

**PENGETAHUAN GIZI IBU RUMAH TANGGA DI NAGARI
TANJUANG GADANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**ALDO SASTRA
NIM. 85727/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

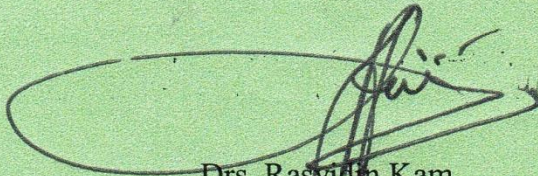
PENGETAHUAN GIZI IBU RUMAH TANGGA DI NAGARI TANJUANG GADANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Aldo Sastra
NIM/BP : 85727 / 2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

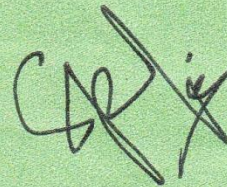
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19511214 198103 1 002

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.
NIP.19790704 200912 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

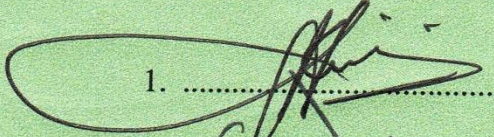
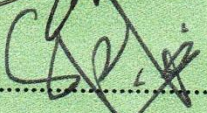
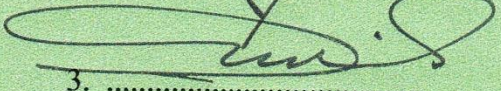
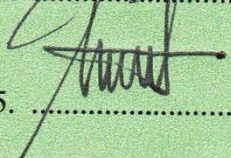
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGETAHUAN GIZI IBU RUMAH TANGGA DI NAGARI TANJUANG GADANG KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Aldo Sastra
NIM/BP : 85727 / 2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Rasyidin Kam.	1. 
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri.	3. 
4. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis.	4. 
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd.	5. 

ABSTRAK

Aldo Sastra (2014) : Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota

Permasalahan dalam penelitian adalah kurangnya pengetahuan gizi Ibu rumah tangga di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi ibu rumah tangga di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif yaitu bertujuan untuk mengetahui tentang Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode penelitian ini dilakukan dengan teknik *proportional sampling*. Populasi yang diambil adalah ibu rumah tangga yang berkeluarga, mempunyai anak/balita dan menikah resmi yang ada di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota dan sampel pada penelitian ini diambil 10% dari populasi. Teknik pengambilan data adalah dengan dokumentasi dan menyebarkan angket kepada sampel penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Berdasarkan jawaban dari 37 (tiga puluh tujuh) ibu rumah tangga yang berkeluarga, mempunyai anak/balita dan menikah resmi yang ada di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota, mengungkapkan bahwa: 1) Dari hasil analisis data pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan, pada indikator pola makan sudah dikatakan baik, karena ibu rumah tangga sudah mengetahui pola makan yang baik bagi kesehatan, 2) Dari hasil analisis data pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan, indikator menu makan dapat dikatakan kurang baik, karena secara umum ibu rumah tangga kurang mengetahui menu makan yang baik bagi kesehatan, 3) Dari hasil analisis data pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan, pada indikator sumber zat gizi dan fungsinya kurang baik, karena ibu rumah tangga kurang mengetahui sumber zat gizi dan fungsinya yang baik bagi kesehatan dan 4) Dari hasil analisis data pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan, pada indikator makanan sehat untuk balita boleh dikatakan baik, karena secara umum ibu rumah tangga sudah mengetahui makanan yang sehat untuk balita.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sekaligus sebagai tim penguji yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing I dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. selaku Pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Hanif Badri. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis serta Bapak Anton Komaini, S.Si., M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kebutuhan Zat Gizi Bagi Kesehatan	7
2. Gizi.....	20
3. Ibu Rumah Tangga	23
4. Pengetahuan.....	26
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	32

