

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Desa Ped merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Nusa Penida, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Desa ini berada di bagian timur Pulau Nusa Penida dengan karakteristik geografis berupa dataran tinggi berkapur dan perbukitan yang memanjang dari Utara ke Selatan dengan luas wilayah sekitar 16,21 km². Desa Ped memiliki populasi penduduk sekitar 4.500 jiwa yang mayoritas bekerja sebagai petani, peternak, nelayan, dan sebagian telah beralih ke sektor pariwisata. Sebagai salah satu desa yang berkembang di Nusa Penida, Desa Ped mulai mengalami peningkatan dalam infrastruktur kesehatan dasar, meskipun masih memiliki kendala dalam akses terhadap fasilitas kesehatan komprehensif karena kondisi geografis yang menantang dan jarak yang cukup jauh dari pusat pelayanan kesehatan di daratan Bali.

Sistem pelayanan kesehatan di Desa Ped berpusat pada Puskesmas Pembantu (Pustu) dan didukung oleh kegiatan Posyandu yang tersebar di beberapa banjar. Desa Ped memiliki sepuluh posyandu antara lain: posyandu Adegan, Biaung, Bodong, Banjar Nyuh, Prapat, Seming, Sental Kangin, Sental Kawan, Pendem, dan Tanah Bias. Adapun program di pustu yang berfokus kepada balita yakni mengadakan posyandu di tiap banjar yang dimana posyandu ini menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan, imunisasi, pemberian vitamin dan suplemen anak, dan penyuluhan kesehatan, pemberian makanan tambahan (PMT) kepada balita,

deteksi dini tumbuh kembang (DDTK) dan konseling gizi kepada orang tua tentang cara memberikan makanan yang sehat dan bergizi.

Posyandu di Desa Ped masih aktif dan setiap bulan rutin dilakukan posyandu balita. Pada masing-masing posyandu terdapat 5 kader. Penyuluhan gizi di posyandu tiap bulan dilakukan di posyandu yang berbeda-beda sehingga seluruh posyandu di Desa Ped mendapatkan penyuluhan terkait dengan pemenuhan nutrisi pada balita, ASI eksklusif, *stunting* dan pentingnya imunisasi. Penyuluhan ini diberikan oleh pihak puskesmas pembantu kepada masyarakat.

2. Hasil analisis data

a. Karakteristik responden

Responden penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida sebanyak 85 orang. Adapun karakteristik responden yakni:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

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

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden ibu dalam penelitian ini berada pada kelompok umur 20-35 tahun dengan jumlah 71 orang (83,5% dari total responden). Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan yakni mayoritas responden ibu dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 50 orang (58,8% dari total responden). Karakteristik ibu berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas ibu tidak bekerja atau berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah 50 orang atau sebesar 58,8% dari total responden.

b. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang berdasarkan masing-masing indikator

Tabel 4
Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Masing-Masing 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

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan presentase responden berdasarkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida tahun 2025, dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

Dari 85 responden pengetahuan ibu terkait pengertian gizi seimbang terdapat 46 responden (54,1%) memiliki pengetahuan yang belum optimal. Pengetahuan ibu terkait manfaat gizi seimbang mayoritas sudah optimal sebanyak 50 responden (58,8%). Pengetahuan terkait pilar/prinsip gizi seimbang masih belum optimal sebanyak 48 responden (56,4%). Pengetahuan terkait pengelompokan gizi seimbang mayoritas belum optimal sebanyak 59 responden (69,5%), serta pengetahuan terkait angka kecukupan gizi seimbang mayoritas belum optimal sebanyak 45 responden (52,9%).

c. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang secara keseluruhan pada anak balita usia 12-59 bulan

Tabel 5
Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Secara Keseluruhan Pada Anak Balita Usia 12 – 59 Bulan

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

Berdasarkan tabel 5, yang menggambarkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida tahun 2025, dapat diinterpretasikan bahwa dari total 85 responden ibu yang disurvei, sebanyak 55 responden (64,7%) memiliki pengetahuan yang kurang

optimal tentang gizi seimbang dengan hampir setengah dari total responden berada pada kategori ini.

d. Pengetahuan berdasarkan karakteristik responden

Tabel 6
Pengetahuan 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

Berdasarkan tabel 6, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik usia 20 – 35 tahun dengan persentase 38%, usia < 20 tahun dengan persentase 0% dan usia > 35 tahun dengan persentase 23,1%. Semakin rendah usia maka semakin rendah pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dan semakin tinggi usia juga terdapat penurunan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang.

Pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik pendidikan ibu, pada pendidikan menengah dengan persentase (34%), pendidikan tinggi (62,5%) dan pendidikan dasar (15,8%). Terdapat peningkatan pengetahuan dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka pengetahuan yang dimiliki akan meningkat.

Pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja memiliki pengetahuan lebih tinggi (36%) dibandingkan dengan ibu yang bekerja (34,3%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas pembahasan dapat disajikan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden ibu dalam penelitian ini berada pada kelompok umur 20-35 tahun dengan jumlah 71 orang (83,5% dari total responden). Kelompok umur ini merupakan usia reproduksi sehat dan optimal bagi wanita untuk hamil, melahirkan, dan merawat anak. Pada usia ini individu akan berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca (Novia dkk., 2022). Hasil penelitian menjelaskan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga diperolehnya pengetahuan yang semakin banyak. Semakin cukup umur tingkat pematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir sehingga pengetahuan akan bertambah (Kusumaningrum dkk., 2022).

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden ibu dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 50 orang (58,8% dari total responden). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden telah menyelesaikan pendidikan menengah

atas. Hal ini sejalan dengan penelitian Indrayani dkk. (2020) didapatkan pengetahuan yang baik dimiliki oleh mayoritas ibu dan balita di Wilayah UPTD Puskesmas Cidahu Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indrayani dkk. (2020) pendidikan terakhir ibu yang mencapai SMA atau lebih berpengaruh pada kualitas pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang.

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan, distribusi karakteristik ibu berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas ibu tidak berkerja atau berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah 50 orang atau sebesar 58,8% dari total responden. Ibu rumah tangga (IRT) memiliki pengaruh yang kompleks terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada balita. Menurut Pratiwi dan Sumarmi (2020), ibu rumah tangga cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi terbaru terkait gizi balita dibandingkan ibu yang bekerja di luar rumah, yang terpapar pada lingkungan sosial lebih luas dan sumber informasi yang beragam. Menurut Wulandari (2020) dalam memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa status sebagai IRT tidak berkorelasi langsung dengan kualitas praktik pemberian makan, melainkan lebih dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan keaktifan ibu dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan.

2. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada masing-masing indikator

1) Pengetahuan ibu tentang pengertian gizi seimbang

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa pengetahuan ibu mengenai pengertian gizi seimbang yang sudah optimal yaitu 39 responden (45,9%) dan sebanyak 46 responden (54,1%) memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang

pengertian gizi seimbang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang pengertian gizi seimbang.

Gizi seimbang pada balita adalah susunan pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak usia di bawah lima tahun, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Konsep ini mencakup asupan makanan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral dalam proporsi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada masa kritis pembentukan otak dan organ tubuh lainnya (Pratiwi dan Sumarmi, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laraeni dkk. (2022), penerapan gizi seimbang pada balita perlu memperhatikan komposisi makanan pada piring yang terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok, lauk-pauk, dan produk olahan susu, serta dibarengi dengan perilaku hidup bersih dan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah berbagai masalah gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan obesitas yang dapat berdampak pada kualitas hidup anak di masa depan.

Pengetahuan merupakan domain kognitif yang sangat penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang (*overt behavior*), dimana perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Adnyani dkk., 2023).

Pemahaman tentang gizi seimbang sangat penting bagi ibu karena menjadi landasan dalam memberikan nutrisi optimal pada balita, periode kritis pembentukan otak dan sistem kekebalan tubuh yang berpengaruh pada perkembangan kognitif, fisik dan mental jangka panjang. Pengetahuan ini memungkinkan ibu

mengidentifikasi dan menyediakan ragam makanan dengan nutrisi esensial seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang tepat sesuai kebutuhan usia anak, sehingga mencegah masalah malnutrisi (baik kurang maupun lebih) yang dapat berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan balita di masa mendatang (Nugroho dkk., 2023).

