



Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Pola Makan Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT/U) Anak Usia Dini di TK Plus Sakinah Azzahra Limapuluh

Salsabila Syafika¹, Rizki Ramadhani²

Program Studi Pendidikan Guru PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan¹²

salsabilasyafika971@gmail.com¹, rizkiramram@unimed.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak usia dini berdasarkan Indeks Massa Tubuh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan desain cross-sectional. Populasi 36 anak. Sampel 23 anak beserta orang tuanya dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dan alat ukur antropometri berupa timbangan digital serta pengukur tinggi badan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak usia dini sebagian besar berada dalam kategori gizi baik (65,2%), namun terdapat pula yang mengalami gizi kurang (13,0%), overweight (13,0%), dan obesitas (8,7%). Tingkat pengetahuan orang tua sebagian besar berada pada kategori baik (47,8%), diikuti oleh kategori cukup (17,4%) dan kurang (34,8%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak (nilai $r = 0,802$; $p = 0,000$). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat, maka semakin baik pula status gizi anak usia dini. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi kepada orang tua sebagai upaya preventif dalam meningkatkan status gizi anak secara optimal.

Kata kunci: Pengetahuan Orang Tua, Pola Makan Sehat, Sstatus Gizi, Anak Usia Dini

Abstract

This study aims to determine the relationship between parents' knowledge of healthy eating and the nutritional status of early childhood based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A). This research is a quantitative study using a correlational approach and a cross-sectional design, with a population of 36 children. A total of 23 children and their parents were selected as samples using purposive sampling based on specific inclusion criteria. The instruments used included a questionnaire to assess parents' knowledge of healthy eating, and anthropometric tools such as a digital scale and a stadiometer to measure children's weight and height. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics with the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that most children (65.2%) were in the normal nutritional status category, while others were classified as undernourished (13.0%), overweight (13.0%), and obese (8.7%). The majority of parents (47.8%) had a good level of knowledge, followed by those with moderate (17.4%) and poor (34.8%) levels. The correlation test results showed a very strong and significant relationship between parents' knowledge about healthy eating and the nutritional status of children ($r = 0.802$; $p = 0.000$). It can be concluded that the higher the level of parental knowledge about healthy eating, the better the nutritional status of early childhood. These findings emphasize the importance of nutrition education for parents as a preventive effort to improve children's nutritional status optimally.

Keywords: Parental Knowledge, Healthy Eating Patterns, Nutrition Status, Early Childhood

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini sering disebut sebagai periode "*golden age*" karena pada tahap ini, mereka mengalami perkembangan yang sangat pesat dan signifikan di berbagai aspek, seperti kemampuan motorik, kognitif, bahasa, emosional, dan sosial. Perkembangan pesat ini dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah asupan gizi yang didapatkan melalui pola makan sehari-hari, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Gizi yang baik, bersama layanan kesehatan yang memadai serta stimulasi psikososial yang tepat, merupakan tiga pilar utama dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini (Suryana, et al., 2022). Jika sejak dini anak mendapat rangsangan yang baik, maka perkembangan anak selanjutnya akan berkembang secara optimal (Kamtini, Kesuma, & Novitri, 2019). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami serta menerapkan ketiga aspek ini dalam kehidupan sehari-hari anak.

Pola makan yang seimbang, kaya akan nutrisi, adalah fondasi dasar bagi perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Sebaliknya, kekurangan asupan gizi atau kelebihan asupan makanan yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah gizi pada anak, baik kekurangan (*underweight*) maupun kelebihan berat badan (*overweight*), yang bisa berujung pada berbagai gangguan kesehatan. Berat badan sebagai salah satu ukuran antropometrik, memainkan peran penting dalam penilaian status gizi anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan standar pertumbuhan yang menggambarkan berat badan dan tinggi badan ideal untuk anak-anak. Untuk anak usia 5 tahun di Indonesia, indeks massa tubuh anak laki-laki berkisar antara 14,1 kg hingga 24,2 kg, sementara anak perempuan antara 13,7 kg hingga 24,9 kg. Tinggi badan ideal pada usia tersebut adalah rentang 100,7 - 123,9 cm untuk laki-laki, dan rentang 99.9 - 123.7 cm untuk perempuan. Standar ini disusun dengan mempertimbangkan berbagai faktor, seperti genetik, lingkungan, dan pola makan, untuk mencerminkan pertumbuhan yang sehat secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masalah berat badan, baik kekurangan maupun kelebihan, menjadi perhatian global karena berdampak pada kesehatan anak, termasuk risiko infeksi dan berbagai penyakit kronis. Selain itu, berat badan yang tidak seimbang pada masa anak-anak juga berisiko membawa dampak negatif jangka panjang, seperti obesitas di masa dewasa.

