

Penggunaan Suplemen Makanan Pada Balita Untuk Memenuhi Kebutuhan Mikronutrien

Luluk Yuliati¹⁾; Munisah²⁾

^{1,2)}Fakultas Kesehatan/Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Luluk Yuliati
E-mail: lulukyuliati@umg.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 18-05-2022

Revisi : 27-05-2022

Diterima : 30-05-2022

Publikasi : 31-05-2022

DOI :

<http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3976>

Keywords:

Knowledge;

Mother;

Supplement;

Consumption;

Child;

Kata Kunci:

Pengetahuan;

Ibu;

Suplemen;

Konsumsi;

Anak Balita;

ABSTRACT

Supplement consumption was the activity using or consumption supplement to meet the requirement of malnutrition in daily food. The factor can be influence by family, health condition, intake of nutrient, mass media, and as well as knowledge of supplement. The research purpose was to know the relationship between the knowledge of mother about supplement and the consumption in toddlers. The research use correlation descriptive with cross sectional approach. The sample were the mother of childhood in kindergarten of Istiqomah Ungaran, Using by total sampling and that accounted 84 respondent, and the data was collected by questionnaire. The result of univariate research showed that 64.3% respondent have a good knowledge and 63% was consumption supplement well. The result of bivariate analysis with chi square test showed that any significant relationship between the knowledge of mother about supplement with supplement consumption of child in 4-5 year's old with p value 0.037 ($p < \alpha$). Finally, the health provider should improve their abilities to give communication, information and education about food supplement for childhood that use for increasing the mother knowledge about supplement consumption of childhood.

ABSTRAK

Konsumsi suplemen merupakan kegiatan menggunakan atau mengkonsumsi suplemen untuk memenuhi kebutuhan kekurangan zat dalam makanan harian. Konsumsi suplemen ini dapat dipengaruhi oleh keluarga, keadaan kesehatan, asupan nutrisi, media massa, dan juga pengetahuan tentang suplemen itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang suplemen dengan praktik konsumsi suplemen anak usia 4-5 tahun di TK Istiqomah Ungaran. Desain penelitian ini bersifat deskriptif korelatif dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel dari penelitian adalah ibu-ibu yang memiliki anak balita yang bersekolah di TK Istiqomah. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan metode *total sampling* sejumlah 84 responden, dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil analisis univariat menunjukkan 64,3% responden memiliki pengetahuan yang baik dan 63% nya mengkonsumsi suplemen secara baik. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan chi square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang suplemen dengan konsumsi suplemen pada anak usia 4-5 tahun dengan p value 0,037 ($p < \alpha$). Tenaga kesehatan dalam melakukan konseling secara aktif kepada ibu balita tentang pemberian suplemen makanan agar pengetahuan dan praktik konsumsi yang dilakukan dapat lebih baik.

PENDAHULUAN

Mengupayakan secara optimal tumbuh dan kembang anak sejak dini adalah menjadi prioritas utama bagi setiap orang tua. Sehingga, kita dapat mencegah atau mengetahui sejak dini gangguan dan kelainan yang mungkin timbul. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, salah satunya dapat diperoleh lewat pengaturan makanan bergizi seimbang yang dikonsumsi oleh anak balita di setiap harinya. Sejak kehamilan sebaiknya mereka sudah dijaga agar makanan yang masuk ke dalam tubuh ibu sesuai jumlah dan kualitasnya. Hal ini harus tetap dipertahankan sampai 1000 hari pertama kehidupan (RI, 2014).

Asupan gizi pada anak balita sangat ditentukan oleh kemampuan kedua orang tuanya. Kemampuan ini tidak hanya berupa materi saja, namun juga membutuhkan pengetahuan yang cukup mengenai makanan apa saja yang diperlukan untuk anak-anak, kemudian pola makan/ pola pemberian makanan apa yang sesuai untuk anak-anak. Para orang tua hendaknya mempersiapkan dengan sebaik-baiknya pemberian nutrisi pada anak balitanya agar tumbuh kembang mereka dapat optimal (Stierman, Mishra, Gahche, Potischman, & Hales, 2020).

