

The Role of Parental Education in Prevention of Malnutrition in Early Childhood

Fatimah Adawiyah¹, Yani Achdiani²

Department Of Family Welfare Education, Universitas Pendidikan Indonesia,
Faculty Of Engineering and Industrial Education^{1,2}
fatimahadawiyah20@upi.edu

Article Info

Article history

Received date: 1 Mei 2025
Revised date: 15 Mei 2025
Accepted date: 30 Mei 2025

Abstract

Malnutrition is a condition where a person lacks nutritional intake in the body, this will certainly hamper the development of children and this is where the role of parents is important to prevent malnutrition. The research method used is a literature study with the acquisition of research data for a maximum of 10 years back. The results obtained are that the role of parental education such as attitude education, food parenting education, knowledge education through information education and nutrition knowledge education in parents plays an important role in preventing malnutrition. The conclusion is that the role of parental education is very important so that children can fulfill their nutrition optimally.

Keywords:

Malnutrition; parental education

Abstrak

Gizi buruk atau malnutrisi adalah kondisi dimana seseorang kekurangan asupan gizi di dalam tubuhnya, hal ini tentunya akan menghambat perkembangan anak dan disinilah peran orang tua itu penting untuk mencegah terjadinya gizi buruk. Metode penelitian yang dilakukan adalah studi literatur dengan perolehan data penelitian maksimal 10 tahun kebelakang. Hasil penelitian yang didapat adalah bahwa peran pendidikan orang tua seperti pendidikan sikap, pendidikan pola asuh makan, pendidikan pengetahuan melalui edukasi informasi dan pendidikan pengetahuan gizi pada orang tua sangat berperan penting dalam mencegah gizi buruk. Kesimpulan yang didapat bahwa peran pendidikan orang tua sangat penting agar anak bisa memenuhi gizi mereka secara optimal.

Kata Kunci

Gizi buruk; pendidikan orang tua

PENDAHULUAN

Malnutrisi adalah penyakit ketika seseorang kekurangan beberapa asupan gizi dalam jangka waktu yang lama. Gizi seseorang dapat terpengaruh menjadi buruk apabila terlalu sedikit makan makanan yang bergizi. Kebiasaan tersebut tentu akan berdampak pada sistem kekebalan tubuh seorang anak sehingga anak tersebut akan lebih mudah terserang penyakit dan memiliki kondisi tubuh yang lemah (Fariqy & Graharti, 2024).

Gizi buruk ini dapat mengganggu perkembangan dan pertumbuhan yang berdampak pada kondisi masa depan mereka. Anak yang kekurangan gizi akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit dan lebih sulit untuk disembuhkan dibandingkan dengan anak yang menerima gizi yang baik (Kemenkes Ditjen Yankes, dalam Oktafiani et al., 2024).

Menurut data yang dihimpun dari UNICEF Joint Child Malnutrition, pada tahun 2022 sekitar 45 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami gizi buruk di seluruh dunia. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi anak dengan gizi buruk di Indonesia mencapai angka 7,7%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan jumlah anak dengan gizi buruk sebanyak 0,6% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Oktafiani et al., 2024). Angka

ini menunjukkan bahwa gizi buruk adalah masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius dan memerlukan perhatian. Tentunya dari data tersebut penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai gizi.

Dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Marhamah et al., (2022) bahwa terdapat 120 bayi dengan status gizi baik karena dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua yang baik. Hal tersebut mendukung bahwa orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan gizi buruk pada anak usia dini. Orang tua yang terdidik cenderung memahami pentingnya memberikan makanan bergizi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan anak dan mampu mengenali tanda-tanda awal gizi buruk. Selain itu, pendidikan membantu orang tua membentuk kebiasaan sehat dalam keluarga, seperti pola makan seimbang dan gaya hidup aktif, yang dapat mencegah masalah kesehatan pada anak. Orang tua yang memiliki pendidikan juga lebih sadar akan sumber daya kesehatan yang tersedia, seperti posyandu atau program nutrisi, sehingga mereka lebih mungkin memanfaatkan layanan tersebut untuk memastikan anak-anak mendapatkan perhatian medis dan nutrisi yang tepat.