Di era modern ini, pola makan anak-anak semakin mengkhawatirkan. Banyak anak terpapar makanan cepat saji dan camilan tinggi gula karena pengaruh gaya hidup yang serba cepat dan urbanisasi. Orang tua, terutama yang sibuk, cenderung memberikan makanan instan atau cepat saji yang rendah nutrisi namun praktis. Perubahan ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar tetapi juga menyebar ke daerah-daerah lainnya. Konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, serta berbagai gangguan kesehatan (Alfora, Saori, & Fajriah, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan pengonsumsi junk food harus dibatasi dan tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan agar tidak menimbulkan masalah kesehatan di kemudian hari. Junk food yang dikonsumsi lebih dari dua kali dalam seminggu secara rutin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, mengingat kandungan gizi yang sangat rendah dan banyaknya bahan tambahan yang berisiko bagi tubuh. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memahami kebutuhan gizi anak menjadi sangat penting.

Pengetahuan orang tua, terutama mengenai pola makan dan asupan gizi yang tepat, merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi dan berat badan anak (Budiarti, Rohmah, Kasiati, Pertiwi, & Umilia, 2022). Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi anak cenderung lebih mampu menyediakan makanan seimbang dan membentuk kebiasaan makan yang sehat bagi anak-anak mereka. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi sering kali mengakibatkan kesalahan dalam pemberian makan, yang dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi pada anak.

Kondisi ini juga terlihat di TK Plus Sakinah Azzahra. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, sebagian besar anak membawa bekal makanan yang kurang sehat dari rumah, seperti makanan cepat saji (junk food), makanan instan, serta camilan tinggi gula, tanpa disertai asupan sayur dan buah. Pola makan seperti ini tidak hanya minim nilai gizi, tetapi juga berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak. Peneliti juga telah melihat tabel KMS (Kartu Menuju Sehat) yang tersedia di sekolah, yang mencatat riwayat berat badan dan tinggi badan anak secara berkala. Dari data tersebut, terlihat bahwa beberapa anak mengalami status gizi tidak normal, baik itu kategori *underweight* (berat badan kurang) maupun *overweight* (berat badan berlebih). Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi memang nyata terjadi di lingkungan sekolah tersebut.

Kondisi ini semakin memperkuat pentingnya pemahaman orang tua tentang pola makan sehat dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Orang tua sering kali tidak menyadari bahwa pola makan yang mereka terapkan di rumah—yang cenderung tidak seimbang dan tinggi kandungan kalori kosong—dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap status gizi dan kesehatan fisik anak, termasuk risiko obesitas atau kekurangan gizi di usia dini. Pola makan sehat yang dianjurkan adalah pola makan yang memenuhi unsur gizi seimbang, yaitu terdiri atas makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, buah, serta diberikan dengan frekuensi teratur (tiga kali makan utama dan dua kali camilan sehat), dan dalam jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Pola makan yang demikian akan membantu memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan menjaga daya tahan tubuh mereka.

Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa pola makan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah dan pilihan makanan yang diberikan oleh orang tua. Untuk itu, peran orang tua, terutama dalam hal pengetahuan gizi, menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat bagi anak. Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian terdahulu juga mendukung pentingnya pengetahuan orang tua dalam menentukan status gizi anak. Penelitian oleh (Myrnawati & Anita, 2015) yang berjudul *Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Status Gizi Anak* menyatakan bahwa pengetahuan orang tua secara langsung berpengaruh positif terhadap status gizi anak usia dini. Meningkatnya pengetahuan gizi pada orang tua akan meningkatkan status gizi anak, termasuk dalam pencapaian indeks massa tubuh. Penelitian lain yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Harahap & Fitriani, 2024). Penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan orang tua tentang nutrisi berhubungan signifikan dengan status gizi anak prasekolah. Studi ini menyatakan bahwa pengetahuan nutrisi ibu sangat memengaruhi kebiasaan makan dan sikap anak terhadap makanan. Semakin baik pengetahuan gizi ibu, semakin baik pula kebiasaan makan dan kesehatan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan indeks massa tubuh (IMT/U)

