

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

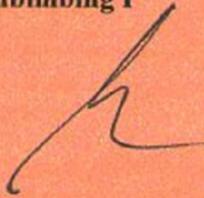
**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA DI DESA TANJUNG TANAH  
KECAMATAN DANAU KERINCI KABUPATEN KERINCI  
PROVINSI JAMBI**

**Nama** : Apridanti Harmupeka  
**NIM** : 16699  
**Program studi** : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
**Jurusan** : Kesejahteraan Keluarga  
**Fakultas** : Teknik

**Padang, Mei 2015**

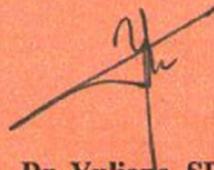
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



**Dra. Hj. Lucy Fridavati, M.Kes**  
NIP. 19620518 198602 2 001

**Pembimbing II**



**Dr. Yuliana. SP, M.Si**  
NIP. 19700727199703 2 003

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga**



**Dra. Ernawati, M.Pd**  
NIP. 19610618 198903 2 002

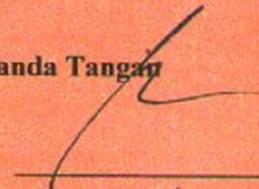
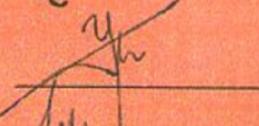
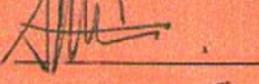
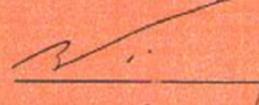
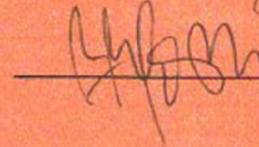
## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Asupan Makanan Anak Balita di Desa Tanjung Tanah  
Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci  
Provinsi Jambi  
**Nama** : Apridanti Harmupeka  
**BP/NIM** : 2010/16699  
**Program Studi** : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
**Jurusan** : Kesejahteraan Keluarga  
**Konsentrasi** : Pendidikan Tata Boga  
**Fakultas** : Teknik

Padang, Mei 2015

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Hj. Lucy Fridayati, M. Kes	1. 
2. Sekretaris : Dr. Yuliana, SP. M. Si	2. 
3. Anggota : Dr. Ir. Anni Faridah, M. Si	3. 
4. Anggota : Dra. Hj. Baidar, M. Pd	4. 
5. Anggota : Rahmi Holinesti, STP. M. Si	5. 

## ABSTRAK

**Apridanti Harmupeka : Asupan Makanan Anak Balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih banyaknya masyarakat di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi yang kurang menyadari pentingnya asupan makanan anak yang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B<sub>2</sub>SA). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan asupan makanan anak balita yang mencakup menu, frekuensi, porsi dan cara pemberian makan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan data kualitatif. Lokasi penelitian di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak balita yang jumlah informannya ditentukan dengan teknik *Snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian dan kesimpulan atau verifikasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa asupan makanan dari 25 orang anak balita didapatkan hasil sebagai berikut: 1) Menu makan anak balita sehari-hari mayoritasnya belum mengacu pada B<sub>2</sub>SA, hal ini terlihat dari bahan, warna, bentuk dan teknik pengolahannya yang digunakan belum beragam, zat-zat gizinya tidak lengkap, belum seimbang asupan makanan yang diberikan informan dan belum aman (keras, masih bertulang, kering). 2) Frekuensi makan anak balita mayoritasnya 3x sehari. 3) Porsi makan anak balita untuk nasi sebanyak 30-200 g, lauk-pauk sebanyak 50 g, sayuran sebanyak 20-30 g, buah sebanyak 100 g, dan susu sebanyak 1-3 gelas (@200 ml). 4) Cara pemberian makan adalah dengan makan sendiri, pemberian makannya tidak bertahap (cair ke padat) untuk usia 1-2 tahun, saat makan anak balita hanya mencuci ujung jari tanpa menggunakan sabun, dan makanan yang diberikan keras dan berduri/bertulang. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah, untuk menu belum mengacu pada B<sub>2</sub>SA, porsi nasi dan sayur serta cara pemberian makan belum sesuai dengan anjuran. Untuk frekuensi makan telah sesuai dengan anjuran DepKes RI.