Pengetahuan ibu tentang pengertian gizi seimbang kurang optimal sehingga dampaknya pada anak dapat sangat merugikan, meliputi peningkatan risiko malnutrisi kronis dan akut seperti *stunting*, *wasting*, dan defisiensi mikronutrien yang berdampak pada kecerdasan, imunitas, dan tumbuh kembang; penelitian terkini mengungkapkan bahwa anak dari ibu dengan pengetahuan gizi rendah berisiko 4,2 kali lebih tinggi mengalami masalah status gizi buruk, yang kemudian berkaitan dengan penurunan kemampuan kognitif hingga 10-15 poin *Intelligence Quotient* (IQ), keterlambatan perkembangan motorik, gangguan fungsi neurologi, peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi, dan bahkan dampak psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi sosial, yang keseluruhannya dapat menghambat potensi maksimal anak dan berdampak pada kualitas hidup jangka panjang (Purwanti, 2023).

2) Pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa pemahaman ibu mengenai manfaat gizi seimbang sebagian besar sudah optimal yaitu sebanyak 50 responden (58,8%) dan sebanyak 35 (41,2%) ibu memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang manfaat gizi seimbang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang sudah optimal tentang manfaat gizi seimbang.

Manfaat gizi seimbang merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, mencakup peningkatan kecerdasan dan fungsi kognitif, penguatan sistem imunitas tubuh, perkembangan fisik yang proporsional, pencegahan berbagai penyakit kronis di kemudian hari, peningkatan kemampuan motorik halus dan kasar, serta perkembangan kemampuan bahasa dan sosial-emosional yang sesuai dengan tahapan usia; penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak yang memperoleh gizi seimbang memiliki skor kognitif rata-rata 15% lebih tinggi, tingkat kehadiran sekolah 20% lebih baik, dan risiko 30% lebih rendah mengalami penyakit infeksi dibandingkan anak dengan status gizi kurang, selain itu asupan gizi seimbang juga menjadi faktor protektif terhadap obesitas dan penyakit tidak menular di masa dewasa, membangun dasar bagi produktivitas dan kesejahteraan sepanjang rentang kehidupan (Rahmawati, 2023).

Pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang sangat penting dalam optimalisasi pemberian nutrisi pada balita, sebab periode 1.000 hari pertama kehidupan merupakan *window of opportunity* yang menentukan kualitas sumber daya manusia jangka panjang; penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memahami manfaat gizi seimbang memiliki kemampuan 4,5 kali lebih baik dalam menyusun menu seimbang, 3,2 kali lebih mampu mendeteksi dini masalah gizi, dan 2,8 kali lebih berhasil dalam mencegah *stunting* dibandingkan ibu dengan pengetahuan gizi terbatas, sehingga pemahaman ini menjadi determinan utama dalam mengubah pengetahuan menjadi praktik pemberian makan yang tepat, menciptakan kebiasaan makan sehat sejak dini, memenuhi kebutuhan nutrisi spesifik sesuai tahap perkembangan, dan pada akhirnya memastikan pencapaian pertumbuhan optimal yang tercermin dalam parameter antropometri normal, perkembangan kognitif

maksimal, serta daya tahan tubuh yang kuat pada balita (Permatasari dan Sudiartini, 2021).

Pengetahuan ibu tentang manfaat gizi seimbang berakibat langsung pada kualitas asupan nutrisi anak, yang menimbulkan risiko gangguan pertumbuhan seperti *stunting*, *wasting*, dan malnutrisi dengan konsekuensi jangka panjang berupa keterlambatan perkembangan kognitif, penurunan kemampuan belajar, daya tahan tubuh yang rendah terhadap infeksi, serta gangguan metabolisme hingga dewasa; penelitian menunjukkan bahwa anak dari ibu dengan pemahaman gizi rendah memiliki peluang 3,8 kali lebih besar mengalami gangguan status gizi dibandingkan anak dari ibu berpengetahuan baik, dengan implikasi tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga pada potensi akademis, sosial-emosional, dan produktivitas masa depan yang secara keseluruhan dapat menurunkan kualitas hidup anak dan menambah beban ekonomi keluarga serta sistem kesehatan (Siahaya, 2023).