anak usia dini di TK Plus Sakinah Azzahra Limapuluh. Pendekatan cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap responden (Creswell, 2014). Penelitian dilaksanakan di TK Plus Sakinah Azzahra yang terletak di Kecamatan Limapuluh, selama dua bulan, yaitu pada bulan Maret hingga April. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa banyak anak di sekolah tersebut memiliki permasalahan gizi, seperti *underweight* dan *overweight*, serta kebiasaan membawa bekal makanan cepat saji. Kondisi ini dinilai relevan untuk menggambarkan hubungan antara pengetahuan orang tua tentang makanan sehat dan status gizi anak (Almatsier, 2016; Arisman, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelompok B di TK Plus Sakinah Azzahra yang terdiri dari dua kelas dengan total 36 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Notoatmodjo, 2014). Sampel yang diambil berjumlah 23 anak yang berusia minimal lima tahun, dengan komposisi yang seimbang antara anak laki-laki dan perempuan. Penelitian ini juga melibatkan orang tua dari anak-anak tersebut sebagai responden pengisi kuesioner. Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan akhir. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun jadwal penelitian, mengajukan izin ke pihak sekolah, dan menyusun kuesioner tentang pengetahuan pola makan sehat. Kuesioner divalidasi oleh ahli gizi melalui uji validitas isi dan reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach (Gibson, 2005).

Tahap pelaksanaan mencakup pengukuran berat badan dan tinggi badan anak menggunakan timbangan digital dan stadiometer. Selanjutnya, perhitungan Indeks Massa Tubuh dilakukan melalui aplikasi WHO Anthro Plus, yang berdasarkan pada standar pertumbuhan WHO (WHO, 2006; WHO, 2009). Kuesioner dibagikan kepada orang tua untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka mengenai pola makan sehat, yang menjadi salah satu determinan penting status gizi anak (Ruel & Alderman, 2013). Tahap akhir meliputi pengolahan data, analisis, penyusunan laporan hasil, serta evaluasi terhadap keseluruhan proses penelitian. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner dan alat ukur antropometri. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda berdasarkan indikator jenis makanan, jumlah, dan frekuensi makan (Soekirman, 2018). Masing-masing jawaban benar diberi skor lima dan hasilnya dikonversi ke dalam persentase.

Data tinggi dan berat badan anak digunakan untuk menghitung IMT/U dan kemudian dikonversi ke Z-score berdasarkan standar WHO (WHO, 2006). Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran pengetahuan orang tua dan status IMT anak. Skor pengetahuan diklasifikasikan ke dalam kategori baik (>80), cukup ($60-80$), dan kurang (<60) (Kemenkes RI, 2021). IMT/U dikategorikan sebagai *underweight*, *normal*, dan *overweight* mengikuti klasifikasi WHO. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan orang tua dan IMT/U anak. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% untuk melihat apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik (Notoatmodjo, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan data hasil pengukuran dan penilaian terhadap status gizi anak berdasarkan IMT/U, serta data skor pengetahuan orang tua:

Tabel 1. Distribusi Data Berat Badan

No	Nama Anak	Usia (bulan)	BB (kg)	TB (cm)	IMT/U	Kategori IMT/U
1	RAG	73 Bulan	29,25	114,60	3,68	Obesitas
2	PKF	69 Bulan	18,00	98,50	1,75	Overweight
3	HMF	66 Bulan	22,25	115,00	0,94	Normal
4	AAS	68 Bulan	15,80	113,90	-2,93	Gizi Kurang
5	MFA	69 Bulan	21,30	115,20	0,55	Normal
6	KQM	74 Bulan	17,55	114,30	-1,35	Normal
7	KA	70 Bulan	16,70	112,25	-1,50	Normal
8	ADZ	65 Bulan	20,70	113,05	0,68	Normal
9	CAK	73 Bulan	20,85	115,30	0,25	Normal
10	ASM	74 Bulan	16,70	108,40	-0,74	Normal
11	SRA	66 Bulan	25,30	113,10	2,30	Overweight
12	PRL	75 Bulan	21,70	115,00	0,73	Normal
13	AA	72 Bulan	18,00	105,00	0,63	Normal
14	MZA	71 Bulan	20,55	110,90	0,97	Normal
15	FMR	68 Bulan	21,30	118,50	0,08	Normal
16	FAM	74 Bulan	26,30	119,00	1,97	Overweight
17	AN	73 Bulan	18,00	119,85	-2,16	Gizi Kurang
18	AAA	70 Bulan	15,45	112,60	-2,51	Gizi kurang
19	DRV	72 Bulan	16,85	110,50	-1,05	Normal
20	EA	69 Bulan	23,35	110,00	2,42	Obesitas
21	ZA	68 Bulan	23,00	119,00	0,69	Normal
22	RQ	73 Bulan	14,60	106,50	-1,84	Normal
23	BSA	72 Bulan	17,18	110,50	-0,84	Normal