D. Defenisi Operasional	34
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jenis zat gizi dan fungsi utamanya.....	23
2. Kerangka konseptual pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pemasukan dan Pengeluaran Cairan Tubuh	19
2. Populasi Penelitian.....	33
3. Sampel Penelitian.....	33
4. Karakteristik responden berdasarkan umur	38
5. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan	39
6. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	40
7. Pola makan yang teratur	40
8. Pola makan yang tidak teratur	42
9. Menu makanan bervariasi.....	43
10. Menu makanan tidak bervariasi.....	44
11. Sumber zat gizi dan fungsinya dari karbohidrat	44
12. Sumber zat gizi dan fungsinya dari lemak	46
13. Sumber zat gizi dan fungsinya dari protein.....	47
14. Sumber zat gizi dan fungsinya dari vitamin	48
15. Sumber zat gizi dan fungsinya dari air	49
16. Makanan sehat untuk balita	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Kebutuhan Gizi	62
2. Kuesioner Peneitian Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga Di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota	63
3. Data Pasien Bayi dan Balita Dalam 1 Tahun Terakhir Oktober 2012-September 2013 di Puskesmas Pembantu Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.....	73
4. Data Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Kebutuhan Gizi Bagi Kesehatan	74
5. Tabel Distribusi Frekuensi Keseluruhan Pertanyaan Penelitian Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga.....	76
6. Tabel Frequency Gambaran Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Kebutuhan Gizi Bagi Kesehatan.....	78
7. Dokumentasi Penelitian.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan dasar yang diperlukan bagi keberhasilan seseorang ibu rumah tangga. Oleh karena itu perlu ada pembinaan dan pemeliharaan kesehatan. Pembinaan kesehatan meliputi pembinaan kesehatan jasmani, kesehatan rohani dan kesehatan sosial yang merupakan sehat sempurna sesuai konsep sehat WHO. Menurut batasan ilmiah, sehat atau kesehatan telah dirumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan sebagai berikut “kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi”. Notoatmodjo (dalam Santoso, 2005:2) menjelaskan bahwa “sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya”. Seperti yang dijelaskan oleh Lutan (2002:195) “sehat adalah suatu anugrah yang luar biasa manfaatnya untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Karena dalam keadaan sehatlah seseorang dapat menjalankan tugasnya dengan baik”.

Untuk menunjang agar sehat itu terbina dan terpelihara dengan baik, maka diperlukan gizi yang seimbang. Seiring perkembangan zaman, pola makan dan asupan gizi manusia sudah mulai tidak seimbang karena disebabkan oleh kesibukannya dan mereka menjadi lupa akan asupan gizi mereka. Tanpa adanya asupan gizi seimbang yang dikonsumsi, manusia tidak

akan sehat sesuai dengan apa yang kita inginkan. Untuk menunjang asupan gizi seimbang yang dikonsumsi oleh manusia, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang kesehatan sesuai dengan apa yang diinginkan. Gizi dan tingkat pengetahuan merupakan faktor pendukung yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesehatan seseorang. Oleh karena itu gizi dan tingkat pengetahuan merupakan faktor penting menunjang kesehatan manusia.

Upaya peningkatan kesehatan manusia hendaknya dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan sebaiknya diberi asupan gizi yang seimbang. Untuk dapat hidup sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Menurut Almatier (2001:9) “status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin”.

Akibat dari kurangnya asupan makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan terhadap proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku, struktur dan pola otak. Menyangkut masalah ibu rumah tangga dan gizi, bagi mereka asupan makanan yang mengandung nilai gizi tinggi mutlak diperlukan untuk memelihara, menjaga kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Bagi ibu rumah tangga upaya

peningkatan pengetahuan tentang kesehatan dan gizi seimbang yang harus dikonsumsi untuk kesehatan anak-anaknya, khususnya bagi ibu rumah tangga yang mempunyai balita.

