



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 1659-1967

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Protein Hewani dan Nabati Murid SDN 47 Mawar Putih Tahun 2024

Weni Kurnia Sari

Universitas Negeri Padang

Email: weee.kurn@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan gizi Ibu mempengaruhi status gizi anak. Keberagaman jenis pangan dan kuantitas makanan yang dikonsumsi harus dijadikan perhatian terkhusus dari pengetahuan ibu, terutama saat pemenuhan gizi anak agar Ibu dapat memilih makanan bergizi seimbang terutama pada asupan protein. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi ibu dengan Konsumsi Protein Hewani dan Nabati Murid SDN 47 Mawar Putih Tahun 2024. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel diambil secara simple random sampling. Rata-rata konsumsi protein hewani murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 19,81 gr. Sebagian besar Ibu responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup (76,8%). murid SDN yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi Ibu kurang (69,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan murid SDN yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi ibu cukup (60,5%). Dari hasil uji chi square diketahui nilai $p = 0,747$ ($p > 0,05$) berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi Ibu dengan konsumsi protein murid SDN 47

Kata Kunci: *Konsumsi Protein, Pengetahuan Gizi Ibu, Status Gizi*

Abstract

Maternal nutrition knowledge affects children's nutritional status. The diversity of food types and quantity of food consumed must be taken into account, especially from maternal knowledge, especially when fulfilling children's nutrition so that mothers can choose balanced nutritious foods, especially in protein intake. The purpose of this study was to determine the relationship between maternal nutritional knowledge and animal and vegetable protein consumption of students of SDN 47 Mawar Putih in 2024. This type of research is analytic with a cross sectional design. Samples were taken by simple random sampling. The average animal protein consumption of SDN 47 Mawar Putih students per day is 19.81 g. Most of the respondents' mothers have sufficient nutritional knowledge (76.8%). SDN students who consume less protein with a poor level of maternal nutritional knowledge (69.2%) are higher than SDN students who consume less protein with a sufficient level of maternal nutritional knowledge (60.5%). From the results of the chi square test, it is known that the value of $p = 0.747$ ($p > 0.05$) means that there is no significant relationship between maternal nutritional knowledge and protein consumption of students of SDN 47.

Keywords: *Protein Consumption, Mother's Nutritional Knowledge, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Status gizi dipengaruhi langsung oleh asupan makan sehari-hari dan penyakit menular atau infeksi. Secara tidak langsung, pengetahuan gizi mempengaruhi status gizi. Asupan protein adalah asupan gizi yang berperan penting pada pertumbuhan anak dan dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan zat gizi pada anak prasekolah karena sudah mempunyai pemilihan jenis pangan yang disukai dan tidak disukai. Protein menurut Andriani dan Wijatmadi (2016:34) merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi untuk membentuk serta memelihara jaringan baru pada masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga baik jika dikonsumsi oleh anak sekolah. Keberagaman jenis pangan dan kuantitas makanan yang dikonsumsi harus dijadikan perhatian terkhusus dari pengetahuan ibu, terutama saat pemenuhan gizi anak agar Ibu dapat memilih makanan bergizi seimbang terutama pada asupan protein dengan jumlah dan kualitas yang sesuai (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Siswanto (2014), tingkat kecukupan protein rata-rata di Indonesia berada pada rentang 105,3%. Namun, sebagian besar asupan protein masyarakat Indonesia masih bersumber pada jenis protein nabati, seperti sereal, kacang-kacangan dengan rerata yang mengkonsumsi sebanyak 56,7 gram dan 257,7 gram / hari dan protein hewani hanya sebesar 42,8 gram / hari (Ernawati *et al.*, 2013). Berdasarkan Susenas 2022, konsumsi protein per kapita sudah berada di atas standar kecukupan konsumsi protein nasional yaitu 62,21 gram namun masih cukup rendah untuk protein hewani yaitu kelompok ikan/udang/cumi/kerang 9,58 gram; daging 4,79 gram; telur dan susu 3,37 gram. Asupan

protein yang kurang akan menimbulkan berbagai permasalahan gizi seperti Kurang Energi Protein (KEP) (Batubara, et al, 2019).

Pengetahuan tentang gizi adalah salah satu factor yang mempengaruhi status gizi. Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan tentang gizi pada ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan pada keluarga (Andriani & Puspasari, 2017).