Anak balita cenderung berada pada fase memilih makanan, atau bahkan menolak makanan yang tidak mereka sukai. Sehingga konsumsi gizi harian mereka menjadi sangat kurang. Pada periode balita, anak memang tengah mengalami penurunan nafsu makan, dan juga mengalami *food jag* yaitu anak hanya mau makan makanan yang disukainya saja, dan orang tua memilih untuk menuruti keinginan anak tersebut asalkan makanan tetap masuk ke dalam tubuh. Hal ini menyebabkan anak balita menjadi kekurangan sumber vitamin dan mineral alami dari sayur dan buah yang seringkali tidak disukai (Sjarif, D. R., Yuliarti, K., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G., Nasar, S. S., & Mexitalia, 2015).

Anak balita yang mengalami kesulitan makan membuat para ibu gelisah, apalagi biasanya anak menjadi terlihat kurus, lemah dan sering sakit-sakitan. Hal ini mendorong para ibu

untuk memberikan suplemen vitamin dan penambah nafsu makan kepada anaknya. Dalam masa pertumbuhan sebaiknya anak balita memperoleh zat gizi yang cukup dari makanan sehari-hari. Bila harus mengonsumsi suplemen, maka sangat penting untuk memperhatikan bagaimana cara pemberian, dosis, jenis dan kandungan gizi yang ada dalam suplemen tersebut (Damayanti Rusli Sjarif; Klara Yuliarti; Tiangsa Sembiring; Gustina Lubis; Julius Anzar; Titis Prawitasari; Endang Dewi Lestari; Maria Mexitalia; Neti Nurani; Nur Aisyah Widjaja; Anik Puryatni; I Gusti Lanang Sidiartha; Aidah Juliaty Baso, 2014).

Dietary supplement adalah produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat. Suplemen merupakan suatu produk yang berisi zat gizi yang melengkapi konsumsi harian dan diyaniki ketika secara rutin mengonsumsi suplemen itu, akan membuat tubuh lebih sehat. Suplemen adalah segala jenis produk makanan yang memiliki khasiat untuk kesehatan, biasanya dipasarkan dalam bentuk kapsul, sirup, tablet atau serbuk yang digunakan sebagai makanan tambahan untuk memenuhi kekurangan zat dalam makanan harian (RI, 2016).

Menurut Olivia, 2004 suplemen makanan dikelompokkan menjadi vitamin, mineral, dan zat penambah nafsu makan. Vitamin klasifikasinya tergantung pada sifat kimia dan fungsinya. Walaupun kebutuhan vitamin dalam jumlah yang sangat sedikit, namun sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan reproduksi. Kekurangan vitamin dapat berakibat terganggunya kesehatan, karena itu diperlukan asupan harian dalam jumlah yang ideal yang seharusnya diperoleh dari makanan langsung (Olivia, F., Hadibroto, I., & Alam, 2004).

Suplemen vitamin termasuk dalam bidang umum suplemen makanan, artinya secara khusus produk makanan yang ditambahkan ke diet normal yang merupakan sumber nutrisi zat, seperti vitamin dan mineral, atau zat dengan efek fisiologis atau nutrisi, seperti asam amino, asam lemak esensial, serat atau ekstrak sayuran

dalam bentuk pra-dosis. Pemberian suplemen vitamin sebagai pendukung proses penyembuhan dan pemenuhan defisiensi zat gizi dari makanan adalah tindakan yang baik, dan ada beberapa vitamin tertentu yang bisa diberikan dalam dosis tinggi mempunyai efek antioksidan yang membantu sistem imunitas tubuh serta menetralkan racun yang berasal dari radikal bebas.

Mineral, merupakan nutrien mikro yang sangat dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme. Mineral dikelompokkan dalam dua kategori yaitu mayor (>100mg/hari) dan minor (<100mg/hari), yang ditinjau berdasarkan tingkat asupannya dan bukan berdasarkan kebutuhannya. Peran utama mineral yang ada di dalam makanan adalah menyediakan sumber nutrisi penting dalam bentuk yang seimbang dan tersedia secara hayati. Mineral utama termasuk kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, dan klorida (Olivia, F., Hadibroto, I., & Alam, 2004).

Penambah nafsu makan, yang merupakan sediaan herbal dari berbagai jenis tanaman, digunakan untuk memperbaiki sistem pencernaan, penambah nafsu makan, ada beberapa yang dapat membantu mengobati anemia (Olivia, F., Hadibroto, I., & Alam, 2004).