Tabel 2. Persentase Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U

Kategori IMT/U	Jumlah Anak	Persentase
Gizi Baik	15	65,2 %
Overweight	3	13,0 %
Obesitas	2	8,7 %
Gizi Kurang	3	13,0 %
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel di atas, data menunjukkan bahwa dari 23 anak yang diteliti, sebanyak 15 anak (65,2%) berada pada kategori status gizi normal, 3 anak (13,0%) mengalami overweight, 2 anak (8,7%) termasuk dalam kategori obesitas, dan 3 anak (13,0%) tergolong gizi kurang.

Pengumpulan data pengetahuan orang tua dilakukan dengan menyebarkan angket sebanyak 20 soal pilihan ganda kepada wali dari 23 anak yang menjadi sampel penelitian. Angket ini mengukur tingkat pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat anak usia dini, meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan. Masing-masing jawaban benar diberi skor 5, sehingga nilai maksimal adalah 100. Berdasarkan hasil pengolahan data, berikut disajikan distribusi skor pengetahuan orang tua dan kategorinya:

Tabel 3. Skor & Kategori Pengetahuan Orang Tua (Pola Makan Sehat Anak Usia Dini)

No	Orang tua/wali	Skor Pengetahuan	Kategori Pengetahuan
1	Wali RAG	40	Kurang
2	Wali PKF	55	Kurang
3	Wali HMF	85	Baik
4	Wali AAS	45	Kurang
5	Wali MFA	95	Baik
6	Wali KQM	55	Kurang
7	Wali KA	75	Sedang
8	Wali ADZ	85	Baik
9	Wali CAK	85	Baik
10	Wali ASM	95	Baik
11	Wali SRA	50	Kurang
12	Wali PRL	95	Baik
13	Wali AA	100	Baik
14	Wali MZA	80	Sedang
15	Wali FMR	100	Baik
16	Wali FAM	60	Sedang
17	Wali AN	50	Kurang
18	Wali AAA	35	Kurang
19	Wali DRV	85	Baik
20	Wali EA	55	Kurang
21	Wali ZA	100	Baik
22	Wali RQ	85	Sedang
23	Wali BSA	100	Baik

Keterangan Kategori Pengetahuan:

- Baik : >80
- Cukup : 60-80
- Kurang : <60

Tabel 4. Distribusi Persentase Kategori Pengetahuan Orang Tua tentang Pola Makan Sehat Anak Usia Dini

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	11	47,8 %
2	Cukup	4	17,4 %
3	Kurang	8	34,8 %
	Total	23	100 %

Berdasarkan di atas, diketahui bahwa dari 23 orang tua responden, sebanyak 11 orang tua (47,8%) memiliki pengetahuan yang tergolong baik, 4 orang tua (17,4%) berada pada kategori cukup, dan 8 orang tua (34,8%) masuk dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah dari orang tua sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai pola makan sehat anak usia dini, namun masih ada lebih dari separuh yang memiliki pengetahuan yang belum optimal. Terutama pada kategori kurang, yang menunjukkan cukup banyak orang tua belum memahami secara menyeluruh tentang pentingnya jenis, porsi, dan frekuensi makan sehat untuk anak. Hal ini berpotensi memengaruhi status gizi anak yang berada di bawah asuhan mereka.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak usia dini di TK Plus Sakinah Azzahra. Dalam penelitian ini, status gizi anak diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson melalui program SPSS. Hasil dari analisis data tersebut ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil analisis korelasi pearson SPSS

