

Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Perilaku Ibu terhadap Status Gizi Balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren

The Relationship Between Maternal Nutritional Knowledge and Maternal Behavior on the Nutritional Status of Children Under Five at the Blangkejeren City Health Center

Wira Maria Ginting^{1*}, Ferawati Br Hutabarat²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman, Petapahan. No. 38, Kec. Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang
e-mail: wiramariaginting@medistra.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi buruk pada balita masih terjadi di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren. Kondisi dipengaruhi oleh rendahnya kecukupan asupan makanan serta tingginya angka kejadian penyakit infeksi pada balita. Salah satu faktor penentu dalam upaya pencegahan masalah gizi adalah peran ibu, terutama terkait tingkat pengetahuan dan perilakunya dalam memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak. Pemahaman ibu yang terbatas mengenai pola makan sehat dapat menyebabkan perhatian terhadap kebutuhan gizi balita berkurang, sehingga berimplikasi pada praktik pemberian makanan yang tidak optimal. Riset ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan pengetahuan gizi ibu dan perilaku ibu terhadap status gizi balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional diterapkan dalam riset ini. Populasi mencakup seluruh ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas, dengan jumlah sampel sebanyak 22 responden. Data dianalisis untuk menggambarkan distribusi pengetahuan, perilaku, dan status gizi balita serta menguji hubungan antarvariabel. Hasil penelitian membuktikan bahwa kebanyakan ibu berpengetahuan gizi yang baik (77,3%), perilaku dalam pemberian makanan gizi seimbang tergolong sering dilakukan (63,6%), dan balita dengan status gizi normal cukup besar jumlahnya (72,7%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi balita ($p = 0,000$), demikian juga perilaku ibu dengan status gizi balita ($p = 0,000$). Bukti ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan dan perilaku ibu, maka kemungkinan balita akan memiliki gizi yang normal.

Kata Kunci : Balita, Pengetahuan Gizi, Perilaku, Status Gizi

Abstract

The issue of malnutrition among toddlers continues to persist in Indonesia, including in the service area of the Blangkejeren City Health Center. This situation is largely influenced by inadequate dietary intake and a high prevalence of infectious diseases among young children. One of the crucial determinants in addressing nutritional problems is the mother's role, particularly in relation to her knowledge and behavior in providing balanced and nutritious food for her child. A lack of understanding of healthy dietary patterns may reduce maternal attention to the child's nutritional needs, which can lead to inappropriate feeding practices. This research aims to analyze the correlation between mothers' nutritional knowledge and behavior with the nutritional status of toddlers at the Blangkejeren City Health Center. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population comprised all mothers with toddlers within the Health Center's jurisdiction, with 22 respondents selected as the sample. Data analysis was conducted to describe the distribution of knowledge, behavior, and nutritional status, as well as to examine the relationships among these variables. Findings revealed that the majority of mothers demonstrated good nutritional knowledge (77.3%), frequently practiced appropriate balanced feeding behaviors (63.6%), and most toddlers had normal nutritional status (72.7%). Statistical tests indicated a significant association between maternal nutritional knowledge and toddlers' nutritional status ($p = 0.000$), as well as between maternal behavior and toddlers' nutritional status ($p = 0.000$). These results suggest that higher levels of maternal

*Corresponding Author: Wira Maria Ginting Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang Indonesia

E-mail : wiramariaginting@medistra.ac.id

Doi : 10.35451/8jhnk558

Received : October 05, 2025. Accepted: October 24, 2025. Published: October 30, 2025

Copyright (c) 2025 Wira Maria Ginting Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

knowledge and positive feeding behavior contribute to a greater likelihood of achieving normal nutritional status among toddlers.

Keywords: *Toddlers, Nutritional Knowledge, Behavior, Nutritional Status*

1. PENDAHULUAN

Pada masa sekarang, Indonesia mengalami tantangan gizi ganda, yakni masalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang biasanya berkaitan dengan kemiskinan, keterbatasan ketersediaan pangan, rendahnya kualitas lingkungan, serta rendahnya pengetahuan masyarakat. Sebaliknya, masalah gizi lebih sering dipicu oleh kemajuan sosial-ekonomi yang tidak diimbangi dengan pengetahuan mengenai gizi, pola makan seimbang, dan kesehatan. Salah satu penyebab utama yang memengaruhi status gizi balita adalah tingkat pengetahuan ibu [1]. Kekurangan gizi balita dapat berdampak serius, seperti kekurangan protein, anemia, kekurangan iodium, dan defisiensi vitamin A. Kurangnya pemahaman ibu mengenai gizi menjadi suatu penyebab utama sehingga gizi kurang pada balita muncul [2].

