

## Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita Terdampak Gempa Bumi



Haryani<sup>1</sup>, Zurriyatun Thoyibah<sup>2</sup>, Henny Yolanda<sup>3</sup>, Zuhratul Hajri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STIKES YARSI Mataram

<sup>1</sup>[haryani4444@gmail.com](mailto:haryani4444@gmail.com), <sup>2</sup>[oyiqyarsi@gmail.com](mailto:oyiqyarsi@gmail.com),

<sup>3</sup>[hennyolanda@gmail.com](mailto:hennyolanda@gmail.com), <sup>4</sup>[riehajri@gmail.com](mailto:riehajri@gmail.com)

### Abstrak

Balita memerlukan asupan gizi yang baik dengan pola makan yang sehat agar dapat mencapai status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi. Desain penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, sampel sebanyak 135, diambil menggunakan *Simple Random Sampling*. Variabel Independen yaitu pola makan dan variabel dependen adalah status gizi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*). Analisis data menggunakan analisis uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar pola makan balita dalam kategori pola makan tidak baik sebanyak 71 orang (52,6%) dan sebagian besar mengalami gizi kurang sebanyak 76 orang (56,3%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* atau *pvalue* 0,000 ( karena *pvalue* < 0,05)  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi. Agar status gizi balita baik maka harus menerapkan pola makan yang baik.

**Kata Kunci:** *pola makan, status gizi balita*

### Abstract

*Toddlers need good nutritional intake with a healthy diet in order to achieve good nutritional status. This study aims to determine the relationship between diet and the nutritional status of toddlers affected by the earthquake. The research design used was analytic observational with a cross sectional approach, a sample of 135, was taken using Simple Random Sampling. The independent variable is diet and the dependent variable is nutritional status. The research instrument used was the FFQ (Food Frequency Questioner) questionnaire. Data analysis using Chi-Square test analysis. The results of this study found that most of the toddlers' eating patterns were in the category of unhealthy eating patterns as many as 71 people (52.6%) and most of them experienced malnutrition as many as 76 people (56.3%). Based on the Chi-Square test, the value of Sig. (2-tailed) or p-value 0.000 (because p-value < 0.05)  $H_1$  is accepted, which means there is a relationship between diet and the nutritional status of toddlers affected by the earthquake. In order for the nutritional status of toddlers to be good, they must adopt a good diet.*

**Keywords:** *diet, nutritional status of toddlers*

## **Pendahuluan**

Bencana gempa bumi menyebabkan timbulnya kondisi rawan pangan dan gizi yang dimana akses pangan dan kecukupan gizi merupakan hal yang penting untuk bertahan hidup dalam kondisi darurat. Kerawanan pangan akan terjadi apabila ketersediaan makanan yang menurun tidak segera digantikan dengan bantuan makanan. Kerawanan pangan menyebabkan penurunan konsumsi makan sehingga terjadi malnutrisi akut dan lebih jauh lagi dapat meningkatkan angka kematian dalam populasi tersebut. Kedaruratan gizi terjadi ketika ada peningkatan risiko atau peningkatan angka kematian yang disebabkan malnutrisi akut. Malnutrisi merupakan penyebab lebih dari 70 % kematian anak pada anak balita di negara berkembang dan kondisi bencana (Helmiyati, 2018).

Persediaan pangan yang tidak mencukupi juga merupakan awal dari proses terjadinya penurunan derajat kesehatan yang dalam jangka panjang akan mempengaruhi secara langsung tingkat pemenuhan kebutuhan gizi korban bencana. Pengungsian tempat tinggal (shelter) yang ada sering tidak memenuhi syarat kesehatan sehingga secara langsung maupun tidak langsung dapat menurunkan daya tahan tubuh dan bila tidak segera ditanggulangi akan menimbulkan masalah di bidang kesehatan. Sementara itu, pemberian pelayanan kesehatan pada kondisi bencana sering menemui banyak kendala akibat rusaknya fasilitas kesehatan, tidak memadainya jumlah dan jenis obat serta alat kesehatan, terbatasnya tenaga kesehatan dan dana operasional. Kondisi ini tentunya dapat menimbulkan dampak lebih buruk bila tidak segera ditangani (Widayatun, 2013).

Masa balita merupakan masa yang paling penting dan perlu untuk mendapatkan perhatian dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk itu dalam masa ini, perlu untuk selalu melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak menempati posisi strategis dalam pembangunan sumber daya manusia masa depan. Anak merupakan kelompok penduduk yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan dan gizi karena status imunitas, diet dan psikologi anak belum matang atau masih dalam taraf perkembangan dan kelangsungan serta kualitas hidup anak sangat tergantung pada penduduk dewasa terutama ibu atau orang tuanya (Proverawati, 2011). Balita memerlukan asupan gizi yang baik, pola makan yang sehat harus disertai dengan asupan gizi yang baik agar dapat mencapai status gizi yang baik. Pola makan yang baik harus diajarkan pada anak sejak dini agar anak terhindar dari status gizi yang tidak baik (Laksmi, 2009).