		Pengetahuan	
		Orang Tua	IMT/U
Pengetahuan Orang Tua	Pearson Correlation	1	.802**
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	23	23
IMT/U	Pearson Correlation	.802**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	23	23
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Nilai Pearson Correlation sebesar 0,802 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif sangat kuat antara pengetahuan orang tua dan IMT/U anak. Artinya, semakin tinggi pengetahuan orang tua mengenai pola makan sehat, maka semakin baik (ideal) pula status gizi anak. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000, yang berarti $p < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak usia dini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan indeks massa tubuh (IMT/U) anak usia dini di TK Plus Sakinah Azzahra. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,802 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat, maka semakin baik pula status gizi anak yang ditunjukkan melalui IMT/U. Temuan ini menguatkan teori dalam penelitian bahwa pengetahuan orang tua merupakan faktor penting dalam membentuk pola makan anak yang sehat. Anak-anak yang orang tuanya berada pada kategori pengetahuan baik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan anak-anak yang mengalami gizi kurang, overweight, atau obesitas umumnya berasal dari orang tua dengan pengetahuan cukup hingga kurang.

Hasil ini juga diperkuat oleh temuan data spesifik di lapangan, misalnya anak dengan inisial RAQ yang memiliki status gizi obesitas, anak AA dengan status gizi kurang, dan anak PKFL dengan status overweight, ketiganya berasal dari orang tua dengan kategori pengetahuan kurang hingga cukup. Sebaliknya, anak seperti HMF dan NNF yang memiliki status gizi normal/baik, berasal dari orang tua dengan pengetahuan yang tergolong baik. Fakta ini semakin menunjukkan bahwa status gizi anak sangat

berkaitan erat dengan tingkat pemahaman orang tua dalam hal pola makan sehat. Secara positif, hubungan antara pengetahuan orang tua dan status gizi anak bersifat positif, artinya meningkatnya pengetahuan orang tua akan berbanding lurus dengan peningkatan status gizi yang lebih baik pada anak. Dengan pengetahuan yang baik, orang tua dapat lebih bijak dalam mengatur jenis makanan, jumlah porsi, serta frekuensi makan anak. Mereka juga lebih sadar terhadap risiko konsumsi makanan instan, tinggi gula, atau rendah nutrisi yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi.

Hal ini selaras dengan teori (Samta, Utami, & Mulyani, 2024) yang menyatakan bahwa Orangtua yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang pola makan yang sehat akan lebih mampu menyediakan makanan yang bergizi, menanamkan kebiasaan makan yang baik, serta mengarahkan anak untuk memahami pentingnya konsumsi makanan yang seimbang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Afrida Sriyani Harahap & Dwi Ayu Fitriani (2022) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan nutrisi orang tua dan status gizi anak prasekolah. Begitu juga dengan hasil studi oleh Maufida Yuliana (2022) yang menemukan bahwa pengetahuan orang tua berpengaruh pada pola makan anak di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Jakarta.

Dalam konteks lokal, hasil penelitian ini sangat penting mengingat berdasarkan observasi awal di TK Plus Sakinah Azzahra, masih banyak anak yang membawa bekal kurang sehat seperti makanan instan, gorengan, dan camilan tinggi gula. Kurangnya variasi sayur dan buah menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam pemahaman orang tua mengenai kebutuhan gizi anak. Adapun penyebab anak memiliki status gizi kurang atau berlebih bisa disebabkan oleh berbagai hal, termasuk pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi, hingga kurangnya kontrol terhadap porsi dan jadwal makan anak. Pengetahuan orang tua yang rendah terhadap hal-hal tersebut dapat membuat mereka cenderung salah dalam menentukan kebutuhan makan anak secara tepat. Selain itu, IMT/U yang digunakan sebagai indikator dalam penelitian ini dinilai lebih akurat karena mempertimbangkan rasio antara berat badan dan tinggi badan. Seorang anak bisa saja memiliki berat badan dan tinggi badan yang rendah, namun jika proporsional, maka IMT/U-nya tetap berada dalam batas normal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya edukasi gizi bagi orang tua, khususnya dalam konteks pendidikan anak usia dini. Edukasi ini tidak hanya