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Asupan Makanan Anak Balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Syahril, ST. M. SCE. Ph. D, selaku Dekan Fakultas Teknik, Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M. Pd, selaku Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga dan Ibu Kasmita, S. Pd, M. Si, selaku Sekretaris Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dra. Hj. Lucy Fridayati, M. Kes, selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Yuliana, SP, M. Si, selaku Pembimbing II yang telah membimbing dalam perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Asmar Yulastri, M. Pd, sebagai Penasehat Akademis.
5. Ibu Dra. Baidar, M. Pd, Ibu Dr. Ir. Anni Faridah, M. Si, dan Ibu Rahmi Holinesti, STP, M. Si sebagai dosen penguji.

6. Seluruh staf pengajar dan teknisi Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
7. Mama, abang dan adekku yang tak henti-hentinya memberikan do'a, motivasi, dukungan moril dan materil selama ini yang sangat berarti bagi penulis.
8. Rekan-rekan seperjuangan, Restu Bunda (RESBUN), terkhusus Rini, Iyet, Dedew, dan Zia dan semua pihak yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan yang telah diberikan, diberkahi dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya, penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin.

Padang, Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Fokus Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penulisan .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Anak Balita</b> .....	<b>10</b>
1. Pengertian Anak Balita .....	10
2. Karakteristik Anak Balita .....	11
3. Ciri-ciri Kurang Gizi pada Anak Balita .....	12
<b>B. Asupan Makanan Anak Balita</b> .....	<b>12</b>
1. Pengertian Asupan Makanan Anak Balita .....	12
2. Tujuan Pemberian Asupan Makanan pada Anak Balita .....	14
<b>C. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Memberikan Asupan Makanan pada Anak Balita</b> .....	<b>15</b>
1. Menu Makanan Anak Balita .....	15
a. Pengertian Menu .....	15
b. Syarat-syarat Menyusun Menu Makan Anak Balia .....	16
2. Frekuensi Makanan Anak Balita .....	26

3. Porsi Pemberian Makanan Anak Balita .....	28
4. Cara Pemberian Makan pada Anak Balita .....	31

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>B. Defenisi Operasional.....</b>	<b>36</b>
<b>C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>D. Objek Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>E. Jenis Data dan Informan.....</b>	<b>37</b>
1. Jenis Data .....	37
2. Informan .....	37
<b>F. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>G. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>38</b>
1. Observasi .....	38
2. Wawancara .....	39
3. Dokumentasi .....	39
<b>H. Keabsahan Data .....</b>	<b>40</b>
<b>I. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>40</b>
1. Reduksi Data .....	40
2. Penyajian Data .....	41
3. Kesimpulan atau Verifikasi .....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....</b>	<b>45</b>
1. Deskripsi Informan Penelitian .....	45
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	46
a. Menu Makan .....	46
b. Frekuensi Makan .....	77
c. Porsi Makan .....	80
d. Cara Pemberian Makan .....	85
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>87</b>
1. Menu Makan .....	87

2. Frekuensi Makan .....	91
3. Porsi Makan .....	91
4. Cara Pemberian Makan .....	92
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Porsi Makan Sehari Per Golongan Umur Anak .....	30
2. Pembagian Kecamatan, Desa/Kelurahan di Kabupaten Kerinci .....	44
3. Data Jumlah Penduduk berdasarkan Pekerjaan di wilayah BP3K Danau Kerinci Tahun 2014 .....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Analisis Data .....	42
2. Menu Makan Anak Balita Informan A (001) .....	47
3. Menu Makan Anak Balita Informan B (002) dan D (004) .....	48
4. Menu Makan Anak Balita Informan C (003).....	48
5. Menu Makan Anak Balita Informan E (005).....	49
6. Menu Makan Anak Balita Informan F (006) dan Q (017) .....	50
7. Menu Makan Anak Balita Informan G (007).....	51
8. Menu Makan Menu Makan Anak Balita Informan H (008).....	53
9. Menu Makan Anak Balita Informan I (009), P (016) dan W (023) .....	54
10. Menu Makan Anak Balita Informan J (010).....	55
11. Menu Makan Anak Balita Informan K (011) dan O (016).....	56
12. Menu Makan Anak Balita Informan L (012).....	57
13. Menu Makan Anak Balita Informan M (012) .....	58
14. Menu Makan Anak Balita Informan N (013) .....	60
15. Menu Makan Anak Balita Informan R (018).....	61
16. Menu Makan Anak Balita Informan S (019) .....	62
17. Menu Makan Anak Balita Informan T (020) .....	63
18. Menu Makan Anak Balita Informan U (021) .....	64
19. Menu Makan Anak Balita Informan V (022) .....	65
20. Menu Makan Anak Balita Informan X (024) .....	66
21. Menu Makan Anak Balita Informan Y (025) .....	67
22. Makan dengan Cara Menyuapi nya .....	86
23. Makan Sendiri .....	87
24. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Saleha .....	112
25. Cara Pemberian Makan Anak Informan Saleha .....	113
26. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Ermaswati .....	115
27. Cara Pemberian Makan Anak Informan Ermaswati .....	116
28. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Saadiah .....	117