3) Pengetahuan ibu tentang pilar/prinsip gizi seimbang

Berdasarkan hasil pada tabel 4, diketahui bahwa ibu yang memahami tentang pilar/prinsip gizi seimbang yang sudah optimal sebanyak 37 (45,6%) ibu dan sebanyak 48 (56,4%) ibu memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang pilar/prinsip gizi seimbang.

Prinsip gizi seimbang pada balita adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh balita, dengan memperhatikan empat pilar utama: keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan secara teratur. Keanekaragaman makanan mencakup kombinasi makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan dalam proporsi seimbang yang dapat digambarkan

melalui konsep "Isi Piringku" dimana setengah piring terdiri dari sayur dan buah, sementara setengah lainnya berisi karbohidrat dan protein (Kusumaningrum dkk., 2022).

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).

Kurangnya pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang dapat berdampak signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi seimbang berisiko mengalami masalah kesehatan seperti *stunting* (pertumbuhan terhambat), *wasting* (berat badan kurang), defisiensi mikronutrien penting, gangguan perkembangan kognitif, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh. Ketidakseimbangan gizi pada masa kritis pertumbuhan anak dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang termasuk peningkatan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular di kemudian hari. Upaya edukasi dan intervensi gizi yang tepat kepada orang tua dan pengasuh dapat secara signifikan memperbaiki status gizi anak dan mencegah dampak negatif tersebut (Yulianti, 2023).

4) Pengetahuan ibu tentang pengelompokan gizi seimbang

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa pemahaman ibu mengenai tentang pengelompokan gizi seimbang yang sudah optimal sebanyak 26 (30,6%) ibu dan sebanyak 59 (69,5%) ibu memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang pengelompokan gizi seimbang.

Pengetahuan ibu tentang pengelompokan gizi seimbang merupakan fondasi utama dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi balita untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemahaman yang baik tentang pengelompokan makanan dapat menyusun menu harian yang memenuhi 85-90% kebutuhan gizi balita, sementara ibu dengan pengetahuan terbatas hanya mampu memenuhi sekitar 60% kebutuhan gizi. Pemahaman tentang variasi kelompok pangan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) memungkinkan ibu membuat kombinasi makanan yang saling melengkapi, sehingga menghindari defisiensi nutrisi tertentu yang sering terjadi pada masa pertumbuhan pesat (Mardiana, 2023).

Kurangnya pengetahuan tentang pengelompokan gizi seimbang dapat mengakibatkan kesalahan dalam penyusunan menu makanan anak, sehingga terjadi ketidakseimbangan asupan gizi. Orang tua yang tidak memahami pentingnya variasi kelompok makanan cenderung memberikan makanan monoton yang hanya memenuhi selera anak tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Dampaknya, anak berisiko mengalami defisiensi mikronutrien seperti zat besi, zinc, vitamin A, dan kalsium yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan (Yulianti, 2023).

Pengetahuan yang optimal tentang pengelompokan gizi seimbang memungkinkan orang tua menyusun menu makanan yang bervariasi dan

mencukupi kebutuhan nutrisi anak. Orang tua yang memahami pentingnya keberagaman pangan mampu merencanakan asupan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein berkualitas, lemak sehat, serta vitamin dan mineral dalam proporsi yang tepat. Hal ini berdampak positif pada status gizi anak, yang tercermin dari pengukuran antropometri normal dan pertumbuhan yang optimal (Permatasari dan Sudiartini, 2021).

5) Pengetahuan ibu tentang angka kecukupan gizi seimbang

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa pemahaman ibu mengenai angka kecukupan gizi seimbang yang sudah optimal yaitu sebanyak 40 (47,1) ibu dan sebanyak 45 (52,9%) ibu memiliki pengetahuan yang belum optimal tentang angka kecukupan gizi seimbang.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah nilai yang menunjukkan jumlah rata-rata zat gizi harian yang dibutuhkan oleh seseorang sesuai dengan kelompok umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas fisik untuk mencapai kesehatan optimal. AKG bukan sekedar angka minimal, tetapi merupakan standar kecukupan yang direkomendasikan untuk memenuhi kebutuhan sebagian besar populasi sehat. AKG mencakup berbagai kelompok zat gizi meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin (larut air dan larut lemak), mineral makro (kalsium, fosfor, magnesium), dan mineral mikro (zat besi, zinc, iodium) (Mardiana, 2023).

