

Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Anak Pra-Sekolah pada Masa Pandemi Covid-19

Mother's Knowledge of Balanced Nutrition and Consumption Patterns of Pre-School Children During the Covid-19 Pandemic

Dianti Ias Oktaviasari^{1*}, Ahmad Afif², Ratna Frenty Nurkhalim³, Nafa Urbaningrum⁴

1. Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Jalan KH Wahid Hasyim No.65 Kediri Jawa Timur
2. Program Studi D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Jalan KH Wahid Hasyim No.65 Kediri Jawa Timur
3. Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Jalan KH Wahid Hasyim No.65 Kediri Jawa Timur
4. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Jalan KH Wahid Hasyim No.65 Kediri Jawa Timur

*dianti.oktaviasari@iik.ac.id

Abstract.

The Covid-19 pandemic has caused changes in life, and our daily diet is no exception. Maintaining a balanced diet is important during the COVID-19 pandemic. The mother's role is very important and needed in the fulfillment of nutrition in children. The purpose of this study was to determine the relationship between mother's knowledge of balanced nutrition and consumption patterns of pre-school children during the COVID-19 pandemic in Kediri City. The research method used in this research is quantitative research with cross-sectional method. The sample in this study were all mothers from Dharma Wanita Kindergarten and Flamboyan Kindergarten students with a total of 47 respondents. The results of the study found that most of the respondents had a high school education level, worked as entrepreneurs and had incomes above the minimum wage in Kediri City. The consumption pattern of preschool children in Kediri City during the Covid-19 pandemic tends to be in the less category. Judging from the type of food consumed by children, it is not complete with the frequency of eating occasionally, and the amount of intake of macro and micro nutrients is classified as lacking. Mother's knowledge and attitudes are lacking towards the practice of feeding children. The mother's lack of knowledge about balanced nutrition is due to her lack of skills to choose and process nutritious food as well as compose a diverse and balanced menu and lack of socialization about balanced nutrition. The conclusion obtained from this study is that there is a relationship between mother's knowledge about balanced nutrition and consumption patterns of preschool children during the Covid-19 pandemic.

Keywords: knowledge, balanced nutrition, consumption patterns, pre-school children, the Covid-19 pandemic

Abstrak.

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan dalam kehidupan, tidak terkecuali dengan pola makan sehari-hari. Menjaga pola makan dengan gizi yang seimbang penting dilakukan selama masa pandemic covid-19. Peran ibu sangat penting dan dibutuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak pra-sekolah pada masa pandemi covid-19 di Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dari siswa TK Dharma Wanita dan TK Flamboyan sejumlah 47 responden. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan jenjang SMA, pekerjaan sebagai wiraswasta dan memiliki pendapatan diatas UMR Kota Kediri. Pola konsumsi anak prasekolah di Kota Kediri pada masa pandemic Covid-19 cenderung dalam Kategori kurang. Dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi anak tidak lengkap dengan frekuensi makan yang kadang-kadang, serta jumlah asupan zat gizi makro dan mikro tergolong kurang. Pengetahuan dan sikap ibu kurang terhadap praktik pemberian makanan pada anak. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang karena kurangnya keterampilan ibu untuk memilih dan mengolah makanan bergizi serta menyusun menu yang beragam dan seimbang serta kurangnya sosialisasi mengenai gizi seimbang. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak prasekolah pada masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: pengetahuan, gizi seimbang, pola konsumsi, anak pra-sekolah, pandemic Covid-19

Pendahuluan

Status gizi anak usia prasekolah merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Tumbuh kembang anak prasekolah perlu diperhatikan karena fakta kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini bersifat *irreversible*.^{1,2} Anak prasekolah mempunyai sifat konsumsi aktif, yaitu anak bisa memilih makanan yang disukainya, sedangkan ibu tidak begitu memperhatikan makanan anak usia pra-sekolah karena dianggap sudah bisa makan sendiri dan sudah main di luar rumah, sehingga lebih terpapar lingkungan yang kotor dan kondisi yang memungkinkan untuk terinfeksi dengan berbagai macam penyakit.^{1,3}

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik penting untuk masa sebelum, selama dan setelah infeksi. Tidak ada makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, namun mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.⁴ WHO merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19, setiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral.⁶