29. Cara Pemberian Makan Anak Informan Saadiah .....	119
30. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Riza Susanti .....	120
31. Cara Pemberian Makan Anak Informan Riza Susanti .....	121
32. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Suwarni .....	123
33. Cara Pemberian Makan Anak Informan Suwarni .....	124
34. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Nur Hayati .....	126
35. Cara Pemberian Makan Anak Informan Nur Hayati .....	127
36. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Ramlah .....	128
37. Cara Pemberian Makan Anak Informan Ramlah .....	130
38. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Fitriani .....	131
39. Cara Pemberian Makan Anak Informan Fitriani .....	132
40. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Dahlia .....	134
41. Cara Pemberian Makan Anak Informan Dahlia .....	135
42. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Elvira .....	137
43. Menu Pemberian Makan Anak Informan Elvira .....	138
44. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Nursiah .....	139
45. Cara Pemberian Makan Anak Informan Nursiah .....	140
46. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Siti Hajar .....	142
47. Cara Pemberian Makan Anak Informan Siti Hajar .....	143
48. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Nurashikin .....	144
49. Cara Pemberian Makan Anak Informan Nurashikin .....	145
50. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Ernawati .....	146
51. Cara Pemberian Makan Anak Informan Ernawati .....	148
52. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Hadijah .....	150
53. Cara Pemberian Makan Anak Informan Hadijah .....	151
54. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Ramimah .....	153
55. Cara Pemberian Makan Anak Informan Ramimah .....	154
56. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Eka .....	156
57. Cara Pemberian Makan Anak Informan Eka .....	157
58. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Haliza Apriyani .....	159
59. Cara Pemberian Makan Anak Informan Haliza Apriyani .....	160

60. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Widarti .....	161
61. Cara Pemberian Makan Anak Informan Widarti .....	162
62. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Zainab .....	164
63. Cara Pemberian Makan Anak Informan Zainab .....	165
64. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Mikyal .....	167
65. Cara Pemberian Makan Anak Informan Mikyal .....	168
66. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Azizah .....	171
67. Cara Pemberian Makan Anak Informan Azizah .....	172
68. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Fatimah .....	173
69. Cara Pemberian Makan Anak Informan Fatimah .....	174
70. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Nur Azizah .....	176
71. Cara Pemberian Makan Anak Informan Nur Azizah .....	177
72. Menu dan Porsi Makan Anak Informan Marlina .....	178
73. Cara Pemberian Makan Anak Informan Marlina .....	179

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Tugas Pembimbing I .....	102
2. Surat Tugas Pembimbing II .....	103
3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	104
4. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian .....	105
5. Pedoman Wawancara dan Observasi .....	106
6. Catatan Lapangan .....	110
7. Daftar Dosen Hadir Seminar .....	180
8. Daftar Mahasiswa Hadir Seminar .....	181
9. Kartu Konsultasi Pembimbing I .....	182
10. Kartu Konsultasi Pembimbing II .....	185

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa. Kelangsungan hidup bangsa dan negara Indonesia bergantung pada kualitas anak-anak sebagai generasi penerus dalam mempertahankan kebutuhan dan kedaulatan negara di masa depan. Upaya peningkatan SDM yang berkualitas telah dilakukan diantaranya melalui perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan masyarakat. Upaya peningkatan kualitas SDM dimulai dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak usia balita.

Usia anak balita adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang anak yang disebut juga masa pertumbuhan dasar anak. Pada usia ini, perkembangan kemampuan berbahasa, berkeaktifitas, kesadaran sosial, emosional, dan inteligensi anak berjalan dengan cepat. Pemenuhan kecukupan kebutuhan gizi dalam rangka menopang tumbuh kembang fisik dan biologis anak perlu diberikan secara tepat dan berimbang. Tepat berarti makanan yang diberikan mengandung zat-zat gizi yang sesuai kebutuhannya, berdasarkan tingkat usia. Berimbang berarti komposisi zat-zat gizinya menunjang proses tumbuh kembang sesuai dengan usianya (PN. Evelin, 2010:11). Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi secara baik, perkembangan

otaknya akan berlangsung secara optimal. Keterampilan fisiknya pun akan berkembang sebagai dampak perkembangan bagian otak yang mengatur sistem sensorik dan motoriknya. Begitu juga sebaliknya, menurut Departemen Kesehatan RI (2006), jika kebutuhan gizi anak balita tidak mencukupi atau kekurangan gizi maka anak balita akan menimbulkan gangguan tumbuh kembang secara fisik, mental, sosial, dan intelektual yang bersifat menetap dan terus dibawa sampai dewasa. Secara spesifik dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan otak, pertumbuhan badan dan terjadinya penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Oleh karena itu zat gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh anak balita untuk tumbuh kembangnya secara optimal dan daya tubuhnya akan baik sehingga tidak mudah sakit.