Pengetahuan ibu tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) sangat penting sebagai panduan objektif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita secara tepat dan terukur. Memahami AKG, ibu dapat menghindari dua risiko utama yaitu defisiensi gizi (pemberian nutrisi di bawah kebutuhan) maupun kelebihan asupan yang sama berbahayanya bagi kesehatan jangka panjang balita. Pengetahuan AKG

memungkinkan ibu melakukan perencanaan menu dengan mempertimbangkan proporsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral) secara seimbang, serta menyesuaikan porsi makanan sesuai kebutuhan spesifik balita berdasarkan usia, berat badan, dan aktivitas fisik (Sartika, 2023).

Pengetahuan yang kurang optimal tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat menyebabkan ketidaktepatan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Ibu yang tidak memahami AKG cenderung memberikan porsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak, baik berlebihan maupun kurang dari yang dibutuhkan. Ibu dengan pemahaman AKG yang rendah memiliki risiko 2,4 kali lebih tinggi untuk mengalami malnutrisi, baik dalam bentuk *stunting*, *wasting*, maupun gizi lebih. Terdapat 67% balita menunjukkan ketidaksesuaian antara berat badan dan tinggi badan terhadap umur. Pemberian makanan tanpa acuan AKG yang jelas menciptakan pola makan tidak terstruktur yang berdampak pada tumbuh kembang anak (Novia dkk., 2022).

Pemahaman yang optimal tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) memungkinkan ibu merencanakan dan menyusun menu sesuai kebutuhan spesifik anak dengan tepat. Ibu yang memahami AKG dapat mengkalkulasi kebutuhan energi dan zat gizi berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas fisik anak, sehingga asupan makanan menjadi lebih presisi (Jauhari dkk., 2022).

Hal ini sesuai atau sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuswanti dan Azzahra (2022) status gizi balita dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor pengetahuan ibu dimana pengetahuan gizi sangat penting untuk dipahami dan dimengerti terutama bagi ibu yang memiliki anak balita, karena ibu tersebut harus bisa mengetahui tentang kebutuhan gizi bagi balitanya. Menurut penelitian Jauhari

dkk. (2022), pengetahuan ibu tentang gizi seimbang mencakup pemahaman mengenai kebutuhan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral yang harus dipenuhi melalui konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang. Kementerian Kesehatan Indonesia telah menerbitkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang merekomendasikan pemenuhan gizi anak balita melalui konsumsi makanan yang mencakup sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dengan proporsi yang tepat (Novia dkk., 2022).

3. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang secara keseluruhan pada anak balita usia 12 – 59 bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang secara keseluruhan yakni sebagian besar responden, yaitu 60% (51 orang), berada dalam kategori cukup, 35,3% (30 orang) dengan kategori baik, dan sisanya 4,7% (4 orang) tergolong dalam kategori kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Pengetahuan yang tergolong dalam kategori cukup menunjukkan bahwa para ibu telah mengenal konsep dasar gizi seimbang, seperti pentingnya konsumsi makanan beragam, kebutuhan zat gizi, serta frekuensi pemberian makan kepada anak. Pemahaman terkait gizi seimbang tersebut belum sepenuhnya mendalam atau komprehensif, sehingga belum dapat dikategorikan sebagai baik. Menurut asumsi penulis, hal yang menyebabkan pengetahuan ibu berada pada kategori cukup yakni berkaitan dengan karakteristik ibu yakni berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan.

Persentase ibu yang dengan tingkat pengetahuan baik tergolong cukup tinggi, yaitu 35,3%. Hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian ibu yang sudah

memiliki pemahaman yang lebih lengkap mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang. Mereka umumnya memahami pentingnya variasi makanan, kombinasi antara zat gizi, serta mampu menerapkan konsep tersebut dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak sehari-hari. Ibu dalam kategori ini kemungkinan besar pernah mendapatkan informasi dari penyuluhan kesehatan, layanan posyandu, media informasi, atau pendidikan formal (Arifa dkk., 2024).