Sebagai model perilaku pertama bagi anak-anak, orang tua yang terdidik juga dapat

menunjukkan gaya hidup sehat yang kemudian diadopsi oleh anak-anak mereka. Dengan demikian, pendidikan orang tua menjadi kunci utama dalam mencegah gizi buruk melalui peningkatan pengetahuan, pembentukan kebiasaan sehat, akses ke sumber daya kesehatan dan teladan perilaku positif dapat diterapkan untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup guna mendukung perkembangan anak secara optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur. Metode ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dari berbagai sumber pustaka. Tujuannya untuk memperoleh informasi penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis untuk memperoleh data penelitiannya. Metode review ini juga didapat dari penelitian yang sudah dipublikasikan dalam jangka waktu maksimal 10 tahun terakhir, dengan kriteria semua penelitian yang direview berkaitan dengan edukasi gizi buruk dan pembahasan seputar gizi buruk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator yang dapat menunjukkan pencapaian kesehatan adalah status gizi (Utami & Mubasyiroh dalam Lestari, 2022). Hal tersebut dapat terjadi karena status gizi

memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan dan pembangunan sumber daya sebuah negara. Salah satu rentang aspek gizi yang harus diperhatikan di Indonesia adalah aspek gizi balita. Balita ini dapat dikatakan sebagai rentang kelompok yang rentan dengan permasalahan kekurangan gizi yang menyebabkan malnutrisi atau gizi kurang (Alamsyah et al., dalam Lestar, 2022).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi malnutrisi menurut Fariqy & Graharti (2024) yaitu: (1) Tingkat sosial ekonomi, faktor ini sangat mempengaruhi gizi seorang anak karena orang tua yang memiliki sosial ekonomi buruk akan terbatas dalam memilih bahan makanan untuk anaknya sehingga anak tersebut rentan mengalami gizi buruk, sementara orang tua yang memiliki sosial ekonomi yang baik tentunya tidak akan terbatas dalam pemilihan bahan makanan untuk anaknya sehingga pemantauan gizi anak bisa dilakukan secara maksimal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perdana dalam Fariqy & Graharti (2024) bahwa anak dari keluarga berpendapatan rendah lebih rentan mengalami malnutrisi dibandingkan balita yang berasal dari keluarga berpendapatan tinggi; (2) Riwayat penyakit menular, faktor ini dapat meningkatkan risiko malnutrisi dikarenakan malabsorpsi zat gizi dan

perubahan metabolisme tubuh merupakan akibat buruknya penyerapan makanan, sehingga berdampak pada status gizi balita jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama; dan (3) Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua terhadap gizi buruk, faktor ini menjadi kunci utama karena orang tua yang memiliki tingkat pendidikan maupun pengetahuan yang rendah akan sulit untuk beradaptasi dengan informasi yang didapat karena banyaknya halangan yang akan mereka hadapi dalam sistem mereka. Sementara orang tua yang memiliki pendidikan dan pengetahuan tentunya akan sangat memperhatikan kesehatan setiap anggota keluarga terutama anak mereka. Tentunya peneliti mengklasifikasikan beberapa pendidikan yang sangat berperan sebagai sarana peran orang tua dalam mencegah gizi buruk pada anak serta keefektifitasannya.

Pendidikan Sikap

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh tim PBL yang terdiri dari 18 Universitas Jember di Desa Kajar dalam Oktafiani (2024), bahwa mayoritas orang tua sebanyak 92,9% lebih sering memberikan makanan instan berupa makanan ringan berwarna dan memiliki rasa yang tajam kepada anak mereka daripada memberikan makanan sehat. Anak dapat mengalami kekurangan berat badan jika mereka makan camilan instan

sembarangan. Ini karena ukuran lambung balita lebih kecil daripada orang dewasa, sehingga mereka dapat kenyang hanya dengan makan camilan instan. Biasanya anak akan menolak memakan makanan lain karena merasa kenyang, hal tersebut yang membuat anak akan kekurangan gizi apabila terus diberikan makanan instan.