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak balita, pola asupan makan mempunyai peranan yang penting sehingga pola asupan makan yang baik perlu diperhatikan seorang ibu. Makanan yang baik adalah makanan yang tidak hanya memenuhi standar kuantitas melainkan juga memenuhi standar kualitas makanan. Sehingga dalam memenuhi asupan makanan anak balita, perlu diperhatikan keseimbangan antara kuantitas dan kualitas makanannya. Makanan yang banyak namun dengan komposisi gizi yang tidak memadai belum merupakan menu yang baik untuk anak balita begitu juga makanan yang sudah memenuhi semua kebutuhan gizi namun dalam jumlah yang kurang juga bukan menu makan yang baik untuk anak.

Menurut Almatsier (2004:5) “Menu yang baik atau seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan porsi yang

sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan”. Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal dan disesuaikan daya toleransi si anak, dengan kata lain menu seimbang adalah menu yang kebutuhan gizinya sudah disesuaikan dengan usia anak balita.

Pola menu Indonesia pada tahun 1950-an adalah empat sehat lima sempurna hingga saat sekarang ini masih dikenal oleh masyarakat, terutama anak sekolah dasar. Pada tahun 1995 pedoman ini dikembangkan lagi menjadi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pada tahun 2010, Dinas Pertanian, Perikanan dan Kehutanan mengadakan kegiatan sosialisasi menu pangan 3B (beragam, bergizi, berimbang) dan pada tahun 2012 menu 3B disempurnakan menjadi B<sub>2</sub>SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman) yang memberikan pemahaman kepada ibu selain berkreatifitas dalam mengelola menu keluarga yang lebih beragam, bergizi dan berimbang juga memperhatikan bahan bebas dari pencemaran sehingga tercapai masyarakat yang sehat, kuat dan cerdas.

Penerapan menu B<sub>2</sub>SA dalam menyediakan makanan untuk anak balita ini membutuhkan pengetahuan gizi seorang ibu yang cukup. Ibu adalah orang yang paling dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor, disamping pendidikan yang pernah dijalani, faktor lingkungan sosial, ekonomi dan frekuensi kontak dengan media massa juga mempengaruhi pengetahuan gizi ibu. Salah satu

penyebab gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan gizi atau kemauan untuk menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Suhardjo, (1989:51) “Pendidikan ibu merupakan modal utama dalam menunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak”. Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan ibu yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Depkes RI, 2004:34), dengan pengetahuan dan wawasan tersebut ibu akan semakin paham dalam hal mengatur menu, variasinya, frekuensi dan porsi makanan untuk anak, serta cara pemberian makanan yang baik pada anak balitanya agar dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh anak.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gizi merupakan salah satu faktor yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Pada masa ini diperlukan zat-zat gizi dan asupan makanan yang cukup baik itu jumlah, kualitas maupun kuantitas dari makanan tersebut. Untuk mendapatkan kualitas maupun kuantitas dari makanan tersebut, ibu harus berpedoman pada menu B<sub>2</sub>SA agar anak balita sehat, tumbuh dan berkembang dengan baik dan normal.

Desa Tanjung Tanah adalah salah satu daerah di Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Provinsi Jambi. Data yang diperoleh dari Puskesmas Sanggarang Agung Kecamatan Danau Kerinci yang terdiri dari 16 desa dan salah satunya adalah desa Tanjung Tanah. Berdasarkan data tahun 2015

menunjukkan bahwa dari 49 anak balita, terdapat 13 (26,53 %) anak balita yang mengalami kurang gizi, gizi baik atau normal sebanyak 35 (71,43 %) orang dan 1 (2,04 %) orang yang mengalami gizi buruk. Departemen kesehatan RI (2003: 19) menyatakan “Jika disuatu wilayah terdapat > 5 % yang berstatus gizi kurang dan >1 % yang berstatus gizi buruk, maka dianggap masalah”.