penting bagi keseimbangan asupan anak, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Untuk itu, sekolah dan lembaga pendidikan anak usia dini diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan penyuluhan atau pelatihan kepada orang tua mengenai pentingnya pola makan sehat sejak dini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK Plus Sakinah Azzahra, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan orang tua tentang pola makan sehat dengan status gizi anak usia dini berdasarkan IMT/U. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,802 dengan signifikansi 0,000, yang berarti semakin tinggi pengetahuan orang tua, maka semakin baik pula status gizi anak. Sebagian besar anak dalam penelitian ini memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan beberapa anak yang mengalami gizi kurang, overweight, dan obesitas. Anak-anak yang mengalami permasalahan gizi tersebut umumnya berasal dari orang tua dengan tingkat pengetahuan yang tergolong cukup hingga kurang. Sebaliknya, anak-anak dengan status gizi normal atau baik didominasi oleh orang tua yang memiliki pengetahuan tinggi tentang pola makan sehat. Fakta ini menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak yang sehat, yang secara langsung berdampak pada kondisi gizi anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Florona Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 47.
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, M. B. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, Pertiwi, H., & Umilia. (2022). Meningkatkan pemahaman pentingnya makan makanan bergizi seimbang melalui kegiatan makan bersama di RA Al Fata rokan hulu. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 221.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Fitranti, D. Y., Wijayanti, S. H., Tsani, A. A., & Panunggal, B. (2020). *Buku Panduan Praktikum Penilaian Status Gizi* (1 ed.). Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Harahap, A. S., & Fitriani, D. A. (2024). Hubungan pengetahuan orang tua tentang nutrisi dengan status nutrisi pada anak prasekolah. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(3).
- Kamtini, Kesuma, D. A., & Novitri, D. M. (2019). The Effect of Watching Screen (Screen time) In Children's Expressive Language Development (Case Study of Children Speech Delay) In Khalilah Islamic Daycare & ELC Year 2019. *IOSR Journal of research & method educatioan*, 9(5), 38.
- Kamtini, Ray, D., Simatupang, D., Tanjung, S. H., & Tanjung, H. W. (2020). Project Based Self-Regulated Learning as a Parenting Model to Increase the Attitude of Responsibility of Children Age 5-6 Years. *BirLE- Journal*, 63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Myrnawati, & Anita. (2015). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak. *Jurnal pendidikan usia dini*, 10(2).
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhani, A., Wahyuni, S. D., Agusfiranda, A., Elvania, E., Seftiani, N., & Khairati, S. (2024). Optimalisasi Nutrisi Dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *INTERDISIPLIN Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 340.
- Ramadhani, R. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh Member Muslimah Fitness Center. *PREPOTIF jurnal kesehatan masyarakat*, 193.
- Ramadhani, R., Eza, G. N., & Srinahyanti. (2023). Survey Obesitas Anak Usia Dini Menggunakan Machine Learning Selama Pandemi COVID 19 di Kota Medan. *Jurnal Usia Dini*, 68.
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Samta, S. R., Utami, L., & Mulyani, L. (2024). Korelasi pola asuh orangtua dengan tumbuh kembang gizi anak usia dini. *Sentra Cendekia*, 5(2).
- Soekirman. (2018). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

- Suryana, Kusumawati, I., Pujiani, Widodo, D., Irma, R., Pasaribu, R. D., . . . Kristianto, Y. (2022). *Kesehatan gizi anak usia dini*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Suryana, Kusumawati, I., Pujiani, Widodo, D., Irma, R., Pasaribu, R. D., . . . Kristianto, Y. (2022). *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*. Medan: Yayasan kita menulis.
- Tanjung, S. H., Suparno, & Kamtini. (2019). Parent Perspective Based On Salary Level Of Intrapersonal Intelligence Child Through Sleeping Companions. *Jurnal VARIDIKA*, 30(2).
- World Health Organization. (2006). *WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2009). *WHO AnthroPlus for personal computers: Software for assessing growth of the world's children and adolescents*. Geneva: WHO.
- Yuliana, M. (2018). Pengaruh pengetahuan orang tua mengenai makanan sehat terhadap pola makan anak usia 4-6 tahun pada kegiatan snack time di tk aisyiyah bustanul athfal kecamatan pulo gadung Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Paud*, 03(1).