



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 11955-11967

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

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

## Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Balita Usia 12-59 Bulan Di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida

Ni Putu Winda Rismayanti<sup>1✉</sup>, Ni Komang Erni Astiti<sup>2</sup>, Ni Nyoman Suindri<sup>3</sup>, Ni Luh Putu Sri Erawati<sup>4</sup>, Ni Nyoman Budiani<sup>5</sup>  
Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Email: [windarisma780@gmail.com](mailto:windarisma780@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Kasus *stunting* di Desa Ped tergolong tinggi dengan persentase 6,89% sehingga pengetahuan ibu perlu ditingkatkan. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pelaksanaan penelitian di Desa Ped pada kegiatan posyandu tanggal 07-13 Mei 2025 dengan teknik *proportionate cluster random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 85 ibu balita yang mengikuti kegiatan posyandu di Desa Ped dengan membagikan kuesioner 30 pertanyaan. Analisis data menggunakan univariat dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Desa Ped berada pada kategori cukup (60%) sedangkan pengetahuan berdasarkan indikator: pengertian gizi seimbang dengan kategori baik (45,9%), manfaat gizi seimbang dengan kategori baik (58,8%), prinsip dengan kategori baik (43,5%), pengelompokan gizi seimbang dengan kategori cukup (42,4%) dan angka kecukupan gizi dengan kategori baik (47,1%). Pengetahuan ibu di Desa Ped tergolong cukup baik.

Kata Kunci : *Pengetahuan, Gizi Seimbang, Ibu Balita*

## Abstract

The stunting case in Ped Village is relatively high with a percentage of 6.89% so that mothers' knowledge needs to be improved. The purpose of this study was to determine the level of mothers' knowledge about balanced nutrition in toddlers aged 12-59 months in Ped Village, Nusa Penida District. This type of research is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The implementation of the study in Ped Village during the integrated health post (Posyandu) activities on May 7-13, 2025, using the proportionate cluster random sampling technique. The research sample was 85 mothers of toddlers who participated in the Posyandu activities in Ped Village by distributing a 30-question questionnaire. Data analysis used univariate in the form of percentages. The results showed that mothers' knowledge about balanced nutrition in Ped Village was in the sufficient category (60%), while knowledge based on indicators: the definition of balanced nutrition was in the good category (45.9%), the benefits of balanced nutrition were in the good category (58.8%), the principles were in the good category (43.5%), the grouping of balanced nutrition was in the sufficient category (42.4%), and the nutritional adequacy rate was in the good category (47.1%). Mothers' knowledge in Ped Village was classified as quite good.

Keywords: *Knowledge, Balanced Nutrition, Mother of Toddler*

## PENDAHULUAN

Fase *golden age* merupakan periode kritis dalam kehidupan awal anak, yaitu sejak lahir hingga usia lima tahun, di mana terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Anak usia 12–59 bulan membutuhkan asupan gizi berkualitas tinggi untuk mendukung proses ini (Ariani, 2017). Secara fisiologis, anak usia 12 hingga 18 bulan rentan mengalami gangguan makan atau anoreksia, yang menyebabkan sulitnya asupan nutrisi tercukupi. Padahal, balita pada usia ini memerlukan 1.350–1.400 kkal per hari yang harus diperoleh dari makanan bergizi. Menurut Munawaroh dkk. (2022), pemberian makanan dengan gizi seimbang penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, kekebalan tubuh, serta perkembangan otak dan kemampuan motorik anak.

Dalam hal ini, ibu memegang peranan penting. Hardjito (2024) menyatakan bahwa ibu berperan menyediakan makanan sehat, mengatur waktu makan, dan menjadi edukator nutrisi bagi anak. Pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi menjadi hal krusial dalam pemenuhan nutrisi anak. Marmi (2020) menunjukkan bahwa ibu dengan pemahaman yang baik tentang gizi seimbang cenderung memberikan asupan berkualitas, terutama selama masa *golden age*.

Di Indonesia, permasalahan gizi seperti malnutrisi masih banyak ditemukan dan dapat menyebabkan stunting, gizi buruk, serta obesitas. UNICEF menyebutkan bahwa stunting merupakan indikator status gizi dan kesejahteraan masyarakat karena menunjukkan

ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak pada masa kritis. Global Nutrition Targets 2025 menargetkan penurunan angka stunting balita hingga 40% pada tahun 2025 (Dwijayanti dkk., 2024).