Peran ibu sangat penting dan dibutuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak termasuk pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya di miliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak (Nong, et al, 2017). Pengetahuan gizi ibu merupakan suatu kemampuan ibu, ketika akan menyajikan makanan untuk anaknya, ibu dalam menyajikan makanan memerlukan kemampuan mengenai bahan makanan dan zat gizinya, dan dapat mengetahui tentang bagaimana cara menghidangkan dan pengelolaannya (Mufida *et al.*, 2020). Tingkat pendidikan ibu yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya gizi buruk pada anak sehingga memicu terjadinya stunting. Selain itu, orangtua dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap kebutuhan gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak (Manggala *et al.*, 2018).

Ibu dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah mendapatkan pekerjaan yang layak serta pendapatan yang lebih tinggi sehingga pendapatan tersebut dapat dialokasikan untuk mendapatkan fasilitas kesehatan yang lebih baik, lingkungan tempat tinggal yang bersih, dan juga untuk memberikan asupan gizi dengan kuantitas dan kualitas yang baik (Le dan Nguyen, 2020). Status gizi adalah gambaran yang berasal dari keseimbangan jumlah asupan makanan dan kebutuhan gizi.

Anak usia sekolah dasar adalah anak berusia 6-12 tahun. Pada usia ini masih terjadi pertumbuhan. Namun stunting menjadi salah satu permasalahan dalam proses pertumbuhan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan, kematian, dan perkembangan otak yang suboptimal (Mitra, 2015).

Sehubungan dengan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Protein Hewani dan Nabati Murid SDN 47 Mawar Putih Tahun 2024". Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi ibu dengan Konsumsi Protein Hewani dan Nabati Murid SDN 47 Mawar Putih Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu dari murid kelas 4 dan 5 serta murid kelas 4 dan 5 SDN 47 Mawar Putih Kuranji Padang. Sampel diambil secara simple random sampling. Data yang dikumpulkan adalah data primer dan sekunder. Data primer terdiri dari identitas responden, pengetahuan gizi, dan konsumsi protein hewani dan nabati anak sekolah. Data pengetahuan gizi ibu diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan ibu responden, dan data tentang konsumsi protein hewani dan nabati diperoleh dengan cara food recall ke anak sekolah. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah yang diperoleh dari registrasi sekolah tentang jumlah siswa, tempat tinggal, dan tentang gambaran sekolah SDN 47 Mawar Putih Kecamatan Kuranji Padang. Analisis data dibagi 2 yaitu univariate dan bivariate. Univariate yaitu untuk melihat distribusi frekuensi variable berdasarkan konsumsi protein hewani dan nabati serta tingkat pengetahuan ibu, sedangkan analisis bivariate yaitu melakukan pengujian antara variable independent (pengetahuan gizi ibu) dengan variable dependen yaitu konsumsi protein hewani dan nabati dengan menggunakan uji "*chi square*".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Konsumsi Protein Murid SDN 47 Mawar Putih

Rata-rata konsumsi protein hewani murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 19,81 gr dengan jumlah konsumsi protein hewani tertinggi 36,75 gr dan terendah 8,7 gr. Rata-rata konsumsi protein nabati murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 23,8 gr dengan jumlah konsumsi protein nabati tertinggi 46,25 gr dan terendah 11,61 gr. Jumlah konsumsi protein hewani dan nabati murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 43,61 gr.

Konsumsi protein murid SDN 47 Mawar Putih perhari yang diperoleh dari Hasil Food Recall dibandingkan dengan Angka Kecukupan Protein Anak usia 10-12 tahun yaitu 50 gr. Distribusi konsumsi protein murid SDN 47 dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 1. Distribusi konsumsi protein murid SDN 47 Mawar Putih Perhari

Konsumsi Protein	n	%
Cukup	21	37,5
Kurang	35	62,5
Total	56	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa dari 56 orang murid SD yang diwawancarai diketahui konsumsi protein sebagian besar kurang dari kebutuhan perhari (62,5%).

Pengetahuan Gizi Ibu

Distribusi tingkat pengetahuan gizi ibu dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Murid SDN 47 Mawar Putih

Pengetahuan Gizi Ibu	n	%
Cukup	43	76,8
Kurang	13	23,2
Total	56	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar Ibu responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup (76,8%).