Hasil wawancara awal dengan beberapa Ibu yang memiliki anak balita di Desa Tanjung Tanah ini, penulis mendapatkan informasi bahwa ibu-ibu di daerah ini rata-rata pendidikan terakhirnya adalah SD, SMP, dan SMA bahkan ada yang tidak tamat SD. Tamatan tersebut dan sulitnya mencari pekerjaan di pedesaan, ibu di daerah ini banyak yang bekerja sebagai petani yang tidak memiliki cukup waktu dan sedikitnya keinginan untuk mencari informasi tentang kebutuhan anak balita melalui media baik itu TV, internet, maupun buku. Hal ini berdampak pada kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan anak balita dan salah satunya adalah kurang pengetahuannya dalam memberikan asupan makanan anak balita, ditemukan beberapa Ibu anak balita kurang mengetahui makanan yang baik untuk anak balitanya. Ibu tidak memperhatikan keberagaman menu makan anak balita. Contoh: Ibu anak balita lebih mengutamakan memberikan nasi dan lauk-pauk saja sedangkan sayur-sayuran dan buah-buahan tidak dijadikan menu utama. Selain itu anak-anak juga sering jajan makanan seperti sosis goreng, bakso bakar, aneka makanan ringan, aneka gorengan seperti bakwan dan tahu, mie instan, es krim, coklat, permen, kerupuk, minuman (*soft drink*) dan sebagainya.

Pada kesempatan lain peneliti juga mengamati dan melakukan wawancara mengenai frekuensi makan, frekuensi yang diberikan mayoritasnya adalah 2-4 kali dalam sehari. Porsi makanan yang diberikan, yaitu  $\frac{1}{2}$  piring kecil nasi, lauk pauk hewani satu potong, sayur satu sampai dua sendok makan, susu 1-3 gelas. Kemudian cara pemberian makan oleh ibu dengan cara makan sendiri (tanpa disuapin), mencuci tangan hanya pada ujung jari tanpa menggunakan sabun dan mayoritas ibu dari anak balita tidak memberikan makanan secara bertahap (cair ke padat) yaitu pada anak umur satu tahun langsung diberikan nasi biasa atau dengan kata lain tidak diawali dengan memberikan nasi lembik terlebih dahulu, lauk yang diberikan keras, bertulang dan tidak berkuah. Anak juga diberikan snack dan makanan manis yang berdekatan dengan waktu makan.

Dari uraian yang telah dijelaskan terlihat bahwa dalam memberikan asupan makanan pada anak balita harus dilakukan dengan cara yang tepat mulai dari menyusun menu makan serta memperhatikan frekuensi, porsi dan cara pemberian makanannya. Berdasarkan kondisi yang ditemui di lapangan maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Asupan Makanan Anak Balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penyusunan menu makanan anak balita belum mengacu pada B<sub>2</sub>SA.
2. Frekuensi makan yang diberikan oleh ibu masih ada yang belum sesuai dengan umur anak balita.
3. Porsi pemberian makanan yang dilakukan belum tepat.
4. Cara pemberian makanan yang dilakukan belum tepat.

### **C. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, penulis memfokuskan penelitian ini pada Asupan Makanan Anak Balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi, meliputi:

1. Menu makan anak balita.
2. Frekuensi pemberian makan dalam sehari.
3. Porsi pemberian makan dalam sehari.
4. Cara pemberian makan anak balita.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus masalah, maka lebih jelasnya peneliti merumuskan masalah yang ingin penulis teliti, yaitu bagaimana asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi, meliputi:

1. Bagaimanakah susunan menu yang dihidangkan pada anak balita di Desa Tanjung Tanah?
2. Bagaimanakah frekuensi makan dalam sehari anak balita di Desa Tanjung Tanah?

3. Bagaimanakah porsi makan anak balita dalam sehari di Desa Tanjung Tanah?
4. Bagaimanakah cara pemberian makan pada anak balita di Desa Tanjung Tanah?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

2. Tujuan khusus

Mendapatkan informasi tentang asupan makanan anak balita yang mencakup:

- a. Menu makan anak balita.
- b. Frekuensi pemberian makan dalam sehari.
- c. Porsi pemberian makan dalam sehari.
- d. Cara pemberian makan anak balita.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Memperoleh informasi tentang bagaimana asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Jambi.
2. Bagi ibu-ibu atau masyarakat, yaitu memperoleh informasi tentang bagaimana asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

3. Bagi peneliti, sebagai bahan masukan dalam mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan dan merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai referensi bagi lembaga UNP, khususnya mahasiswa Tata Boga dalam mata kuliah Gizi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Balita**

##### **1. Pengertian Anak Balita**

Anak balita adalah anak yang berusia di bawah lima tahun (12-59 bulan). Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa anak balita. Pertumbuhan dasar yang berlangsung pada masa anak balita akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya (Dinkes, 2006).