UNESCO menegaskan bahwa kesehatan dan status gizi anak mencerminkan tingkat pembangunan suatu negara. Pada level individu, kecukupan gizi berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan optimal, serta kekebalan tubuh sejak masa kandungan [3]. Masalah gizi berupa stunting dan wasting menjadi acuan pokok dalam menilai status gizi anak. Beberapa negara kini menempatkan kebijakan peningkatan kapasitas ibu dalam pengasuhan anak, terutama sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, sebagai prioritas strategis [4]. Data RISKESDAS 2018 memperlihatkan bahwa prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia adalah 13,9%, gizi buruk 5,7%, pendek 19,2%, sangat pendek 18,0%, kurus 6,8%, terlalu kurus 5,3%, dan gemuk 11,9 [5].

Gizi kurang dan buruk pada balita masih tergolong permasalahan utama yang membutuhkan fokus serius. Faktor penyebabnya antara lain rendahnya asupan gizi dan tingginya infeksi. Kondisi ini tidak terlepas dari sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan yang masih belum mumpuni, keterbatasan akses pangan, pengasuhan ibu yang tidak optimal, serta rendahnya pengetahuan tentang nutrisi yang sesuai bagi balita [6].

Pengetahuan dan sikap ibu menjadi faktor penting yang memengaruhi pola asupan keluarga, terutama anak. Keterbatasan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang menyebabkan perhatian terhadap kebutuhan gizi balita berkurang dan berdampak pada perilaku pemberian makanan yang kurang tepat [7].

Sejumlah penelitian telah menegaskan pentingnya pengetahuan gizi ibu dan perilakunya dalam menentukan status gizi balita. Mahjabin et al. (2022) menemukan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi dan praktik higiene yang baik memiliki anak dengan status gizi lebih baik serta keragaman diet lebih tinggi; sekitar 68,5% anak dari ibu berpendidikan tinggi memiliki status gizi normal dibandingkan hanya 42,3% pada kelompok dengan pendidikan rendah [8]. Haryanti et al. (2024) melaporkan bahwa 72% ibu dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki pengetahuan gizi yang baik, dan pengetahuan ini berhubungan signifikan dengan praktik pemberian makan yang sesuai standar ($p < 0,05$) [9]. Sementara itu, penelitian Zakaria (2022) di komunitas pesisir menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan dan praktik pemberian makan ibu dengan status gizi anak usia 2–4 tahun; prevalensi gizi kurang tercatat sebesar 25,7% pada kelompok dengan pengetahuan rendah dibandingkan 12,4% pada kelompok berpendidikan tinggi ($p = 0,001$) [10].

Masalah gizi balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Faktor yang memengaruhi status gizi anak antara lain keterbatasan asupan, tingginya penyakit infeksi, kondisi lingkungan, serta pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemberian makanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu yang baik dan perilaku makan yang tepat berhubungan signifikan dengan status gizi normal pada balita, sedangkan pengetahuan yang rendah meningkatkan risiko gizi kurang. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi, penyuluhan, dan peran aktif tenaga kesehatan di Puskesmas menjadi penting untuk mendorong perubahan perilaku ibu dan memastikan asupan gizi seimbang bagi anak. Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu dianalisis hubungan pengetahuan gizi ibu dan perilaku ibu terhadap status gizi balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren.

2. METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional analitik melalui desain cross sectional. Seluruh variabel diukur secara bersamaan dalam satu periode pengumpulan data dengan tujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan perilaku ibu terhadap status gizi balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga sampel penelitian berjumlah yang sama yaitu sebanyak 22 ibu balita.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer diambil melalui wawancara langsung dengan ibu, pedoman lembar observasi, dan pengisian kuesioner yang telah disusun peneliti. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari catatan terkait karakteristik responden, tingkat pengetahuan gizi ibu, asupan zat gizi makro, serta status gizi balita.

Analisis Data

Analisis univariat dilakukan pada semua variabel tunggal dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, perilaku ibu, serta status gizi balita. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan variabel dependen melalui uji statistik chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi ibu dan perilaku ibu dengan status gizi balita. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$ maka diartikan tidak terdapat hubungan di antara variabel tersebut.

3. HASIL

3.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap data distribusi karakteristik responden menurut pengetahuan, perilaku ibu, dan status gizi. Distribusi ini tersusun atas kategori pada masing-masing variabel dan berisi data jumlah dan persentase responden seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Pengetahuan	n	%
Baik	17	77.3
Kurang Baik	5	22.7
Perilaku Ibu	n	%
Sering Sekali	14	63.6
Jarang	8	36.4
Tidak Pernah	0	0
Status Gizi	f	%
Normal	16	72.7
Tidak Normal	6	27.3

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebanyak 17 orang (77,3%), sementara 5 orang (22,7%) masih berada pada kategori pengetahuan kurang baik. Dari sisi perilaku, mayoritas ibu sering menerapkan praktik gizi yang dianjurkan, yaitu 14 orang (63,6%), sedangkan 8 orang (36,4%) jarang melakukannya, dan tidak ada responden yang sama sekali tidak menerapkan perilaku tersebut. Berdasarkan status gizi balita, diketahui bahwa sebagian besar anak berada pada kondisi gizi normal, yaitu 16 balita (72,7%), sedangkan 6 balita (27,3%) masih tergolong dalam kategori gizi tidak normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan perilaku ibu memiliki kontribusi yang penting dalam menentukan status gizi balita.