Dari 56 orang Ibu responden yang diwawancarai semua ibu mengatakan pernah mendengar informasi tentang protein dan 43 orang (76,8%) menjawab bahwa zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan anak-anak adalah protein. Semua Ibu mengatakan bahan makanan yang mengandung protein hewani adalah daging, ikan, telur, dan susu. 43 orang (76,8 %) menjawab bahwa protein yang diperoleh dari tumbuh-tumbuhan bukan kacang-kacangan dan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi protein nabati bukan kacang-kacangan, 35 orang (62,5%) menjawab bahwa zat gizi yang dikandung biji-bijian adalah protein.

34 orang (60,7%) menjawab bahwa bahan makanan yang tinggi protein adalah daging dan ikan dan 50 orang (89,3%) menjawab bahwa pangan yang termasuk sumber protein adalah telur, 30 orang (53,6%) menjawab bahwa fungsi utama protein dalam tubuh adalah mengganti bagian tubuh yang rusak, dan 41 orang (73,2%) menjawab bahwa makanan dari tumbuh-tumbuhan yang tinggi protein adalah tempe.

46 orang (82,1%) menjawab bahwa bahan makanan yang rendah kandungan proteinnya adalah ketela pohon dan 41 orang (73,2%) menjawab bahwa zat gizi yang dikandung kacang buncis, kacang tanah, dan kedelai adalah protein. Semua Ibu menjawab tidak tahu tentang jumlah kalori setiap 1 gr protein.

Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Protein Murid SDN 47 Mawar Putih

Untuk melihat hubungan tingkat pengetahuan gizi Ibu dengan konsumsi protein mui rid SDN digunakan uji chi square dengan tingkat kepercayaan ($p < 0,05$) dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Protein Murid SDN 47 Mawar Putih

Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu	Konsumsi Protein					
	Kurang		Cukup		Total	
	N	%	n	%	N	%
Kurang	9	69,2	4	30,8	13	100
Cukup	26	60,5	17	39,5	43	100
Total	35	62,5	21	37,5	56	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa murid SDN yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi Ibu kurang (69,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan murid SDN yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi ibu cukup (60,5%).

Dari hasil uji chi square diketahui nilai $p = 0,747$ ($p > 0,05$) berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi Ibu dengan konsumsi protein murid SDN 47.

Pembahasan

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dimana variable konsumsi protein dan tinresponen menganingkat pengetahuan gizi Ibu diteliti dalam waktu bersamaan, sehingga hubungan antar variable bukan merupakan hubungan sebab akibat, karena sulit menentukan variable mana yang terjadi terlebih dahulu.

Konsumsi Protein Murid SDN 47 Mawar Putih dalam 1 Hari

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa 62,5 % responden konsumsi protein perhari kurang dari AKG (kurang dari 50 gr) berarti konsumsi protein responden masih rendah. Hal ini bias disebabkan kurangnya pengetahuan Ibu responden mengenai zat gizi dan pola asuh Ibu yang kurang baik. Bahan makanan sumber protein digolongkan menjadi 2 yaitu protein hewani dan nabati. Bhaan makanan sumber protein nabati misalnya tempe, tahu, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya. Bahan makanan yang banyak dikonsumsi murid SDN 47 Mawar Putih adalah tahu, tempe, dan ayam.

Pengetahuan Gizi Ibu

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa jumlah Ibu responden yang pengetahuan gizinya cukup lebih banyak daripada Ibu yang pengetahuan gizinya kurang dengan persentase 76,8%. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjaid melalui

panca indera manusia, yakni indera penglihatan, indera pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilaku seseorang, makin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan kesehatan seseorang maka makin tinggi kesadaran untuk berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Pengetahuan gizi adalah salah satu factor yang mempengaruhi konsumsi pangans seseorang.

Penelitian ini memberikan gambaran pengetahuan gizi Ibu murid SDN 47 Mawar Putih kelas 4 dan 5 sebagian besar cukup (76,8%) terbukti hampir semua pertanyaan dapat dijawab oleh Ibu responden dengan betul. Pengetahuan gizi Ibu murid SDN 47 kelas 4 dan 5 yang sebagian besar cukup dapat dipengaruhi oleh banyaknya jumlah Ibu yang banyak memperoleh informasi mengenai gizi.

Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Protein Murid SDN 47

Hasil uji chi square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi Ibu dengan konsumsi protein anak ($p=0,58$). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa murid SD yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi Ibu kurang (69,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan murid SD yang mengkonsumsi protein kurang dengan tingkat pengetahuan gizi Ibu cukup (60,5%), ada kecenderungan tingkat pengetahuan gizi Ibu responden cukup maka konsumsi protein responden juga cukup. Hal ini sesuai dengan teori Khomsan (1995) yang menyatakan bahwa pengetahuan menjadi landasan penting yang menentukan makanan seseorang dan selanjutnya akan mempengaruhi pola konsumsi. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang konsumsi protein anaknya juga kurang, begitu juga sebaliknya Ibu yang memiliki pengetahuan gizi cukup konsumsi protein anaknya juga cukup. Hasil ini juga sama dengan penelitian lain yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi Ibu dengan status gizi anak sekolah di Tangerang Selatan (Redi, 2017).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang menyatakan ada hubungan pengetahuan gizi Ibu dengan status gizi anak (Hilda et al, 2023), dan juga tidak sesuai dengan penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan Ibu tentang gizi dengan kejadian stunting (Nur, et al, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Dianti, et al tahun 2023 juga menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak prasekolah. Hasil penelitian yang didapatkan juga tidak sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan Ibu rumah tangga dengan perilaku dalam pemenuhan gizi pada balita (Farhan, 2014).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi akan dapat menerapkan dalam keluarga untuk memilih dan menyusun hidangan menu yang bergizi sehingga konsumsi protein anak terpenuhi.

SIMPULAN

Rata-rata konsumsi protein hewani murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 19,81 gr dan rata-rata konsumsi protein nabati murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 23,8 gr. Jumlah konsumsi protein hewani dan nabati murid SDN 47 Mawar Putih perhari adalah 43,61 gr. Konsumsi protein murid SDN 47 Mawar Putih sebagian besar masih kurang dari AKG (62,5%). Ibu murid SDN 47 Mawar Putih sebagian besar mempunyai pengetahuan gizi cukup (76,8%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi Ibu dengan konsumsi protein murid SDN 47 Mawar Putih.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani and Puspasari. 2017. "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita Usia 12-24 Bulan". *Jurnal Research Study*, 369-378
- Adriani M, and Wirjatmadi B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Cetakan ke4. Jakarta: Kencana.
- Batubara, F. R. 2019. "Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Status Gizi Siswa 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Dinamika Indonesia, Kecamatan Bantar Gebang, Bekasi". *Jurnal. Ilm. Widya*. 6.
- Dianti las Oktaviasari, Ahmad Afif, Ratna Frenty, Nafa.2023."Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Anak Pra-Sekolah pada Masa Pandemi Covid -19". *Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*. 2(1), 1-7.
- Hilda, K.M; Veni Indrawati; Siti Sulandjari. 2023. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap Ibu dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak di SDN Gedangrowo Prambon Sidoarjo". *Jurnal Amerta Nutrition*. 7(4), 503-511.
- Le, K. dan Nguyen, M. 2020. "Shedding light on maternal education dan child health in developing countries", *Jurnal World Development*. 133, 105005.
- Mufida, L., Sartono, A., & Mufnaetty. 2020. "Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Pati". *Jurnal Gizi Unimus*. 9 (2).
- Manggala, A. K., Kenwa, K. W. M., Kenwa, M. M. L., Sakti, A. A. G. D. P. J. dan Sawitri, A. A.

- S. 2018. "Risk Factors of Stunting In Children Aged 24-59 Months". *Jurnal Paediatrica Indonesiana*. 58(5), 205-212.
- Nong, Y., Eka, N. L., & Maemunah, N. 2017. "Hubungan antara Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 761-771.
- Nur Kholidah; M.Zen R.,Dina, R.P; 2020. "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi, Asupan Protein dan Seng Anak, Serta Sanitasi Rumah Terhadap Stunting Anak Sekolah Dasar". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 10(2), 45-50.
- Redi, Sopiandi. 2017. " Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)". *Jurnal Arsip Gizi dan Pangan*. 2(2), 45-53.
- Siswanto. 2014. *Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total* (Trihono, Atmarita, A. B. Jahari, dan D. Kartono, Eds.; 1st ed.). Kementerian Kesehatan RI : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.