Pentingnya gizi bagi balita hendaknya harus disadari oleh setiap ibu rumah tangga. Karena pada masa ini, balita ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok rentan gizi, mereka mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan (Sediaoetama, 2000). Oleh sebab itu, diharapkan kepada ibu rumah tangga agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan pentingnya gizi bagi kesehatannya serta mencari pengetahuan begitu pentingnya gizi dalam meningkatkan kesehatan bagi anak-anaknya.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2010), peningkatan kesehatan ibu, bayi, balita dan Keluarga Berencana (KB) yang merupakan salah satu dari delapan fokus prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia tahun 2010-2014 perlu didukung oleh peningkatan kualitas manajemen dan pembiayaan kesehatan, sistem informasi, ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan melalui penataan dan pengembangan sistem informasi kesehatan untuk menjamin ketersediaan data dan informasi kesehatan melalui pengaturan sistem informasi yang komprehensif dan pengembangan jaringan. Oleh karena itu pemerintah perlu melakukan upaya terfokus berdasarkan perencanaan dan penganggaran yang berbasis data (*evidence based*) melalui proses yang

sistematis dan partisipatif, dan ini berarti keberadaan data dan informasi memegang peranan yang sangat penting karena data akan memengaruhi perilaku pengambilan keputusan dalam suatu organisasi.

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya, ibu rumah tangga yang ada di Nagari Tanjung Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota kurang mengerti dan memahami tentang gizi yang dimiliki dan pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan. Hal ini terlihat pada jumlah balita yang mengalami berbagai jenis penyakit selama satu tahun terakhir yaitu pada bulan Oktober 2012 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 10 orang dan penyakit diare 3 orang, bulan November 2012 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 5 orang dan penyakit gigi 1 orang, bulan Desember 2012 mengalami penyakit diare 7 orang dan penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 4 orang, bulan Januari 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 3 orang, penyakit diare 4 orang dan penyakit kekurangan vitamin A 5 orang, pada bulan Februari 2013 mengalami penyakit diare 2 orang, penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 15 orang dan penyakit kekurangan vitamin A 8 orang, bulan Maret 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 7 orang, penyakit scabies 1 orang, penyakit diare 2 orang dan penyakit Infeksi Saluran Kemih (ISK) 1 orang, bulan April 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 13 orang, penyakit diare 5 orang dan penyakit kekurangan vitamin A 6 orang, pada bulan Mei 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)

8 orang, penyakit diare 9 orang dan obesitas 2 orang, bulan Juni 2013 mengalami penyakit diare 3 orang, penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 7 orang, penyakit scabies 1 orang dan penyakit parotitis 1 orang, bulan Juli 2013 mengalami penyakit diare 3 orang, penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 3 orang, penyakit scabies 1 orang dan penyakit luka 1 orang, bulan Agustus 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 10 orang, penyakit diare 3 orang dan penyakit obesitas 2 orang dan bulan September 2013 mengalami penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) 5 orang, penyakit gigi 1 orang dan penyakit scabies 1 orang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Ibu rumah tangga tidak memperhatikan gizi yang dikonsumsi.
2. Pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan.
3. Ibu rumah tangga kurang memperhatikan makanan untuk balita.
4. Ibu rumah tangga kurang mengetahui begitu pentingnya asupan gizi seimbang bagi keluarga dan pertumbuhan balita.
5. Asupan makanan yang kurang baik untuk pertumbuhan balita.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan ibu rumah tangga terhadap kebutuhan gizi bagi kesehatan?

D. Tujuan Penelitian

Adapaun tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui pengetahuan ibu rumah tangga terhadap kebutuhan gizi bagi kesehatan di Nagari Tanjuang Gadang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Sebagai gambaran sehingga dapat digunakan sebagai bahan masukan tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan.
2. Agar ibu rumah tangga dapat menambah pengetahuan, tingkat pendidikan dan pekerjaan tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan.
3. Sebagai bahan acuan bagi ibu rumah tangga untuk lebih menambah ilmu pengetahuan tentang kebutuhan gizi bagi kesehatan.
4. Sebagai referensi bagi mahasiswa dipustaka FIK UNP.
5. Untuk penulis memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan srata (S1) di FIK UNP.