World Health Organization (2022) melaporkan prevalensi stunting global sebesar 22,3% atau sekitar 148,1 juta anak. Di Indonesia, menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 oleh Kementerian Kesehatan BKPK, prevalensi stunting adalah 21,5%, turun dari 30,8% pada 2018. Meski mengalami penurunan, angka ini masih berada di atas batas 20% yang ditetapkan WHO. Di Provinsi Bali, prevalensi stunting tercatat sebesar 7,2%, dengan Kabupaten Klungkung sebesar 4,9% (Kemenkes BKPK, 2023). Studi pendahuluan mencatat angka stunting di Kabupaten Klungkung pada November 2024 sebesar 3,71%, dengan UPTD Puskesmas Nusa Penida I memiliki prevalensi tertinggi sebesar 6,23%, dan Desa Ped di bawahnya mencatat angka 6,89%.

Wawancara terhadap 10 ibu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nusa Penida I menunjukkan bahwa 70% responden belum mengetahui komposisi makanan bergizi seimbang, sementara 30% memiliki pengetahuan yang baik. Meski Puskesmas telah melakukan berbagai upaya, seperti penimbangan di posyandu, pemberian makanan tambahan, kelas ibu, edukasi ASI dan tablet tambah darah, angka stunting tetap tinggi. Fenomena ini mendorong peneliti untuk meneliti pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang pengertian gizi seimbang. (2) Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang. (3) Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang pilar/prinsip gizi seimbang. (4) Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang pengelompokan gizi seimbang pada anak balita. (5) Mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang angka kecukupan gizi seimbang pada anak balita. (6) Mengidentifikasi pengetahuan berdasarkan karakteristik responden.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode *cross-sectional* yang bertujuan menggambarkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita. Menurut Notoatmodjo (2018), pendekatan ini dilakukan dalam satu waktu tertentu dengan tujuan memperoleh gambaran objektif dari fenomena yang diteliti. Penelitian dilaksanakan pada 7–13 Mei 2025 di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak balita usia 12–59 bulan di Desa Ped, berjumlah 321 orang. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh sampel sebanyak 77 orang, ditambah 10% untuk menghindari kehilangan data, sehingga total menjadi 85 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate cluster random sampling*, dengan pembagian sampel secara proporsional berdasarkan jumlah populasi di tiap posyandu dan pemilihan secara acak menggunakan bantuan web pemutar (*spinner*) sesuai metode Sugiyono (2017). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen, yaitu pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Variabel ini didefinisikan sebagai tingkat pemahaman ibu mengenai komposisi dan manfaat gizi seimbang untuk anak balita, yang dijelaskan melalui indikator seperti pengertian, manfaat, prinsip, pengelompokan gizi, serta angka kecukupan gizi (Sugiyono, 2017).

Jenis data yang digunakan adalah data primer, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner saat kegiatan posyandu. Kuesioner ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kerangka konsep yang telah ditetapkan dan terdiri dari 30 butir pertanyaan dengan dua pilihan jawaban. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan di Desa Kutampi Kaler pada 30 responden menggunakan metode Pearson Product Moment, dan semua item dinyatakan valid dengan nilai  $r_{hitung} > 0,361$ . Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857, yang menandakan bahwa instrumen tergolong reliabel.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, scoring, tabulating, entry data menggunakan Microsoft Excel, dan analisis dengan program SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing indikator pengetahuan ibu, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Ped merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Nusa Penida, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Sistem pelayanan kesehatan di Desa Ped berpusat pada Puskesmas Pembantu (Pustu) dan didukung oleh kegiatan Posyandu yang tersebar di

beberapa banjar.

## 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	1	1,2
20-35 tahun	71	83,5
> 35 tahun	13	15,3
Jumlah	85	100
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	19	22,4
Menengah (SMA)	50	58,8
Tinggi (Diploma-Sarjana)	16	18,8
Jumlah	85	100
Pekerjaan		
Tidak bekerja	50	58,8
Bekerja	35	41,2
Jumlah	85	100

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 85 ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida. Mayoritas responden berusia antara 20-35 tahun, yaitu sebanyak 71 orang (83,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden terakhir menyelesaikan pendidikan menengah (SMA), yaitu 50 orang (58,8%). Sementara itu, lebih dari setengah responden tidak bekerja atau berstatus sebagai ibu rumah tangga sebanyak 50 orang (58,8%).