3.2 Analisis Bivariat

Pengetahuan gizi dan perilaku ibu dihubungkan dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* sehingga diperoleh frekuensi, persentase, dan *p-value* yang menghubungkan kedua variabel seperti yang tampak pada tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Pengetahuan	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang Baik	1	4.5	4	18.2	5	22.7	0.000
Baik	5	22.8	12	54.5	17	77.3	
Total	6	27.3	16	72.7	22	100.0	

Tabel 3 menjelaskan bahwa ada 5 responden dengan pengetahuan kurang baik, terdapat 1 balita (4,5%) yang mengalami status gizi tidak normal dan 4 balita (18,2%) berada pada status gizi normal. Sementara itu, 17 responden yang memiliki pengetahuan baik, sebanyak 5 balita (22,8%) tercatat dengan status gizi tidak normal dan 12 balita (54,5%) memiliki status gizi normal. Secara keseluruhan, mayoritas balita berada pada kategori gizi normal yaitu 16 orang (72,7%), sedangkan 6 orang (27,3%) berada pada kategori gizi tidak normal. Hasil uji chi-square mendapatkan nilai $p = 0,000$, yang berarti ada hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan status gizi balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren.

Tabel 4. Analisis Hubungan Perilaku Ibu dengan Status Gizi

Perilaku Ibu	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	f	%	f	%	
Sering Sekali	1	4.5	13	59.1	14	63.6	0.000
Jarang	5	22.8	3	13.6	8	36.4	
Tidak Pernah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Total	6	27.3	16	72.7	22	100.0	

Tabel 4 menjelaskan bahwa dari 14 responden yang sering sekali menerapkan perilaku gizi yang dianjurkan, terdapat 1 balita (4,5%) dengan status gizi tidak normal dan 13 balita (59,1%) dengan status gizi normal. Sementara itu, dari 8 responden yang jarang melakukan perilaku tersebut, sebanyak 5 balita (22,8%) berada pada kategori gizi tidak normal dan hanya 3 balita (13,6%) yang memiliki status gizi normal. Tidak ada responden yang sama sekali tidak melakukan perilaku gizi yang dianjurkan. Secara keseluruhan, balita dengan status gizi normal berjumlah 16 orang (72,7%), sedangkan yang mengalami status gizi tidak normal sebanyak 6 orang (27,3%). Uji chi-square menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku ibu dengan status gizi balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren.

4. PEMBAHASAN

Riset menunjukkan bahwa kebanyakan ibu memiliki pengetahuan gizi yang baik (77,3%) dan perilaku pemberian gizi yang sering dilakukan (63,6%), serta proporsi balita berstatus gizi normal sebesar 72,7%. Temuan ini konsisten dengan bukti bahwa peningkatan literasi gizi maternal berkaitan dengan praktik pemberian makan yang lebih tepat dan hasil gizi anak yang lebih baik. Beberapa studi lapangan melaporkan korelasi serupa, yakni ibu dengan pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung menerapkan praktik pemberian makan yang menunjang status gizi normal [11,16].

Analisis bivariat menghasilkan masing-masing nilai $p = 0,000$ untuk hubungan antara pengetahuan gizi ibu dan perilaku ibu terhadap status gizi balita. Nilai signifikansi ini menunjukkan hubungan yang kuat dan selaras dengan kajian intervensional yang menyatakan bahwa program pendidikan gizi kepada ibu dapat menurunkan prevalensi gizi kurang dan memperbaiki indikator antropometri anak. Intervensi edukasi yang terstruktur

(konseling, demo makanan, dan penguatan posyandu) telah dilaporkan meningkatkan pengetahuan ibu serta memperbaiki praktik pemberian makan, yang berdampak pada perbaikan status gizi anak [12][13].

Lebih lanjut, perbandingan antara kelompok perilaku menguatkan peran praktik nyata di rumah: pada kelompok “sering sekali” hanya 1/14 balita (4,5%) berstatus tidak normal, sedangkan pada kelompok “jarang” proporsi gizi tidak normal lebih besar (5/8; 22,8%). Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan saja tidak selalu cukup penerapan perilaku merupakan mediator penting antara pengetahuan dan status gizi anak, sebagaimana ditemukan dalam studi komparatif dan systematic review yang menekankan peran perilaku pengasuhan dan praktik pemberian makan dalam menentukan outcome nutrisi anak [14][15].