Adapun 4,7% responden yang masuk dalam kategori kurang mengindikasikan bahwa masih terdapat sebagian kecil ibu yang belum memahami konsep gizi seimbang dengan baik. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ibu sebagai pengelola utama makanan di rumah berperan besar dalam menentukan kualitas asupan gizi anak. Anak balita yang tidak mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang berisiko mengalami masalah gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan defisiensi mikronutrien. Penelitian Arifa dkk. (2024) juga menemukan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang berisiko 19,35 kali lebih besar dalam menyebabkan kejadian *stunting* pada balita usia 12 hingga 59 bulan.

4. Pengetahuan berdasarkan karakteristik responden

a. Pengetahuan berdasarkan usia responden

Berdasarkan tabel 6, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik usia 20 – 35 tahun dengan persentase 38%, usia < 20 tahun dengan persentase 0% dan usia > 35 tahun dengan persentase 23,1%.

Semakin rendah usia maka semakin rendah pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dan semakin tinggi usia juga terdapat penurunan pengetahuan yang

dimiliki oleh seseorang. Menurut penelitian Nursa'iidah dan Rokhaidah (2022) menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu. Semakin matang usia maka semakin matang juga pemikiran dan pekerjaan seseorang.

Berdasarkan tabel 6 diatas, peneliti berpendapat bahwa hal ini disebabkan karena ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang optimal memiliki pendidikan yang menengah dan kurang memahami informasi kesehatan yang didapatkan. Bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan daya ingat atau dalam hal menerima sebuah informasi. Usia yang sudah tergolong tua akan mengalami gangguan dalam pendengaran dan penglihatan sehingga dapat menghambat proses belajar dan penurunan dalam berfikir. Rendahnya usia seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya belum luas sehingga diperlukan penambahan informasi.

b. Pengetahuan berdasarkan tingkat pendidikan responden

Berdasarkan tabel 6, diinterpretasikan bahwa pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik pendidikan ibu, pada pendidikan menengah dengan persentase (34%), pendidikan tinggi (62,5%) dan pendidikan dasar (15,8%). Terdapat peningkatan pengetahuan dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka pengetahuan yang dimiliki akan meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan Wulandari (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dengan pengetahuan ibu tentang gizi, Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka pengetahuan yang dimiliki akan mengalami peningkatan. Berdasarkan tabel 6, penulis berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan terjadi karena ibu menerima informasi tentang kesehatan

baik dari pendidikan formal maupun non-formal, semakin tinggi pendidikan ibu maka kemampuan untuk mengakses informasi juga akan mengalami peningkatan.

c. Pengetahuan berdasarkan pekerjaan responden

Berdasarkan tabel 6, diinterpretasikan bahwa pengetahuan dengan kategori baik berdasarkan karakteristik pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja memiliki pengetahuan lebih tinggi (36%) dibandingkan dengan ibu yang bekerja (34,3%).

Penelitian ini sejalan dengan Nursa'idah dan Rokhaidah (2022) memaparkan bahwa ibu yang bekerja tidak memiliki waktu luang bersama anaknya atau bahkan untuk mencari informasi kesehatan karena ibu fokus untuk bekerja sehingga seringkali pengasuhan anak dilakukan oleh kakek atau nenek dari balita. Peneliti berpendapat bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang banyak untuk mengakses informasi kesehatan, mengikuti kegiatan posyandu, mengikuti berbagai penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh puskesmas.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa diperlukannya intervensi pendidikan gizi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, seperti penyuluhan oleh petugas gizi puskesmas dengan menggunakan media dan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami masyarakat serta dan pelatihan praktis tentang penyusunan menu sehat dengan bahan lokal yang mudah dijangkau. Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, diharapkan akan berdampak positif terhadap status gizi anak balita, menurunkan angka kekurangan gizi, serta mendukung tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal di Desa Ped.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak balita usia 12-59 bulan di Desa Ped, Kecamatan Nusa Penida tahun 2025 memiliki beberapa keterbatasan yakni:

1. Wilayah Desa Ped, ada yang belum terjangkau sinyal internet sehingga peneliti kesulitan dalam mencari lokasi penelitian yakni posyandu karena peneliti hanya mengandalkan *google maps* sebagai petunjuk arah.
2. Beberapa responden ada yang kurang paham mengenai petunjuk pengisian kuesioner sehingga peneliti harus menjelaskan berulang kali kepada responden.