Oleh karena itu penting untuk memiliki sikap pendidikan yang baik untuk mengontrol pemberian makanan seimbang. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Marhamah (2022) bahwa hasil dari uji statistik Chi-square diperoleh terdapat hubungan antara sikap orang tua terkait pemenuhan gizi pada anak agar bisa mencegah gizi buruk dengan peluang 3 kali lebih baik untuk dapat mencegah terjadinya gizi buruk pada anak.

Pendidikan Pola Asuh Makanan

Pendidikan orang tua juga harus mencakup praktik pola asuh pemberian makanan yang baik. Orang tua perlu diajarkan cara menyusun menu harian yang bervariasi seperti variasi menu makanan yang terdiri dari variasi rasa, variasi warna sayur, vitamin tambahan, pengaturan menu serta makan 3x sehari agar anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembangnya (Tameno, 2023). Pengetahuan ini memungkinkan orang tua untuk menyusun menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak.

Hasil perhitungan kuesioner dari Tameno (2023) tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat gizi buruk balita di Kelurahan Oesapa Kota Kupang dan pola asuh pemberian makan. Terdapat kecenderungan bahwa orang tua yang memberikan pola asuh makanan yang baik maka akan berdampak pada gizi baik anak, sedangkan sebaliknya jika orang tua yang tidak memberikan pola asuh makanan yang baik maka akan memiliki anak dengan gizi buruk.

Pendidikan Pengetahuan Melalui Sumber Edukasi dan Informasi

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Asmawati (2022) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait edukasi pemanfaatan bahan baku daun kelor sebagai alternatif pencegahan gizi buruk di Desa Selat Kabupaten Lombok. Sama halnya seperti program “DESAK OLKIS” yang dilakukan oleh Oktafiani et al., (2024) yang meliputi penyampaian materi dan demo masak dalam pembuatan salah satu menu PMT yakni “OLKis” (cookies lele pakis). Hasil olahan tersebut mendapat respon positif dari terbukti bisa meningkatkan pengetahuan sebesar 13% dari hasil pretest sebelumnya sebesar 66,5% menjadi 79,5%. Kegiatan penyuluhan lain yang dilakukan di Desa Banyumulek Kabupaten Lombok Barat oleh Asmawati (2021) seperti pemberian penyuluhan

seputar stunting, gizi buruk, makanan bergizi dan tumbuh kembang anak menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 60,8%, dari skor awal saat pre test hanya sebesar 35,4% meningkat menjadi 96,2% saat pelaksanaan post test. Selain itu, hasil penelitian dari Marhamat (2022) di RSUD JAGAKARSA tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 100 balita memiliki status gizi baik karena orang tuanya memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan, dan 9 balita lain memiliki status gizi kurang karena orang tuanya mendapatkan sumber informasi bukan dari tenaga kesehatan. Orang tua yang mendapat informasi dari tenaga kesehatan memiliki peluang 3 kali lebih baik daripada anak dengan status gizi yang kurang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh informasi yang dikumpulkan oleh tenaga kesehatan, yang didasarkan pada keilmuan yang valid dan telah diuji coba. Sumber informasi ini termasuk buku bahan ajar dan jurnal-jurnal penelitian kesehatan.

Pendidikan Pengetahuan Gizi Anak Pada Orang Tua

Pengetahuan pemenuhan gizi anak pada orang tua tentunya sangat penting untuk diketahui karena hal tersebut dapat membuat konsumsi gizi terpenuhi tanpa adanya kekurangan asupan gizi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tameno (2023), bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi pada

orang tua dengan status gizi anak. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi buruk cenderung memiliki anak dengan gizi buruk dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Lalu Hasil uji statistik Chi-square yang dilakukan oleh Marhamah (2022) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua terhadap pencegahan gizi buruk pada anak. Serta dapat diprediksi bahwa pengetahuan orang tua akan 16 kali lebih baik terhadap pencegahan gizi buruk pada balita dibandingkan dengan tingkat pengetahuan orang tua yang tidak memiliki pengetahuan untuk mencegah status gizi buruk pada anak.