Suplemen makanan memiliki beberapa manfaat, diantaranya yaitu: 1) untuk menghindari kekurangan gizi akibat pola makan yang tidak teratur, dan tidak sehat serta membantu mengembalikan vitalitas tubuh; 2) memberdayakan kembali fungsi metabolik; 3) memperkuat sistem imun; 3) menetralkan racun yang ada di dalam tubuh; 4) menormalkan fungsi antiradang; 5) menyeimbangkan sistem hormonal (Olivia, F., Hadibroto, I., & Alam, 2004).

Suplemen makanan dapat berkontribusi besar terhadap asupan nutrisi secara keseluruhan, memiliki potensi untuk mengurangi kekurangan nutrisi serta menyebabkan asupan nutrisi di atas batas atas yang direkomendasikan. Namun, karena kebutuhan nutrisi umumnya harus dipenuhi melalui konsumsi makanan sesuai dengan

Pedoman gizi seimbang, maka hanya beberapa suplemen makanan yang secara khusus direkomendasikan untuk digunakan di kalangan anak-anak dan remaja dan hanya dalam tertentu kondisi (RI, 2016).

Beberapa produk suplemen makanan direkomendasikan untuk digunakan di kalangan anak-anak dan remaja, dan ini hanya direkomendasikan dalam keadaan tertentu. Keadaan lain yang memerlukan penggunaan suplemen makanan pada anak-anak atau remaja yaitu termasuk pada diet ketat, kehamilan, dan berbagai penyakit. Penggunaan suplemen makanan dapat mengurangi kekurangan nutrisi tetapi juga dapat menyebabkan asupan di atas batas atas yang direkomendasikan untuk beberapa nutrisi (Id et al., 2014).

Pada studi pendahuluan di TK Istiqomah Ungaran diketahui bahwa 70% ibu dari balita memberikan suplemen kepada anaknya dengan alasan diantaranya karena anaknya susah makan, anaknya kurus tidak sesuai berat badan dan umur, anak suka memilih-milih makanan, bahkan ada yang karena sering sakit. Dari uraian masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu tentang suplemen makanan dengan praktik konsumsi suplemen pada anak usia 4-5 tahun yang berada di TK Istiqomah Ungaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasional, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Taman Kanak-Kanak Istiqomah Ungaran pada bulan Januari sampai dengan Februari 2022. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu di TK Istiqomah yang memiliki anak berusia 4-5 tahun yaitu sejumlah 84 orang. Melihat jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga ditetapkan seluruh populasi digunakan sebagai sampel sehingga cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas

variabel pengetahuan (nilai r hitung antara 0,319-0,843, dan nilai α : 0,9503) dan praktik konsumsi suplemen (nilai r hitung antara 0,334-0,843, dan nilai α : 0,8712) dengan dengan r tabel 0,514, dimana mengeliminasi 2 butir kuesioner yang tidak sesuai. Hasil tabulasi data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan α : 0,05.

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian ini dijelaskan dalam Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil penelitian Penggunaan Suplemen Makanan Pada Balita untuk Memenuhi Kebutuhan Mikronutrien

Karakteristik	n=(Total Sampel)	%
Umur (Tahun)		
21-30	42	50,00
31-40	33	39,29
>40	9	10,71
Pendidikan		
Tamat SMP	9	10,71
Tamat SMA	35	41,67
Tamat Perguruan Tinggi	40	47,62
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	30	35,71
PNS	14	16,67
Swasta	31	36,90
Wiraswasta	9	10,71
Pendapatan		
<UMR	30	35,71
Sesuai UMR	32	38,10
>UMR	22	26,19
Pengetahuan		
Kurang	30	35,7
Baik	54	64,3
Praktik Konsumsi Suplemen pada anak balita		
Tidak Baik	39	46,4
Baik	45	53,6
Jenis suplemen yang dikonsumsi		
Vitamin	36	42,86
Mineral	18	21,43
Penambah nafsu makan	30	35,71

$P\ value= 0,037$ (α : 0,05)

Sumber : Data Primer, 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa separuh responden berusia antara 21-30 tahun (50%); Hampir separuhnya memiliki pendidikan

Tamat Perguruan Tinggi (47,62%); Hampir separuhnya memiliki pekerjaan swasta (36,905); hampir separuhnya memiliki pendapatan sesuai UMR (38,10%); lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan baik tentang suplemen (64,3%; lebih dari separuh melakukan praktik konsumsi suplemen secara baik (53,6%); dan hampir separuh suplemen yang digunakan adalah vitamin (42,86%). Hasil analisis uji korelasi variabel pengetahuan dan konsumsi suplemen diperoleh $P\ value= 0,037$ (α : 0,05).

PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu tentang suplemen yang diperoleh dari hasil penelitian adalah baik. Hal ini didukung dengan karakteristik ibu, dimana hampir seluruhnya berada pada usia 21-30 tahun. Usia ini dikatakan sebagai usia dewasa yang mampu memahami informasi dengan lebih bijak dan menyerap informasi yang dibutuhkan secara lebih baik. Selain usia, dari faktor pendidikan juga mendukung pengetahuan ibu, yaitu hampir separuhnya memiliki pendidikan Tamat Perguruan Tinggi. Pendidikan adalah faktor utaman yang menunjang kualitas pemikiran manusia, semakin tinggi pendidikan maka akan semakin baik dalam memahami informasi yang dibutuhkannya. Ibu yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan dan praktik konsumsi makanan bergizi yang lebih baik (Wahdan, 2020).

Praktik konsumsi suplemen yang dilakukan oleh ibu kepada anaknya menunjukkan sebagai perilaku konsumsi yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu telah memberikan suplemen susuai dengan kebutuhan anak balita mereka. Berdasarkan analisis jawaban isian kuesioner praktik konsumsi suplemen diketahui bahwa; hampir seluruh ibu (72,60%) membaca komposisi suplemen sebelum diberikan kepada anaknya; lebih dari separuh (63,30%) memberikan suplemen penambah nafsu makan ketika mendapati bahwa berat-badan anaknya tidak naik dalam 2 kali penimbangan ketika mendatangi POSYANDU (Pos pelayanan terpadu), dan menghentikan pemberian

suplemen penambah nafsu makan ketika berat badan anak telah naik sesuai dengan standar usianya; dan lebih dari separuh responden (57,10%) memberikan suplemen dengan dosis yang sesuai kebutuhan anaknya.

Praktik konsumsi yang dilakukan oleh ibu ini tidak lepas dari pekerjaan dan penghasilan ibu atau keluarga. Dimana hampir separuh ibu memiliki pekerjaan di sektor swasta (36,90%) dan hampir separuhnya juga memiliki pendapatan sesuai UMR (38,10%). Pendapatan keluarga akan menentukan daya beli terhadap pangan keluarga, disamping daya beli terhadap fasilitas lain. Pendapatan merupakan penentu utama yang berhubungan dengan kualitas makanan. Penghasilan responden yang rata-rata sangat cukup ini memungkinkan mereka untuk memberikan suplemen sebagai amakanan tambahan pada anak balita mereka, dengan harapan tentau saja anak menjadi tidak mudah sakit, dan berat badannya selalu bertambah sesuai dengan usia (Id et al., 2014)

Secara umum perilaku konsumsi makanan seseorang, utamanya anak balita sangat erat kaitannya dengan wawasan atau cara pandang yang dimiliki oleh ibu terhadap sistem atau nilai tindakan yang dilakukan. Sistem nilai tindakan ini dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang berkaitan erat dengan berbagai informasi pangan, gizi dan kesehatan yang pernah diterima secara langsung atau melalui berbagai sumber. Konsumsi harian seseorang, lebih lagi anak balita sangat bergantung pada keluarganya, ini menyangkut tingkat pendapatan, kesediaan pangan setempat, teknologi, tingkat pengetahuan, kesadaran masyarakat mengenai gizi, kesehatan dan faktor-faktor sosial budaya seperti kebiasaan makan, sikan dan pandangan masyarakat terhadap bahan makanan tertentu atau bahkan adat istiadat (Id et al., 2014).