### Hasil Analisis Data

#### 1. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Tiap Indikator

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Tiap Indikator

No	Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Pengertian gizi seimbang		
	Kurang	9	10,6
	Cukup	37	43,5
	Baik	39	45,9
	Jumlah	85	100
2	Manfaat gizi seimbang		

	Kurang	8	9,4
	Cukup	27	31,8
	Baik	50	58,8
	Jumlah	85	100
3	Prinsip/pilar gizi seimbang		
	Kurang	16	18,8
	Cukup	32	37,6
	Baik	37	43,5
	Jumlah	85	100
4	Pengelompokan gizi seimbang		
	Kurang	23	27,1
	Cukup	36	42,4
	Baik	26	30,6
	Jumlah	85	100
5	Angka kecukupan gizi		
	Kurang	17	20,0
	Cukup	28	32,9
	Baik	40	47,1
	Jumlah	85	100

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita dianalisis berdasarkan lima indikator. Untuk pengertian gizi seimbang, sebanyak 39 ibu (45,9%) memiliki pengetahuan baik, namun 46 responden (54,1%) masih belum memiliki pengetahuan optimal. Pada aspek manfaat gizi seimbang, mayoritas ibu yaitu 50 orang (58,8%) memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan tentang pilar/prinsip gizi seimbang masih kurang optimal dengan 48 responden (56,4%) berada pada kategori kurang dan cukup. Selanjutnya, pengelompokan gizi seimbang menunjukkan mayoritas responden, sebanyak 59 orang (69,5%), memiliki pengetahuan yang kurang optimal. Untuk angka kecukupan gizi seimbang, 45 responden (52,9%) juga menunjukkan pengetahuan yang belum optimal.

## 2. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Secara Keseluruhan

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Secara Keseluruhan di Desa Ped

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang	4	4,7
2	Cukup	51	60,0
3	Baik	30	35,3
	Jumlah	85	100

Secara keseluruhan, pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita di Desa Ped didominasi oleh kategori cukup dengan 51 responden (60%), diikuti oleh kategori baik sebanyak 30 responden (35,3%), dan kategori kurang hanya 4 responden (4,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang belum sepenuhnya optimal.

### 3. Pengetahuan Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 4. Pengetahuan Ibu Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Pengetahuan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik		n	%
	f	%	f	%	f	%		
Usia ibu								
< 20 tahun	0	0	1	100,0	0	0	1	100
20 – 35 tahun	3	4,2	41	57,7	27	38,0	71	100
> 35 tahun	1	7,7	9	69,2	3	23,1	13	100
Jumlah	4	4,7	51	60,0	30	35,3	85	100
Pendidikan ibu								
Dasar (SD-SMP)	1	5,3	15	78,9	3	15,8	19	100
Menengah (SMA)	3	6,0	30	60,0	17	34,0	50	100
Tinggi (Diploma-Sarjana)	0	0	6	37,5	10	62,5	16	100
Jumlah	4	4,7	51	60,0	30	35,3	85	100
Pekerjaan								
Tidak bekerja	0	0	32	64,0	18	36,0	50	100
Bekerja	4	11,4	19	54,3	12	34,3	35	100
Jumlah	4	4,7	51	60,0	30	35,3	85	100

Pengetahuan ibu juga dianalisis berdasarkan karakteristik usia, pendidikan, dan pekerjaan. Pada kategori pengetahuan baik, usia 20-35 tahun menunjukkan persentase tertinggi sebesar 38%, sedangkan usia di bawah 20 tahun tidak menunjukkan pengetahuan baik, dan usia di atas 35 tahun mencapai 23,1%. Dengan demikian, pengetahuan cenderung meningkat pada usia produktif, kemudian menurun pada usia lebih tua. Berdasarkan pendidikan, pengetahuan baik meningkat seiring dengan tingkat pendidikan, dimana ibu dengan pendidikan tinggi (Diploma/Sarjana) memiliki pengetahuan baik sebesar 62,5%, dibandingkan dengan pendidikan menengah 34% dan dasar 15,8%. Sementara itu, menurut status pekerjaan, ibu yang tidak bekerja menunjukkan pengetahuan baik lebih tinggi sebesar 36% dibandingkan ibu yang bekerja yang sebesar 34,3%.