Pendidikan orang tua menjadi kunci utama dalam upaya mencegah gizi buruk dan memastikan pertumbuhan anak yang optimal. Selain itu, pendidikan juga mencakup kemampuan orang tua untuk mengenali tanda-tanda malnutrisi pada anak. Gejala seperti berat badan yang jauh di bawah normal, kulit kering, rambut tipis atau mudah rontok, serta kurangnya energi dapat menjadi indikasi awal kekurangan gizi. Sehingga penting agar orang tua bisa mendapatkan pendidikan dan pengetahuan maupun sumber informasi dari mana saja khususnya dari tenaga kesehatan sekitar.

SIMPULAN

Peran orang tua dalam mencegah gizi buruk pada anak tentunya menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan perkembangan anak. Terdapat beberapa peran pendidikan orang tua yang dapat dilakukan dan sudah terbukti keefektifitasannya seperti pendidikan sikap mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang tua, pendidikan pola asuh makan untuk mengetahui makanan apa saja yang baik dikonsumsi, pendidikan pengetahuan orang tua melalui sumber edukasi dan informasi sehingga orang tua dapat mendapatkan sumber yang relevan untuk menunjang kebutuhan gizi anak dan pendidikan pengetahuan gizi anak agar orang tua dapat mengetahui gizi yang baik, gejala gizi buruk, faktor dan dampak kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan penulisan artikel ini. Peneliti juga ingin menyampaikan ucapan dan banyak rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan menunjang kelancaran penelitian ini, terutama kepada para pihak yang selalu menemani peneliti sampai bisa menyelesaikan penulisan artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, A. M., Dzulkifli, A. M. ., & Nurfaidah, N. (2024). PENGARUH EDUKASI GIZI PADA IBU BALITA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN GIZI KURANG DI WILAYAH PUSKESMAS MONCOBALANG KABUPATEN GOWA SULAWESI SELATAN. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 602–609.
- Asmawati, A., Sari, D. A., Ihromi, S., Nurhayati, N., Pacitra, S., Lutfiah, T. D., & Rizal, H. (2021). Cegah Stunting Dan Gizi Buruk Pada Balita Dengan Edukasi Gizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Di Desa Banyumulek Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Agro Dedikasi Masyarakat (JADM)*, 2(2), 7-12.
- Asmawati, A., Marianah, M., Ihromi, S., Sari, D. A., & Nurhayati, N. (2022). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Alternatif Pencegahan Gizi Buruk Dan Stunting Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Desa Selat Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1402-1410.
- Lestari, D. P. (2022). Upaya pencegahan risiko gizi buruk pada balita: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532-536.
- Tameno, E. B., Junias, M. S., & Toy, S. M. (2023). Determinan Kejadian Gizi Buruk Balita di Kelurahan Oesapa Kota Kupang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1461-1471.
- World Health Ogranization (WHO). Joint child malnutrition estimates. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>.
- Marhamah, S., Damanik, R., & Darmi, S. (2022). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN SUMBER INFORMASI ORANG TUA UNTUK PENCEGAHAN GIZI BURUK PADA BALITA DI RSUD JAGAKARSA TAHUN 2021. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 665–673.
- Muhammad Ihsan Fariqy, & Graharti, R. (2024). Factors Affecting Malnutrition. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(2), 301-305.
- Oktafiani, L. D. A., Rokhmah, D., Khoiron, K., Arini, Z. E. P., Maharani, A. C. T., Hanafi, A. I., ... Shary, P. D. R. (2024). Edukasi Pencegahan Gizi Buruk Pada Ibu Balita dan Kader Posyandu di Desa Kajar Kabupaten Bondowoso. *Journal of Community Development*, 4(3), 263–270.