Berdasarkan data Status Gizi Balita Puskesmas Tanjung, didapatkan data dengan jumlah balita BGM (Bawah Garis Merah) 104, menurut BB/U yaitu BBL (Berat Badan Lebih) 38 orang, BBK (Berat Badan Kurang) 620 orang, BBSK (Berat Badan Sangat Kurang) 104 orang. TB/U yaitu Tinggi berjumlah 24 orang, Pendek 944 orang, Sangat Pendek 654 orang. BB/TB yaitu Gemuk 190 orang, Kurus 336 orang, Sangat Kurus 3 orang. Didapatkan data masalah status gizi balita terbanyak di Desa Sokong dengan jumlah balita BGM (Bawah Garis Merah) 26 orang, menurut BB/U yaitu BBL (Berat Badan Lebih) 12 orang, BBK (Berat Badan Kurang) 113 orang, BBSK (Berat Badan Sangat Kurang) 26 orang. TB/U yaitu Pendek 239 orang, Sangat Pendek 309 orang. Selanjutnya, setelah gempa bumi jumlah balita dengan BGM (Bawah Garis Merah) meningkat dengan jumlah 180 orang. (Data Puskesmas Tanjung, 2020).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan didapatkan 10 Balita berusia 24-59 bulan, dari 8 balita tersebut pola makan sebelum dan setelah terjadinya gempa bumi berbeda, dari yang sebelumnya mempunyai pola makan baik dan teratur, makan 3x kali sehari dan dihabiskan, mengkonsumsi daging, sayur-sayuran, buah-buahan, susu. Setelah terjadinya gempa bumi, pola makan mereka tidak teratur 2x sehari dan tidak dihabiskan hanya mengkonsumsi makanan seadanya seperti mie instan, telur, dan kerupuk. Setelah gempa bumi terjadi, mereka berfokus pada pembangunan rumah sehingga tidak memperhatikan pola makan anaknya serta keadaan ekonomi yang semakin buruk pasca gempa bumi, sedangkan 2 Balita lainnya tetap diperhatikan pola makannya dengan mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu

sebelum dan setelah terjadinya gempa bumi, 6 diantaranya mengalami gizi kurang dan 4 diantaranya gizi baik.

Dari uraian tersebut, didapatkan bahwa pola makan balita tidak baik karena orang tua tidak memperhatikan pola makan anaknya, dimana bantuan yang belum maksimal dan lebih memprioritaskan pembangunan rumah setelah gempa bumi, sehingga status gizi balita yang terdampak gempa bumi mengalami peningkatan gizi kurang. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian lebih dalam tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 135 responden yang diambil menggunakan Simple Random Sampling. Variabel Independen pada penelitian ini adalah pola makan dan variabel dependen adalah status gizi. Data diambil menggunakan kuesioner FFQ ( Food Frequency Questioner). Data analisis menggunakan analisis uji Chi-Square.

## Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut :

### 1. Data Umum

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

No	Umur	N	%
1.	< 30 bulan	29	21,5
2.	31 – 54 bulan	90	66,7
3.	> 55 bulan	16	11,9
Jumlah		135	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori umur 31 – 54 bulan sebanyak 90 orang (66,7%), sedangkan yang terendah pada kategori umur >55 bulan sebanyak 16 orang (11,9%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	64	47,4
2.	Perempuan	71	52,6
Jumlah		135	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang (52,6%), sedangkan yang terendah pada kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang (47,4%).

### 2. Data Khusus

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan**

No	Pola Makan	N	%
1.	Baik	64	47,4
2.	Tidak Baik	71	52,6
Jumlah		135	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori pola makan tidak baik sebanyak 71 orang (52,6%), sedangkan yang terendah pada kategori pola makan baik sebanyak 64 orang (47,4%).

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi**

No	Status Gizi	N	%
1.	Gizi Buruk	0	0
2.	Gizi Baik	59	43,7
3.	Gizi Kurang	76	56,3
4.	Gizi Lebih	0	0
Jumlah		135	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori status gizi kurang sebanyak 76 orang (56,3%), sedangkan yang terendah pada kategori status gizi baik sebanyak 59 orang (43,7%).

**Tabel 5. Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Balita yang Terdampak Gempa Bumi**

No	Jenis Pola Makan	Status Gizi		Σ	%	p
		Gizi Kurang N %	Gizi Baik N %			
1	Baik	5 3,7	59 43,7	64	47,4	0,000
2	Tidak Baik	71 52,6	0 0	71	52,6	
Jumlah		76 56,3	59 43,7	135	100	

Berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Balita yang Terdampak Gempa Bumi diperoleh bahwa ada sebanyak 71 responden (52,6%) yang memiliki pola makan tidak baik yang mengalami gizi kurang, dan terdapat 5 responden (3,7%) yang memiliki pola makan baik yang mengalami gizi kurang. Hasil dari uji statistik didapatkan nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi.