## Pembahasan

### Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Masing-Masing Indikator

#### Pengetahuan Ibu Tentang Pengertian Gizi Seimbang

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui bahwa hanya 45,9% ibu memiliki pengetahuan optimal mengenai pengertian gizi seimbang, sementara 54,1% lainnya belum memahami dengan baik konsep ini. Gizi seimbang untuk balita berarti pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh anak usia di bawah lima tahun, dengan memperhatikan variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Konsep ini mencakup asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi tepat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak serta organ tubuh lainnya secara optimal.

Penelitian sebelumnya Laraeni dkk. (2022) menegaskan bahwa penerapan gizi seimbang pada balita harus memperhatikan komposisi makanan di piring dengan 50% sayur dan buah, serta 50% makanan pokok, lauk-pauk, dan produk susu, disertai perilaku hidup bersih dan aktivitas fisik cukup untuk mencegah masalah gizi seperti stunting, wasting, dan obesitas. Pengetahuan yang baik penting karena membentuk perilaku yang lebih tahan lama, terutama dalam pemberian nutrisi optimal di masa kritis pertumbuhan balita, yang berpengaruh pada perkembangan kognitif, fisik, dan mental jangka panjang.

Kurangnya pemahaman ibu tentang gizi seimbang dapat berdampak serius, meningkatkan risiko malnutrisi kronis dan akut seperti stunting, wasting, dan defisiensi mikronutrien yang berpengaruh pada kecerdasan, sistem kekebalan tubuh, serta perkembangan motorik dan neurologis anak. Anak dari ibu dengan pengetahuan gizi rendah memiliki risiko 4,2 kali lebih tinggi mengalami status gizi buruk, yang dapat menurunkan IQ hingga 10-15 poin serta menyebabkan gangguan psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi sosial. Semua dampak ini berpotensi menghambat perkembangan optimal anak dan menurunkan kualitas hidupnya di masa depan.

#### Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Gizi Seimbang

Manfaat gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, meliputi peningkatan kecerdasan, fungsi kognitif, penguatan sistem imun, perkembangan fisik proporsional, kemampuan motorik, serta perkembangan sosial-emosional sesuai usia. Penelitian menunjukkan anak yang mendapat gizi seimbang memiliki skor kognitif 15% lebih tinggi, tingkat kehadiran sekolah 20% lebih baik, dan risiko penyakit infeksi 30% lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi kurang. Gizi seimbang juga melindungi dari obesitas dan penyakit tidak menular di masa

dewasa, membangun fondasi produktivitas dan kesejahteraan jangka panjang (Rahmawati, 2023).

Pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang sangat krusial, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan yang menjadi masa penting bagi perkembangan anak. Ibu yang memahami manfaat gizi seimbang terbukti 4,5 kali lebih mampu menyusun menu seimbang, 3,2 kali lebih baik mendeteksi masalah gizi dini, dan 2,8 kali lebih efektif mencegah stunting dibanding ibu dengan pengetahuan terbatas. Hal ini memudahkan ibu menerapkan pola makan sehat yang sesuai tahap perkembangan anak sehingga tercapai pertumbuhan optimal, perkembangan kognitif maksimal, dan daya tahan tubuh yang kuat.

#### Pengetahuan Ibu Tentang Pilar/Prinsip Gizi Seimbang

Berdasarkan data pada tabel 2, pengetahuan ibu tentang prinsip gizi seimbang memiliki peranan penting dalam pemberian nutrisi optimal pada balita karena berpengaruh langsung pada kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak; penelitian terbaru menunjukkan bahwa ibu dengan pemahaman baik mengenai keempat pilar gizi seimbang (keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan) mampu menyusun menu yang lebih bervariasi dan bergizi, mendeteksi masalah gizi lebih awal, serta mencegah gangguan pertumbuhan seperti *stunting* dan *wasting*, yang akan berdampak jangka panjang pada perkembangan kognitif, imunitas, dan produktivitas anak di masa depan (Gracela, 2024).

#### Pengetahuan Ibu Tentang Pengelompokan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil dari data penelitian pada tabel 2, hanya 26 ibu (30,6%) yang memiliki pemahaman optimal tentang pengelompokan gizi seimbang, sedangkan mayoritas, yakni 59 ibu (69,5%), belum memiliki pengetahuan yang cukup. Pengetahuan ini sangat penting karena menjadi dasar dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan optimal. Ibu yang memahami pengelompokan makanan dapat menyusun menu harian yang memenuhi sekitar 85-90% kebutuhan gizi balita, sedangkan yang kurang paham hanya mampu memenuhi sekitar 60%. Pemahaman mengenai variasi kelompok pangan—karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral—memungkinkan ibu membuat kombinasi makanan yang saling melengkapi dan mencegah defisiensi nutrisi pada masa pertumbuhan pesat.