Status gizi anak yang kurang baik menjadi faktor resiko bagi seorang anak untuk rentan terjangkit infeksi. Imunitas tubuh sangat erat kaitannya dengan cukup atau tidaknya asupan nutrisi anak yang berpengaruh langsung terhadap status gizi dan daya tahan tubuhnya. Permasalahan gizi pada anak sekarang tidak hanya gizi kurang saja, namun juga obesitas menjadi permasalahan yang banyak terjadi pada masa kini. Hal ini menjadi salah satu faktor resiko yang memperberat kondisi penyakit virus COVID-19.⁷

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan tentang gizi pada ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan pada keluarga.⁵

Peran ibu sangat penting dan dibutuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak termasuk pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya di miliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak. Para ibu khususnya harus dapat membentuk pola makan anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anak-anaknya. Berdasarkan berbagai data COVID-19 tentang anak-anak usia batita yang terjangkit kasus COVID19 dan pemenuhan gizi bagi anak harus menjadi prioritas utama pencegahan terhadap COVID-19.⁸

Pengetahuan ibu dan peran ibu dalam pengaturan konsumsi makan dengan pola makan seimbang sangat di perlukan untuk menjadikan sistem imun baik pada anak.⁹ Angka kasus COVID-19 pada anak-anak di Indonesia lebih tinggi dibandingkan negara lainnya begitu juga di Jawa Timur angka COVID-19 terbilang tinggi baik pada anak-anak maupun usia dewasa dan sempat menduduki peringkat ke-2 di Indonesia setelah DKI Jakarta dan menurut Dinas Kesehatan Kota Kediri bahwa terdapat kasus COVID-19 pada anak-anak di Kota Kediri yaitu sebanyak 6 pasien dari jumlah 272 pasien yang terkonfirmasi COVID-19. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak pra-sekolah pada masa pandemi COVID-19 di Kota Kediri.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional yaitu rancangan yang bersifat menjelaskan hubungan antar variabel melalui hipotesa yang dilakukan pada sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu.¹⁰ Metode yang digunakan penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu suatu penelitian dimana cara pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dalam satu waktu yang bersamaan yakni untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak pra-sekolah pada masa pandemi COVID-19

di Kelurahan Campurejo Kota Kediri. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu keseluruhan ibu wali murid dari 2 Taman Kanak-Kanak yaitu TK Dharma Wanita dan TK Flamboyan sejumlah 47 responden. Pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *quota sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dimana jumlah sampel sama dengan populasi.¹¹

Hasil

Distribusi pengetahuan ibu tentang gizi seimbang anak pra-sekolah dimasa pandemi covid-19 didapatkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 30 orang (63,8%), dan ibu dengan pengetahuan dalam kategori cukup baik sebanyak 17 orang (36,2%). Disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang Anak Pra Sekolah di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Kediri tahun 2021

No.	Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%
1	Baik	30	63,8
2	Cukup	17	36,2
3	Kurang	0	0
Total		47	100

Sumber data : Data Primer, 2021

Pola makan anak yaitu kebiasaan makan yang dikonsumsi oleh seorang menurut jenis, jumlah dan frekuensi yang dimakan setiap hari yang diukur dengan menggunakan metode formulir *food frequency*, dengan hasil disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan Anak Pra Sekolah di Kota Kediri tahun 2021

No.	Jenis makanan	n	%
1	Lengkap	31	65,9
2	Tidak Lengkap	16	34,1
Total		47	100

Sumber data : Data Primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan konsumsi makanan berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi anak prasekolah paling banyak tergolong dari makanan yang lengkap yaitu yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah sejumlah 31 (65,9%) anak. Dan anak yang mengonsumsi makanan yang tidak lengkap yaitu yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk sejumlah 16 (34,1%) anak.