Menurut Irianto (2004:71) “Anak balita adalah anak yang berumur di bawah lima tahun, tidak termasuk bayi karena bayi mempunyai peraturan makanan khusus. Jelasnya, anak balita adalah kelompok usia 1-5 tahun”.

Selanjutnya Mitayami dkk (2010:62) “Masa anak balita adalah masa anak mulai berjalan dan masa yang paling hebat dalam tumbuh kembang, yaitu pada usia 1-5 tahun”. Masa anak balita merupakan proses pertumbuhan yang pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan lingkungannya. Disamping itu anak balita membutuhkan zat gizi yang seimbang agar status gizinya baik serta pertumbuhan dan perkembangannya tidak terhambat. Anak balita merupakan kelompok umur yang berada pada masa peka akan kecukupan zat gizi bagi tumbuh kembangnya (Santoso, 2008:3).

Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa anak balita adalah anak yang berumur 1-5 tahun yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Agar anak balita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, terutama yang perlu diperhatikan adalah kecukupan zat gizinya.

## **2. Karakteristik Anak Balita**

Berdasarkan karakteristik, anak balita terbagi dalam dua kategori yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (Proverawati, 2011:63). Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya. Laju pertumbuhan masa batita lebih besar dari pada masa usia prasekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Oleh karena itu, pola asupan makanan yang diberikan adalah porsi kecil dengan frekuensi sering.

Pada usia pra sekolah anak menjadi konsumen aktif. Mereka sudah mulai dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah *playgroup* sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam berperilaku. Pada masa ini anak akan mencapai fase gemar memprotes sehingga anak sering mengatakan “tidak” setiap ajakan. Pada masa ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, akibat aktivitas yang mulai banyak dan pemilihan maupun penolakan terhadap makanan. Untuk itu peran ibu sangat diperlukan untuk mensiasati keseimbangan antara asupan makanan dengan aktivitas yang dilakukan anak.

### **3. Ciri-ciri Kurang Gizi pada Anak Balita**

Ciri-ciri kurang gizi pada anak balita dapat dilihat dari fisiknya, menurut Adriyan (2007:8), kurangnya gizi pada anak balita awalnya ditandai dengan:

- a. Fisik anak yang terlihat kurus atau tidak mengalami kenaikan berat badan selama 3 bulan berturut-turut.
- b. Mata cekung dan layu.
- c. Rambut tipis, mudah dicabut dan berwarna kemerah-merahan.
- d. Kulit kering dan kusam.
- e. Bermasalah dengan pencernaan.

Selanjutnya menurut Rianti (2014:10) “Ciri-ciri anak kurang gizi yaitu kurus (tidak mengalami kenaikan berat badan selama tiga bulan berturut-turut), kulit kering dan keriput, anak sering sakit, pasif dan rewel, mata cekung, rambut tipis, ukuran lingkaran kepala, lemah dan mudah mengantuk.

Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan bahwa kurangnya gizi pada anak balita ditandai dengan ciri-ciri anak yang terlihat kurus atau tidak mengalami kenaikan berat badan, mata cekung dan layu, kulit kering, pasif dan rewel, rambut tipis dan berwarna kemerah-merahan, ukuran lingkaran kepala, lemah, mudah mengantuk, bermasalah dengan pencernaan dan sering sakit.

## **B. Asupan Makanan Anak Balita**

### **1. Pengertian Asupan Makanan Anak Balita**

Menurut Lie Goan Hong dalam Santoso (2004:89) “Asupan makanan adalah jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk kelompok masyarakat tertentu.

Selanjutnya menurut Hardinsyah dalam Sari (2011:12) “Asupan makanan adalah jumlah bahan makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang dengan tujuan untuk memperoleh zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Irianto (2004:16) menjelaskan “Asupan makanan ialah segala sesuatu yang dipergunakan atau dimakan oleh manusia supaya dapat hidup.

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan (Sumarno, dkk dalam Gizi Indonesia 1997 di poskan oleh Abadi).

Anak balita memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Keperluan ini dapat dipenuhi dengan pemberian asupan makanan yang cukup kalori. Makanan tersebut harus cukup mengandung protein, karbohidrat, mineral, air, vitamin, dan beberapa asam lemak dalam jumlah tertentu (Abdoerrachman dalam Nurlinda, 2013:31).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan asupan makanan anak balita adalah segala jenis makanan yang dimakan tiap hari dengan tujuan

untuk memperoleh zat gizi yang dibutuhkan oleh anak balita, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan beberapa asam lemak dalam jumlah tertentu.

## **2. Tujuan Pemberian Asupan Makanan pada Anak Balita**

Pemberian asupan makanan pada anak balita bertujuan untuk mendapatkan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan pengaturan faal tubuh. Zat gizi berperan memelihara dan memulihkan kesehatan serta untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, dalam pengaturan makanan yang tepat dan benar merupakan kunci pemecahan masalah.