#### Pengetahuan Ibu Tentang Angka Kecukupan Gizi Seimbang

Berdasarkan data pada tabel 2, sebanyak 40 ibu (47,1%) memiliki pemahaman optimal tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG), sementara 45 ibu (52,9%) masih kurang memahami AKG. AKG adalah standar kebutuhan zat gizi harian yang disesuaikan dengan umur, jenis

kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas fisik untuk mencapai kesehatan optimal, meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Pengetahuan tentang AKG sangat penting agar ibu dapat memenuhi kebutuhan nutrisi balita secara tepat dan terukur, menghindari risiko defisiensi maupun kelebihan gizi. Dengan pemahaman AKG, ibu dapat merencanakan menu seimbang dengan proporsi zat gizi makro dan mikro sesuai kebutuhan spesifik anak berdasarkan usia, berat badan, dan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan AKG menyebabkan pemberian porsi makanan yang tidak sesuai, berisiko 2,4 kali lebih tinggi menyebabkan malnutrisi berupa stunting, wasting, atau gizi lebih. Data menunjukkan 67% balita mengalami ketidaksesuaian berat dan tinggi badan terhadap umur akibat pola makan yang tidak terstruktur tanpa acuan AKG.

Pemahaman optimal AKG memungkinkan ibu menghitung kebutuhan energi dan zat gizi dengan presisi, mendukung status gizi balita yang lebih baik. Penelitian menegaskan pentingnya pengetahuan gizi ibu untuk memastikan pemenuhan kebutuhan gizi anak melalui makanan beragam dan seimbang, sesuai pedoman Kementerian Kesehatan Indonesia tentang Gizi Seimbang yang menekankan konsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi tepat.

Kurangnya pemahaman ibu tentang gizi seimbang dapat berdampak serius, meningkatkan risiko malnutrisi kronis dan akut seperti stunting, wasting, dan defisiensi mikronutrien yang berpengaruh pada kecerdasan, sistem kekebalan tubuh, serta perkembangan motorik dan neurologis anak. Anak dari ibu dengan pengetahuan gizi rendah memiliki risiko 4,2 kali lebih tinggi mengalami status gizi buruk, yang dapat menurunkan IQ hingga 10-15 poin serta menyebabkan gangguan psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi sosial. Semua dampak ini berpotensi menghambat perkembangan optimal anak dan menurunkan kualitas hidupnya di masa depan (Yulianti, 2023).

Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Secara Keseluruhan Pada Anak Balita Usia 12 – 59 Bulan

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 3, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang mayoritas berada pada kategori cukup (60% atau 51 ibu), diikuti kategori baik (35,3% atau 30 ibu), dan kategori kurang (4,7% atau 4 ibu). Hal ini menunjukkan sebagian besar ibu sudah memahami konsep dasar gizi seimbang, seperti pentingnya variasi makanan, zat gizi, dan frekuensi pemberian makan, namun pemahaman mereka belum mendalam atau komprehensif. Pengetahuan kategori baik (35,3%) menunjukkan sebagian ibu memiliki pemahaman lengkap tentang prinsip gizi seimbang dan mampu

menerapkannya dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak sehari-hari, kemungkinan karena akses informasi melalui penyuluhan, posyandu, media, atau pendidikan formal.

Sementara itu, 4,7% ibu dengan pengetahuan kurang berisiko menyebabkan gangguan pertumbuhan anak, seperti stunting, wasting, dan defisiensi mikronutrien, karena peran ibu sangat penting dalam menentukan kualitas asupan gizi anak. Penelitian Arifa dkk. (2024) menemukan ibu dengan pengetahuan kurang berisiko 19,35 kali lebih besar menyebabkan stunting pada balita usia 12-59 bulan.

Pengetahuan Berdasarkan Karakteristik Responden

Pengetahuan Berdasarkan Usia Responden

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 4, pengetahuan kategori baik terbanyak dimiliki ibu usia 20-35 tahun (38%), sedangkan usia di bawah 20 tahun 0%, dan usia di atas 35 tahun 23,1%. Ini menunjukkan pengetahuan ibu cenderung meningkat saat memasuki usia produktif, namun menurun pada usia lanjut. Penelitian Nursa'iidah dan Rokhaidah (2022) menyatakan usia mempengaruhi pengetahuan karena seiring bertambahnya usia, pemikiran dan pengalaman seseorang juga semakin matang. Namun, usia lanjut dapat menurunkan daya ingat serta kemampuan menerima informasi akibat gangguan pendengaran dan penglihatan, sehingga proses belajar terganggu.