Tabel 3. Distribusi Kecukupan Zat Gizi Makro Pada Anak Pra Sekolah di Kota Kediri tahun 2021

No.	Kecukupan zat gizi	n (47)	%
1.	Tingkat kecukupan karbohidrat		
	Kurang	12	25,5
	Baik	25	53,2
	Lebih	10	21,3
2.	Tingkat kecukupan protein		
	Kurang	30	63,8
	Baik	9	19,1
	Lebih	8	17,1
3.	Tingkat kecukupan lemak		
	Kurang	35	74,5
	Baik	8	17
	Lebih	4	8,5
4.	Tingkat kecukupan mineral		
	Kurang	6	12,8
	Baik	41	87,2
5.	Tingkat kecukupan vitamin		
	Kurang	2	4,3
	Baik	45	95,7

Sumber data : Data Primer, 2021

Tabel 3 menunjukkan menunjukkan bahwa tingkat kecukupan karbohidrat anak dalam kategori baik yaitu sebanyak 25 orang (53,2%). Namun, tingkat asupan karbohidrat anak tergolong kurang juga

termasuk banyak sekitar 12 orang (25,5%) dari pada anak yang mengkonsumsi karbohidrat dalam jumlah lebih sebanyak 10 orang (21,3%). Hasil survei didapatkan bahwa kecukupan protein anak termasuk dalam kategori kurang yaitu 30 orang (63,8%). Sedangkan anak dengan kecukupan protein yang baik sekitar 9 orang (19,1%). Sementara itu, tingkat kecukupan lemak anak paling banyak berada dalam kategori kurang yakni sebanyak 35 orang (74,5%). Sedangkan asupan lemak yang baik sekitar 8 orang (17%) dan asupan lemak anak tergolong lebih sekitar 4 orang (8,5%). kecukupan vitamin tergolong baik yaitu sekitar 41 orang (87,2%) dan kategori kurang sebanyak 6 orang (12,8%). Konsumsi vitamin pada anak menunjukkan kategori baik hanya 45 orang (95,7%).

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Berdasarkan Jenis Makanan Anak Prasekolah di Kota Kediri tahun 2021

No	Pengetahuan	Jenis makanan				Total		P
		Lengkap		Tidak lengkap		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Kurang	4	12,9	2	12,5	6	100,0	0,0001
2.	Sedang	2	6,5	3	18,7	5	100,0	
3.	Baik	25	80,6	11	68,8	36	100,0	

Sumber : Data Primer 2021

Penelitian yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak prasekolah menunjukkan dari 31 anak yang mengkonsumsi makanan yang lengkap, diantaranya memiliki ibu dengan pengetahuan yang sedang sebesar 2 orang (6,5%). 25 orang ibu (78,3%) yang memiliki pengetahuan baik dan jenis makanan anak yang lengkap. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Pearson chi square* diperoleh $p=0,0001$ ($p<0,05$). Hal tersebut menandakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan jenis makanan yang dikonsumsi anak prasekolah.

Pembahasan

Pola konsumsi anak dalam penelitian ini digambarkan melalui jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa anak prasekolah memiliki jenis makanan lengkap sebanyak (65,9%) dan jenis makanan tidak lengkap sebanyak (44,1%). Dari hasil di atas menunjukkan bahwa kebanyakan anak mengkonsumsi jenis makanan yang tidak lengkap yaitu 16 anak (44,1%). Hal tersebut dikarenakan adanya pengetahuan dan sikap ibu dalam memberi makan anak, sehingga pola makan yang ditinjau dari jenis makannya menjadi beragam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu rumah tangga dengan perilaku dalam pemenuhan gizi pada balita.¹²

Studi di Chicago menyatakan bahwa Anak-anak di bawah usia lima tahun membawa materi genetik coronavirus 10 hingga 100 kali lebih banyak di hidung dan tenggorokan mereka dibandingkan dengan orang dewasa, Analisis ini menunjukkan anak-anak di bawah 5 tahun atau balita dengan COVID-19 ringan hingga sedang memiliki jumlah viral RNA SARS-CoV-2 yang tinggi dalam nasofaring mereka dibandingkan dengan anak yang lebih tua dan orang dewasa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, anak-anak berpotensi penting dalam penyebaran COVID-19 pada populasi umum. Sebagaimana yang terjadi pada *Respiratory Syncytial Virus* atau RSV, saat anak-anak dengan viral load (tes untuk mengukur kadar virus dalam darah) yang tinggi akan lebih mudah untuk menularkan virus. Temuan ini meniadakan stigma sebelumnya bahwa anak-anak tidak memainkan peran utama dalam menularkan virus corona. Berdasarkan data dalam Panduan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia per 13 Mei 2020, terdapat 15.438 kasus covid, 1,4% balita terkonfirmasi positif, dari 11.123 dalam perawatan 1,6% balita, dari 3.287 dinyatakan sembuh terdapat 1,2% balita dan dari 1.028 yang meninggal terdapat 0,7% balita yang meninggal.¹³

Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan setiap makanan yang akan dikonsumsi anaknya. Makanan yang bergizi seimbang bukanlah harus makanan yang enak dan mahal, melainkan memenuhi kebutuhan zat gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral. Pengetahuan gizi dibutuhkan agar kebutuhan gizi anak sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Dimasa pandemi covid-19 kebutuhan gizi anak harus sesuai dengan kecukupan gizi yang di anjurkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang mempunyai anak prasekolah pada masa pandemi Covid-19 di Kota Kediri memiliki pengetahuan dalam kategori sedang yaitu sebesar 51,1%. Hal ini dikaitkan dengan sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan

menengah (SMA) yaitu sebesar 46,8%. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang, ini dikarenakan seseorang yang mengenyam pendidikan biasanya lebih memahami dalam menerima informasi mengenai gizi. Pengetahuan gizi yang sedang diharapkan dapat mengubah perilaku makan yang kurang baik sehingga dapat memilih makanan bergizi serta menyusun menu yang beragam dan seimbang sesuai kebutuhan.

Pemerintah Indonesia telah menerbitkan pedoman gizi seimbang, salah satu pesannya adalah mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari. Kelima kelompok pangan itu ialah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.¹⁴ Balita yang memiliki jenis makanan yang tidak lengkap ditemukan pada ibu dengan tingkat pengetahuan yang sedang yaitu 34,1% sehingga diasumsikan ibu tidak mengaplikasikan pengetahuannya dengan baik untuk memberikan jenis makanan yang lengkap pada anaknya.¹⁵

Hasil penelitian menunjukkan jumlah asupan karbohidrat pada anak prasekolah terbanyak berada pada kategori baik sekitar 96% dengan tingkat pengetahuan ibu yang sedang. Hal ini menunjukkan pengetahuan ibu yang baik akan memberikan dampak yang baik pula terhadap kecukupan zat karbohidrat anak. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan asupan zat karbohidrat pada anak prasekolah. Sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi zat gizi pada balita di Desa Labuhan Lombok. Semakin baik pengetahuan ibu, maka semakin baik pula pola makan yang diberikan pada anaknya. Dalam hal ini kecukupan karbohidrat anak sudah baik. Namun, dengan pengetahuan ibu yang sedang sebaiknya ibu lebih memvariasikan jenis makan anak dari sumber karbohidrat lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi seimbang tergolong kurang dengan jumlah zat protein yang tergolong kurang pula dimana terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan asupan zat protein pada anak prasekolah pada masa pandemi covid-19. Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa semakin kurang pengetahuan ibu semakin kurang pula kecukupan gizi anak. Menurut hasil wawancara menggunakan FFQ, sumber protein yang paling sering dikonsumsi oleh anak prasekolah adalah telur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,7% ibu tidak mengetahui berbagai jenis sumber protein untuk anaknya. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi ibu mengenai jenis-jenis makanan yang bisa diolah sebagai sumber protein untuk anak. Gizi kurang pada anak membawa dampak pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan terganggu, hal ini disebabkan karena kurangnya pasokan protein dan energi yang diperoleh dari makanan serta pengetahuan dan sikap ibu sangat penting untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak. Tingkat kecukupan lemak pada anak prasekolah pada masa pandemi covid-19 berada pada kategori kurang dengan pengetahuan ibu yang sedang. Hasil uji statistik membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan asupan lemak pada anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu dapat memungkinkan rendahnya tingkat konsumsi lemak pada anak yaitu sebesar 46,7%.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner didapat bahwa sekitar 23,4% ibu tidak mengetahui mengenai Tumpeng Gizi Seimbang mereka lebih mengetahui 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan ibu kurang mendapat sosialisasi tentang gizi seimbang dari para petugas kesehatan dan kader. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan zat gizi mikro pada anak prasekolah jauh berbeda dengan asupan zat gizi makro yang kebanyakan dalam kategori baik, asupan zat gizi mikro pada anak prasekolah adalah tergolong baik dengan ibu berpendidikan baik sebesar 87,2%. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,0001$, dimana ($p<0,05$) artinya ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan asupan vitamin pada anak prasekolah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak tidak menyukai sayuran brokoli. Hal ini kemungkinan dikarenakan sejak dini ibu memberikan makanan-makanan yang mengandung pengawet pada anak, sehingga mengalihkan kesukaannya pada sayur. Frekuensi konsumsi *snack* pada anak prasekolah rata-rata sebesar 4-7 kali/minggu. Sebagian besar *snack* yang dikonsumsi oleh anak usia prasekolah adalah biskuit, susu yang manis dan keripik kentang yang tinggi natrium. Konsumsi natrium yang tinggi pada anak meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada saat dewasa.¹⁶