Hasil penelitian Agize, et al., 2017 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penguasaan pengetahuan tentang pangan seorang ibu makan akan semakin mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak balita mereka. Penelitian lainnya

menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan perilaku dalam pemberian makanan bergizi seimbang pada anak balitanya (Agize, Jara, & Dejenu, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan praktik konsumsi suplemen anak balita berdasarkan analisis yang telah dilakukan. Penelitian ini sejalan dengan Wahdan, et al., 2020 bahwa pengetahuan seorang ibu tentang gizi berpengaruh terhadap jenis makanan yang dikonsumsi oleh anaknya, ini merupakan refleksi dari praktik perilaku yang berkaitan dengan gizi. Pada dasarnya ketika anak dapat memenuhi atau telah cukup kebutuhan gizinya, baik itu energy, protein, vitamin, dan mineral melalui makanan harian, seharusnya suplemen makanan tidak dibutuhkan lagi. Namun dikarenakan ibu sering merasa kesulitan memberikan makanan yang seimbang jenis dan kualitasnya, sehingga mereka memilih memberikan suplemen makanan sebagai pelengkap atau bahkan pengganti makanan atau zat-zat gizi yang tidak didapat melalui makanan harian (Stierman et al., 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; lebih dari separuh ibu di TK Istiqomah Ungaran memiliki pengetahuan yang baik tentang suplemen; lebih dari separuh ibu di TK Istiqomah Ungaran melakukan praktik konsumsi suplemen secara baik kepada anaknya. Ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang suplemen dengan praktik konsumsi suplemen pada anak usia 4-5 tahun di TK Istiqomah Ungaran.

Berbagai jenis suplemen beredar luas di pasaran, ibu sebaiknya teliti dalam memilih suplemen yang akan diberikan kepada anak balitanya. Meningkatkan pengetahuan kombinasi makanan sehat untuk balita mungkin diperlukan agar ibu berusaha memenuhi kebutuhan gizi dari pangan langsung agar tidak ketergantungan dengan suplemen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian dan artikel ini tidak ada berhasil diselesaikan tanpa bantuan dari Ibu Kepala Sekolah TK Istiqomah Ungaran, Seluruh Ibu-Ibu Responden yang bersedia memberikan informasi yang peneliti perlukan, dan pihak-pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas seluruh bantuan dan kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agize, A., Jara, D., & Dejenu, G. (2017). *Level of Knowledge and Practice of Mothers on Minimum Dietary Diversity Practices and Associated Factors for 6 - 23-Month-Old Children in Adea Woreda , Oromia , Ethiopia. 2017.*
- Damayanti Rusli Sjarif; Klara Yuliarti; Tiangsa Sembiring; Gustina Lubis; Julius Anzar; Titis Prawitasari; Endang Dewi Lestari; Maria Mexitalia; Neti Nurani; Nur Aisyah Widjaja; Anik Puryatni; I Gusti Lanang Sidiartha; Aidah Juliaty Baso. (2014). *Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan pada Batitadi Indonesia.* Jakarta: Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Id, S. J., Cowan, A. E., Tooze, J. A., Gahche, J. J., Dwyer, J. T., Id, H. A. E., ... Bailey, R. L. (2014). *Assistance Program Participation Status in 2011 - 2014.* 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu10091212>
- Martini, L., Pecoraro, L., Salvottini, C., Piacentini, G., Atkinson, R., & Pietrobelli, A. (2020). *Journal of nutritional science.* 1-8. <https://doi.org/10.1017/jns.2020.12>
- Olivia, F., Hadibroto, I., & Alam, S. (2004). *Seluk beluk food suplement.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- RI, K. K. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.* Kementerian Kesehatan RI.
- RI, K. K. (2016). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 51 TAHUN 2016 TENTANG STANDAR PRODUK SUPLEMENTASI GIZI.* Kementerian Kesehatan RI.
- Sjarif, D. R., Yuliarti, K., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G., Nasar, S. S., & Mexitalia, M. (2015). *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi.* Jakarta: Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Stierman, B., Mishra, S., Gahche, J. J., Potischman, N., & Hales, C. M. (2020). *Dietary Supplement Use in Children and Adolescents Aged ≤ 19 Years – United States , 2017 - 2018.* 69(43), 2017-2018.
- Wahdan, N. S. S. S. M. M. W. N. F. A. and S. M. S. (2020). *Agize, A., Jara, D., & Dejenu, a. G. (2017). Level of Knowledge and Practice of Mothers on Minimum Dietary Diversity Practices and Associated Factors for 6-23-Month-Old Children in Adea Woreda, Oromia, Ethiopia. BioMed Research International. Jun, S., Cow. 113, 2020.*