makan anak yang baik, sehingga memungkinkan anak memiliki status gizi yang normal karena pola makan itulah yang menunjang anak untuk mempunyai status gizi normal. Hal ini sesuai pernyataan Sambo dkk. (2020) menyatakan bahwa anak dengan pola makan yang sudah cukup atau baik akan menunjang status gizinya ke arah yang normal, karena pola makan yang dikonsumsi secara teratur akan menghasilkan nutrisi yang akan membuat gizi anak menjadi lebih baik. Artinya bahwa ketika anak memiliki pola makan yang sudah baik maka akan baik pula status gizinya.

## **4) Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.**

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil penelitian dari 40 anak usia prasekolah sebagian besar pola makan pada anak adalah baik dan diketahui bahwa sebagian besar status gizi normal dan sebagian kecil status gizi kurang. Hasil dari perhitungan statistik dengan arah hubungan positif, yang artinya keeratn hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban adalah kuat. Sedangkan untuk arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin baik pola makan anak, maka akan semakin baik pula status gizi anak.

Pola makan baik adalah gambaran kecukupan makanan yang dikonsumsi mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang (Sulistyoningsih, 2016). Pada kenyataannya status gizi anak usia prasekolah dipengaruhi oleh pola makan anak, berdasarkan tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pola makan pada anak adalah baik, yang artinya pola makan yang baik dapat membantu meningkatkan status gizi anak. Sementara anak dengan pola makan kurang dapat menurunkan status gizi anak. Menurut Waladow & Geiby (2013) dikatakan bahwa upaya untuk mengatasi masalah gizi yang sangat penting adalah dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang

diterapkan dengan baik dan tepat sangat penting untuk membantu dan mengatasi masalah gizi bagi pertumbuhan anak serta ditambah dengan asupan gizi yang benar.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang Damaiyanti & Eliya (2016) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada balita di posyandu desa manuggal wilayah kerja puskesmas batulicin 1 kecamatan karang bintang dengan hasil uji statistik chisquare terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada balita. menyatakan bahwa kesehatan tubuh anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi.

Menurut Sulistyoningsih (2016), salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi. hal ini sejalan dengan peneliiian Jamal (2018), bahwa pendapatan yang kurang menyebabkan tidak sanggupnya menyediakan makanan yang bergizi, hal ini akan mempengaruhi status gizi anak. Menurut Damaiyanti (2016), mengatakan bahwa pola makan merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi sehingga dengan mengkonsumsi makanan yang rendah gizi mengakibatkan kondisi atau keadaan gizi kurang.

Dari hasil penelitian ini faktor hal yang menyebabkan keadaan gizi kurang meningkat ialah perilaku memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat kepada anggota keluarga termasuk anak. Hal ini menunjukkan semakin baik pola makan yang diterapkan orang tua pada anak semakin meningkat status gizi anak tersebut.

### **5) Hubungan Ukuran Keluarga Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.**

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil penelitian dari 40 anak usia prasekolah, sebagian besar ukuran keluarga adalah keluarga kecil dan diketahui bahwa sebagian besar status gizi normal dan sebagian kecil status gizi kurang. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan arah hubungan positif, yang artinya keeratan hubungan antara ukuran keluarga dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban adalah kuat. Sedangkan untuk arah hubungan positif mengindikasikan bahwa semakin kecil ukuran keluarga anak maka akan semakin baik pula status gizi yaitu status gizi normal.

Banyaknya anggota keluarga akan mempengaruhi konsumsi pangan. Suhardjo (1989) mengatakan bahwa ada hubungan sangat nyata antara besar keluarga dan kurang gizi pada

masing-masing keluarga. Jumlah anggota keluarga tanpa diimbangi dengan peningkatan pendapatan akan menyebabkan pendistribusian konsumsi pangan akan semakin tidak merata. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga besar mungkin hanya cukup untuk keluarga yang besarnya setengah dari keluarga tersebut. Keadaan yang demikian tidak cukup untuk mencegah timbulnya gangguan gizi pada keluarga besar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suharmi (2008), bahwa jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi tingkat konsumsi pangan, keluarga besar dengan jumlah anggota yang banyak akan diikuti dengan distribusi pangan yang tidak merata sehingga menyebabkan anak dalam keluarga kekurangan gizi. Ukuran keluarga dapat mempengaruhi status gizi dari individu anak karena meningkatnya persaingan untuk sumberdaya rumah tangga yang terbatas, terutama yang berhubungan dengan makanan dan keterbatasan waktu dan energi ibu untuk merawat setiap anggota rumah tangga tersebut.