Berdasarkan temuan dan bukti literatur, rekomendasi praktis meliputi penguatan program edukasi gizi yang berkelanjutan di tingkat Puskesmas dan posyandu (materi yang aplikatif, demonstrasi pangan lokal bergizi), pelatihan kader untuk pendampingan perilaku, serta pemantauan antropometri rutin yang dikombinasikan dengan intervensi perilaku. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengubah praktik pemberian makan sehingga menurunkan prevalensi status gizi tidak normal di wilayah kerja Puskesmas Perawatan.

5. KESIMPULAN

Kebanyakan responden berpengetahuan gizi yang baik dan sering menerapkan perilaku pemberian gizi yang dianjurkan, yang berkontribusi pada dominannya status gizi normal pada balita. Analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi ibu dan perilaku ibu dengan status gizi balita ($p = 0,000$). Temuan ini menegaskan bahwa kualitas pengetahuan dan konsistensi perilaku gizi ibu berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan status gizi anak. Oleh karena itu, penguatan edukasi gizi melalui program kesehatan berbasis masyarakat menjadi langkah strategis untuk mendukung tercapainya status gizi balita yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren yang telah bersedia menjadi tempat untuk melakukan penelitian dan berterima kasih atas kesediaan para ibu yang memiliki balita untuk turut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Hayu Palupi, Y. Renowening, dan H. Mahmudah, “Maternal Knowledge About Nutrition Relationship with Incidence of Stunting in Toddlers Aged 24-36 Months,” *Jurnal Kesehatan Mahardika*, vol. 10, no. 1, 2023
- [2] World Health Organization (WHO), Joint Child Malnutrition Estimates (JME), data & indikator global mengenai stunting, wasting, dan overweight, 2024 (update portal WHO).
- [3] UNICEF, Levels and trends in child malnutrition: Joint malnutrition estimates 2019 (laporan ringkasan dan dataset negara untuk indikator stunting/wasting/overweight).
- [4] UNESCO, Education and nutrition / School health and nutrition (pembahasan hubungan gizi anak, pendidikan, dan pembangunan), Global Education Monitoring, laman kebijakan, 2024–2025.
- [5] Y. Chen et al., “Maternal empowerment, feeding knowledge, and infant/child feeding practices and nutritional outcomes” (artikel penelitian — akses PubMed Central), 2024.
- [6] C. T. Andersen et al., “Maternal and child nutrition services associated with child nutritional outcomes” (studi evaluatif terkait layanan gizi ibu-anak), 2023. (akses tersedia melalui PubMed Central).
- [7] World Health Organization, UN Decade of Action on Nutrition 2016–2025: Introduction (konteks kebijakan global tentang gizi dan pentingnya intervensi sejak hamil sampai usia 2 tahun), 2019.
- [8] T. Mahjabin, M. Hossain, M. R. Hasan, et al., “Effect of Mother’s Nutritional Knowledge and Hygiene Practices on Child Nutritional Status and Dietary Diversity,” [International Journal, full text in PubMed Central], 2022.
- [9] F. Haryanti, et al., “Maternal Knowledge on Nutrition-Focused Nurturing Care and Associated Factors,” *International Journal / PubMed Central* (artikel 2024, open access), 2024.
- [10] N. S. Zakaria, “Association of Mothers’ Child-feeding Knowledge, Attitude and Practices with Nutritional Status of Under-five Children in a Fishing Community,” *Food Research / regional journal* (open access), 2022.
- [11] H. F. Mahjabin, M. Hossain, M. R. Hasan, et al., “Effect of Mother’s Nutritional Knowledge and Hygiene

- Practices on Child Nutritional Status and Dietary Diversity,” *International Journal* (open access), 2022. (akses: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12089656/>)
- [12] F. Haryanti, et al., “Maternal knowledge on nutritional-focused nurturing care and associated factors,” *Journal* (open access), 2024. (akses: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11350353/>)
- [13] Y. B. Prasetyo, et al., “The effect of mothers' nutritional education and knowledge on child feeding practices,” *International Journal of Childhood Education & Parenting*, 2023.
- [14] A. Talib Eidan, et al., “Effect of a Nutritional Education Program on Mother Knowledge regarding their children nutritional status,” *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* (or similar open-access report), 2024.
- [15] Systematic review: parenting/feeding practices and child growth — “A systematic review of parenting and feeding practices, children's feeding behavior, and growth (Asia/related contexts),” 2024. (akses: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13548506.2024.2421461>).
- [16] I. Nuraeni, “Overview of Determinants of Toddlers Nutritional Status in Cisayong Subdistrict, Tasikmalaya Regency in 2022-2023,” *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, vol. 7, no. 2, pp. 237-243, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.35451/jkg.v7i2.2610>