Sementara itu, ibu dengan pengetahuan kurang optimal umumnya berpendidikan menengah dan kurang memahami informasi kesehatan. Ibu muda (<20 tahun) juga memiliki pengetahuan rendah karena pengalaman dan informasi yang dimiliki masih terbatas, sehingga perlu penambahan informasi yang lebih banyak dan tepat.

Pengetahuan Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden

Berdasarkan data pada tabel 4, pengetahuan kategori baik terkait pendidikan ibu adalah 15,8% pada pendidikan dasar, 34% pada pendidikan menengah, dan 62,5% pada pendidikan tinggi. Data ini menunjukkan peningkatan pengetahuan seiring bertambahnya tingkat pendidikan ibu. Penelitian Wulandari (2020) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, semakin tinggi pula pengetahuan mereka tentang gizi. Hal ini karena ibu dengan pendidikan lebih tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengakses dan memahami informasi kesehatan, baik dari pendidikan formal maupun non-formal, sehingga pengetahuan mereka tentang gizi juga meningkat.

Pengetahuan Berdasarkan Pekerjaan Responden

Berdasarkan data tabel 4, ibu yang tidak bekerja memiliki persentase pengetahuan kategori baik lebih tinggi (36%) dibandingkan ibu yang bekerja (34,3%). Penelitian Nursa'iidah dan Rokhaidah (2022) menjelaskan bahwa ibu bekerja cenderung kurang waktu

bersama anak dan akses informasi kesehatan karena fokus bekerja, sehingga pengasuhan sering diserahkan kepada kakek atau nenek.

Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk mengakses informasi kesehatan, mengikuti posyandu, dan penyuluhan dari puskesmas. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan gizi yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti penyuluhan dengan media dan bahasa sederhana serta pelatihan penyusunan menu sehat berbahan lokal. Peningkatan pengetahuan gizi ibu diharapkan berdampak positif pada status gizi balita, menurunkan angka kekurangan gizi, dan mendukung tumbuh kembang optimal anak.

## SIMPULAN

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di Desa Ped sebagai berikut: Pengetahuan ibu tentang pengertian gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, sebagian besar dengan kategori baik. Pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, sebagian besar dengan kategori baik. Pengetahuan ibu tentang pilar/prinsip gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, sebagian besar dengan kategori baik. Pengetahuan ibu tentang pengelompokan gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, sebagian besar dalam kategori cukup. Pengetahuan ibu tentang angka kecukupan gizi seimbang pada anak balita usia 12 – 59 bulan di Desa Ped, sebagian besar dalam kategori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi: Dilengkapi Dengan Standar Penilaian Status Gizi dan Daftar Komposisi Bahan Makanan* (Cetakan ke-1). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dwijayanti, Y., Nurtini, N. M., dan Dewi, N. W. E. P. (2024). Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Uptd. Puskesmas Nusa Penida I. *Jurnal Medika Usada*, 7(1), 25–32. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v7i1.218>
- Gracela, E. (2024). Pengetahuan Gizi Ibu Sebagai Penentu Keberagaman Protein Pada Balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 45–53.
- Hardjito, K. (2024). Peran Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Picky Eater. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2735>
- Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK). (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan

Pembangunan Kesehatan.

- Laraeni, Y., Adiyasa, I. N., Darni, J., dan Nurhayati, N. (2024). Pengaruh Edukasi Buku Saku Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Stunting Usia 6-23. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *8*(2), 135-140.
- Marmi, S. (2020). Pentingnya Pengetahuan Gizi dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(2).
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., dan Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Sentra Cendekia*, *3*(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Nursa'iidah, S., & Rokhaidah. (2022). Pendidikan, Pekerjaan Dan Usia Dengan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting. *Indonesian Journal of Health Development*, *4*(1), 9–18.
- Rahmawati, F. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pemberian Makan Balita pada Ibu di Wilayah Pesisir.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Stunting in Children Under Five Years of Age*. WHO Fact Sheet.
- Wulandari, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Kecamatan Medan Tembung. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Dan Gizi*, *3*(2), 89–97.
- Yulianti, Y. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, *34*(2), 112–125.