Dari hasil penelitian ini ukuran keluarga dapat mempengaruhi status gizi anak karena dengan ukuran keluarga kecil menjadikan meratanya asupan makanan yang dikonsumsi masing-masing anggota keluarga sehingga kandungan gizinya pun juga mencukupi.

## **6) Penutup**

### **1) Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban pada bulan Mei 2022 dengan sampel pada penelitian ini adalah sebagian anak usia prasekolah dan orang tua anak prasekolah sebanyak 40 orang, didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1) Pola makan anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban sebagian besar pada kategori baik.
- 2) Ukuran keluarga anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban sebagian besar pada kategori keluarga kecil.
- 3) Status gizi anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban sebagian besar pada kategori status gizi normal.
- 4) Ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.
- 5) Ada hubungan antara ukuran keluarga dengan status gizi pada anak usia prasekolah

di PAUD Mutiara Hati Desa Kayen  
Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban.

## 2) Saran

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas maka ada beberapa saran dari penulis yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Akademik

Disarankan bagi akademik untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan anak tentang hubungan pola makan dan ukuran keluarga dengan status gizi pada anak usia prasekolah dan sebagai sumber materi pembelajaran maupun sebagai sumber bahan bacaan di perpustakaan.

### 2. Bagi Praktisi

#### 1) Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam menambah informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.

#### 2) Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan memberikan wawasan bagi perawat atau tenaga kesehatan lain dalam upaya meningkatkan pola makan dan status gizi pada anak usia prasekolah.

#### 3) Bagi Peneliti

Diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan tentang pola makan dan status gizi yang baik dan diharapkan menjadi suatu masukan yang berarti dan bermanfaat bagi instansi dan mahasiswa.

#### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan datang sebaiknya penelitian ini dikembangkan dengan memperluas area penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok pembanding atau menambah variabel atau instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

Adiningsih, S. (2010). *Waspada! Gizi Balita Anda*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Afifah A. P. (2018). *Hubungan Pola Makan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang*. <http://repository.ub.ac.id>. Diakses tanggal 11 Januari 2022.

Almatsier., (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

BKKBN. (2017). *Penanaman Dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga*. <https://bimbinganperkawinan.kemenag.go.id>. Diakses tanggal 11 Januari 2022.

Depkes RI (2018). *kemntrian kesehatan RI. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*. [.https://pusdatin.kemkes.go.id](https://pusdatin.kemkes.go.id). Diakses tanggal 15 Januari 2022.

Depkes RI,( 2009). *kemntrian kesehatan RI. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id>. Diakses tanggal 15 Januari 2022.

Nurlina, Devi. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Pra-Sekolah Di TK Tunas Melati, Desa Cluring, Kecamatan Kalitengah, Kabupaten Lamongan*.

Faradiba E, (2012). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Wilayah Puskesmas Kabupaten Gowa*. <http://repository.uin.alauddin.ac.id>. Diakses tanggal 11 Januari 2022.

Helmi. (2012). *Hubungan Karakteristik Keluarga Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Anak BADUTA Di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa UPA*.

Kemenkes,( 2021). *Klasifikasi Status Gizi*. <http://hukor.kemkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2022.

Kemenkes RI. (2017). *Penilaian Status Gizi*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2022.

Kemenkes,( 2018). *Survey Konsumsi Pangan*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2022.

Kurniagustina R. (2018). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Komsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01Kaisari Jakarta Timur Tahun 2018*. <http://repository.binawan.ac.id>. Diakses tanggal 11 Januari 2022

Kusuma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. CV. Trans Info Media.



- Magfuroh, L. & Salimo, H. (2020). *Panduan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Prasekolah Usia 3-6 Tahun*. Banyumas: Pena Persada Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan penelitian dan Pengembangan.
- Magfuroh, L. (2019). Ukuran Keluarga Dan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* (Vol. 10, No. 4).
- Mardalena, I. & Suryani E. (2016). *Ilmu Gizi*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Muchson. (2017). *Buku Ajar Metode Riset*. Jakarta: Spasi Media
- Nursalam. (2015). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika
- Riskedas.( 2013). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.litbang.kemkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2022.
- Septianasari dkk. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi*. *Jurnal media kesehatan*.
- Susanto. Ahmad. (2018). *Pendidikan anak usia dini (konsep dan teori)*. Jakarta: Bumi Aksara.