## Pembahasan

### 1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kategori pola makan tidak baik. Pola Makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2011).

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2011).

### 2. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori status gizi kurang. Status Gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik dan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan, makanan, dan fisiknya dapat diukur secara antropometri (Suharjo, 2013).

Kebutuhan tubuh balita akan keenam macam gizi untuk melakukan tiga fungsi tersebut tidak bisa dipenuhi hanya dari satu macam makanan saja karena tidak ada satu pun makanan dari alam yang mempunyai kandungan gizi lengkap. Jika makanan anak beragam, maka zat

gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain. Agar makanan yang dimakan anak beraneka ragam, maka harus selalu ingat bahwa makanan yang dimakan anak harus mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Ketiga zat ini dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air (Proverawati, 2011).

### **3. Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Balita yang Terdampak Gempa Bumi**

Analisis lanjut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi diperoleh bahwa ada sebanyak 71 responden (52,6%) yang memiliki pola makan tidak baik yang mengalami gizi kurang, dan terdapat 5 responden (3,7%) yang memiliki pola makan baik yang mengalami gizi kurang. Hasil dari uji statistik didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi.

Jika asupan gizi dalam keadaan bencana tidak dipenuhi, maka penyembuhan melambat dan pertumbuhan semakin terhambat disertai penurunan imunitas tubuh. Semua ini berakibat pada mudahnya penderita terkena infeksi sehingga terjadi lingkaran rangkaian infeksi yang tidak putus-putusnya, bahkan sampai pada kematian. Beban infeksi yang tinggi ini akan menimbulkan infeksi dimana-mana. Dalam keadaan infeksi, tubuh akan mengalami peningkatan katabolisme dan penurunan daya asupan makanan serta daya absorpsi makanan. Keadaan ini akan berakibat pada penurunan gizi selama sakit. Selanjutnya tubuh akan menyesuaikan diri dengan menunda pertumbuhan sehingga menjadi kurus (Purwana, 2013).

Semakin baik pola pemberian makan seorang balita semakin baik pula status gizi balita tersebut, hal ini dikarenakan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, makanan sehari-hari yang baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk tubuh, jadi bila konsumsi makanan seseorang baik maka status gizi akan baik pula begitu juga sebaliknya (Almatsier, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Waladouw, Geiby, dkk (2013) ada hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun diperoleh bahwa ada 112 responden yang mempunyai pola makan baik dengan status gizi baik, 5 responden mempunyai pola makan baik dengan status gizi kurang, 14 responden mempunyai pola makan tidak baik dengan status gizi baik, dan 19 responden mempunyai pola makan tidak baik dengan status gizi kurang. Hasil uji statistik dengan melihat nilai signifikan  $p (0,000)$  yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chisquare menunjukkan bahwa pola makan dengan status gizi ada hubungan yang sangat kuat.

### **Simpulan**

Rata-rata responden dalam penelitian ini yaitu pola makan balita sebagian besar adalah tidak baik sebanyak 71 orang (52,6%) dan status gizi balita sebagian besar adalah status gizi kurang sebanyak 76 orang (56,3%). Rekomendasi yang dapat diberikan adalah memberikan informasi terkait hubungan antara pola makan dengan status gizi balita yang terdampak gempa bumi yang dapat dijadikan sumber pengetahuan agar lebih menjaga pola makan dan meningkatkan gizi balita dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai pola makan serta status gizi balita yang terdampak gempa bumi sehingga masyarakat sadar tentang pentingnya status gizi, khususnya frekuensi pola makan pada anak balita.

## **Referensi**

- Almatsier, Sunita. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia : Jakarta
- Helmyati, Siti, dkk. (2018). *Manajemen Gizi Dalam Kondisi Bencana*. Gadjah Mada University
- Laksmi, N. W. Sri, (2009). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pada Balita Vikas Di Sai Study Group*. Denpasar, Bali.
- Proverawati, Atiqah dan Kusumawati, Erna. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Keperawatan Cetakan Kedua*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Purwana, Rachmadi. (2013). *Manajemen Kedaruratan Kesehatan Lingkungan Dalam Kejadian Bencana*. Rajagrafindo Persada : Jakarta
- Suharjo. (2010). *Pemberian Makanan Bayi dan Anak Edisi 10*. Kanisius : Jakarta
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu : Yogyakarta
- Waladow, Geiby, dkk. (2013). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompasso Kecamatan Tompasso*.
- Widayatun dan Fatoni, Zainal. (2013). *Permasalahan Kesehatan Dalam Kondisi Bencana : Peran Petugas Kesehatan dan Partisipasi Masyarakat*.