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Karakteristik responden Sebagian besar yaitu usia 20-25 tahun dengan presentase sebesar 38,29%, Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan jenjang SMA sebanyak 22 responden dengan presentase sebesar 46,8%. Sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta yaitu sebesar 34,1%. Sebagian besar responden memiliki kategori pendapatan diatas UMR Kota Kediri yaitu sebesar 68,1%. Pola konsumsi anak prasekolah di Kota Kediri pada masa pandemic cenderung dalam kategori kurang bila dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi anak tidak lengkap dengan frekuensi makan yang kadang-kadang. Sedangkan jumlah asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) pada anak tergolong kurang. Pengetahuan dan sikap ibu yang kurang terhadap praktik pemberian makan pada anak. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi mengenai gizi seimbang pada masyarakat. Terdapat hubungan antara. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pola konsumsi anak prasekolah pada masa pandemic Covid-19 di Kota Kediri. Tingkat pengetahuan ibu yang kurang terhadap gizi seimbang menyebabkan pola konsumsi anak tidak lengkap dengan frekuensi makan yang kadang-kadang.

Saran

Saran dari peneliti adalah perlu adanya sosialisasi mengenai konseling gizi dan program-program terkait gizi seimbang guna mewujudkan dan meningkatkan keluarga sehat dan sejahtera. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi seimbang adalah dengan dibuatnya kegiatan yang berkelanjutan dari program-program gizi yang telah ada melalui posyandu-posyandu yang tersebar di wilayah Kota Kediri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis kepada Yayasan Bhakti Wiyata Kediri, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, TK Dharma Wanita dan TK Flamboyan Kota Kediri, seluruh responden dan pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Sa'diya, Lida K. 2015. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. Vol. 1, No. 2 : 69-77.
2. Supariasa, I. D, 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
3. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : RinekaCipta
4. Kemenkes RI, 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: kementerian Kesehatan RI
5. Andriani & Puspasari, 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Asupan Makan Balita Dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. DOI : 10.2473/amnt.v1i4.2017.369378
6. IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA, 2020. *Panduan Klinis Tata Laksana COVID-19 Pada Anak*. Edisi 3, 14 Juni 2020
7. Galuh Maria, 2020. *Nutrisi Pada Bayi Dan Balita Di Era New Normal Pandemi COVID 19*. IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA. 15 Oktober 2020
8. Nong, Y., Eka, N. L., & Maemunah, N. 2017. *HUBUNGAN ANTARA PERAN IBU DALAM PEMENUHAN GIZI ANAK DENGAN STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN 2 TLOGOMAS KOTA MALANG*. *Z(Nursing News)*, 761–771.
9. Pratiwi, Y., & Intan, D. (2017). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA GIZI KURANG DI KELURAHAN SEMANGGI KECAMATAN PASAR KLIWON KOTA SURAKARTA. *JURNAL KESEHATAN, ISSN 1979-7621, 10(1)*, 58–68.
10. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
11. Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
12. Farhan M., 2014. Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Pada Balita Usia 3-5 tahun di Desa Banjarsari Kecamatan Ciawi Kabupaten Bogor (Skripsi). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
13. Kemenkes RI. 2020. Panduan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 Bagi Tenaga

- Kesehatan. 1-60.
14. Kemenkes RI. 2014. *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG*. 1–96.
 15. Y Laraeni, A Wiratni, 2014. Pengaruh Penyegaran Kader Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posyandu Menggunakan Dacin Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Cermen Kecamatan Sandubaya Kota Mataram. *Media Bina Ilmiah* 8 (4), 44-52
 16. Wardah, Siti H., Ekayanti, Iku. 2014. Perilaku Gizi, Pola Asuh Makan, Kontribusi Snack, dan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vo; 9 N0.3 (2014) 145-150.