Tujuan pemberian asupan makanan pada anak balita adalah:

- 1) Untuk mendapatkan zat gizi yang diperlukan tubuh dan digunakan oleh tubuh.
  - 2) Untuk pertumbuhan dan perkembangan faal tubuh.
  - 3) Zat gizi berperan dalam memelihara dan memulihkan kesehatan serta untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari.
  - 4) Untuk mencegah terjadinya berbagai gangguan gizi pada anak balita diperlukan adanya pelaku penunjang dari para orang tua. Ibu atau pengasuhan dalam keluarga.
  - 5) Selalu memberikan makanan bergizi yang seimbang kepada anak balita.
- (Suhardjo, 2005:20)

Pemberian asupan makanan disetiap daerah berbeda-beda, yaitu perbedaan masa pra-ASI, balita, anak-anak, remaja, dewasa, ibu hamil, dan lanjut usia. Semua orang terutama ibu harus memberikan hak anak untuk tumbuh sesuai dengan apa yang mungkin dicapainya dan sesuai dengan kemampuan tubuhnya. Anak balita belum mengerti mana makanan yang baik dan yang tidak baik untuk dikonsumsi. Maka ibu harus membimbing anaknya dalam memilih dan memberikan asupan makanan yang baik untuk anaknya.

### **C. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Memberikan Asupan Makanan pada Anak Balita**

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam memberikan asupan makanan pada anak balita adalah nutrisinya. Nutrisi (*nutrien*) adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Setiap anak mempunyai kebutuhan *nutrien* yang berbeda dan anak mempunyai karakteristik yang khas dalam mengkonsumsi makanan atau zat gizi tersebut. Menurut Supartini (2004:105) untuk menentukan asupan makanan yang tepat pada anak, tentukan jumlah kebutuhan dari setiap *nutrien*, lalu tentukan jenis dan bahan makanan yang dapat dipilih untuk diolah sesuai dengan menu yang diinginkan, tentukan juga jadwal pemberian makanan, dan perhatikan porsi yang dihabiskan.

Dapat disimpulkan bahwa dalam memberikan asupan makanan pada anak harus memperhatikan jenis dan bahan makanan untuk membuat menu dan variasi makanan sehari-hari anak, frekuensi, porsi pemberian dan cara pemberiannya. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, anak akan mendapatkan zat gizi yang seimbang serta pertumbuhan dan perkembangannya optimal.

#### **1. Menu Makanan Anak Balita**

##### **a. Pengertian Menu**

Menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi untuk kebutuhan makan seseorang. Menyajikan susunan hidangan untuk setiap kali makan atau lebih dikenal dengan perkataan menyusun menu (Santoso, 2004:123).

Menurut Moehyi (1992:51) “menu berarti hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, siang maupun makan malam serta makanan selingan jika ada”.

Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa menu merupakan susunan dari beberapa macam makanan yang dihidangkan pada suatu kesempatan makan. Menu juga dapat disusun untuk lebih dari satu kali makan, yaitu makan pagi, siang dan malam serta dengan makanan selingan jika ada.

**b. Syarat-syarat Menyusun Menu Makanan Anak Balita**

Menyusun menu makanan anak balita haruslah berpedoman pada B<sub>2</sub>SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman). Menurut Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumbar (2014:6) “Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B<sub>2</sub>SA) adalah aneka ragam bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral, yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun menu makanan untuk anak balita dalam sehari-hari harus berpedoman pada menu B<sub>2</sub>SA. Susunan makanan anak balita yang sehat dan seimbang penting untuk pertumbuhan anak balita, dengan memanfaatkan hasil pangan setempat bisa membuat beraneka jenis menu makanan, gizi dari setiap menu yang disajikan atau bahan

pangan yang digunakan seimbang antara kelompok pangan yang digunakan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dengan kebutuhan anak balita dan aman atau tidak tercemar bahan pangan yang digunakan serta tidak terkontaminasi saat pengolahan.

Selain memperhatikan B<sub>2</sub>SA, hal-hal lain yang harus diperhatikan dalam menyusun menu makanan untuk anak balita menurut Santoso (2009:148), dibagi menjadi dua, yaitu secara umum dan khusus.

Secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun menu makanan anak balita adalah:

- a. Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak.
- b. Hygienes dan tidak membahayakan anak.
- c. Mudah dan praktis dalam pelaksanaan kegiatan makan, yaitu mudah dibawa (tidak tumpah), dapat dimakan dengan cepat (tidak perlu mengupas yang sulit atau bertulang/duri halus).
- d. Efisiensi dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan, dan penyajian.
- e. Memenuhi syarat-syarat makan anak tertentu

Secara khusus makanan untuk anak balita, syaratnya adalah:

Porsi anak tidak terlalu besar, untuk anak yang banyak makannya, dapat diberikan tambahan makanan.

- a. Makanan cukup basah karena berkuah (tidak amat kering) agar mudah ditelan anak.
- b. Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah.
- c. Tidak berduri atau bertulang kecil.
- d. Sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu tajam.
- e. Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk.
- f. Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangannya sehingga anak tidak bosan dan anak belajar mengenal berbagai jenis bahan makanan dan hidangan.
- g. Gunakan alat makan dengan ukuran yang sesuai untuk anak balita, tidak berbahaya (dapat pecah), dapat dibersihkan dan simpan dengan mudah dan baik.

Selanjutnya menurut Maryunani (2010:275), dalam memberikan makanan pada anak balita harus memenuhi syarat- syarat sebagai berikut:

- a. Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai dengan umur.
- b. Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan makanan yang tersedia setempat, kebiasaan makan dan selera terhadap makanan.
- c. Bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan daya terima, toleransi dan keadaan faali bayi atau anak.
- d. Memperhatikan kebersihan perorangan dan lingkungan.

Berdasarkan pendapat tentang syarat dalam penyusunan menu di atas, dapat diuraikan lebih mendalam yaitu sebagai berikut:

- a. Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang dibutuhkan anak. Zat-zat gizi yang dibutuhkan tersebut terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral.

#### 1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa yang terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang merupakan sumber kalori utama bagi manusia. Fungsi karbohidrat didalam tubuh anak balita adalah sebagai sumber energi, cadangan tenaga bagi tubuh, dan memberikan rasa kenyang (Santoso, 2009:109).

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi semua individu. Karbohidrat mudah di dapatakan dan hampir semua bahan makanan mengandung karbohidrat. Sumber karbohidrat pada garis besarnya dibedakan menjadi bahan yang berasal dari padi-padian dan ubi-ubian, seperti pada beras, gandum, talas, singkong, jagung, kentang, roti, dan tepung-tepungan. Kecukupan

karbohidrat untuk anak usia 1-3 tahun 155 gram dan untuk usia 4-5 tahun 220 gram.

## 2) Protein

Protein berasal dari kata Yunani protebos yang berarti “yang pertama” atau “yang terpenting” (Sediaoetama, 1996:53). Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Molekul pada protein mengandung unsur-unsur C, H, O dan unsur khusus yang tidak terdapat didalam karbohidrat maupun lemak yaitu nitrogen (N). Protein mengandung 20-24 jenis asam amino. Dari jumlah asam amino tersebut, ada 9 asam amino essensial yang tidak dapat disintesis tubuh namun terdapat dari makanan.

Protein sangat penting untuk anak balita karena berfungsi sebagai pembangun struktur tubuh, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme dan daya tahan tubuh, berperan dalam proses pencernaan, dapat memuaskan dan menghilangkan rasa lapar secara psikologis. Sumber protein terdapat pada hewani, yaitu pada ayam, ikan, daging, telur, kerang, susu. Sumber protein nabati, seperti terdapat pada kacang-kacangan dan hasil olahannya, yaitu tempe, tahu, tauco. Kebutuhan protein untuk usia 1-3 tahun sebanyak 26 gram dan untuk usia 4-5 tahun 35 gram.

### 3) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri dari atas unsur-unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O) yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. Ada perbedaan antara lemak dan minyak, yaitu lemak yang padat pada suhu kamar disebut lemak atau gajih yang mengandung asam lemak jenuh, pada umumnya terdapat dalam makanan hewani sedangkan lemak yang cair pada suhu kamar disebut minyak, mengandung lebih banyak asam amino tidak jenuh seperti minyak kelapa, minyak kacang dan sebagainya (Santoso, 2009:114).

Fungsi lemak didalam tubuh sebagai penghasil energi, sumber asam lemak, melarutkan vitamin A, D, E, dan K, sebagai pelindung alat-alat tubuh dan sebagai pelindung tubuh dari temperatur rendah dan juga memberi rasa kenyang lebih lama. Jumlah kebutuhan lemak anak usia 1-3 tahun sebanyak 44 gram dan untuk usia 4-5 tahun 62 gram.

### 4) Vitamin

Vitamin merupakan suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal (Liswarty Yusuf, 2012:53). Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi. Terkecuali pada vitamin D, yang dapat dibentuk dalam kulit jika kulit mendapatkan sinar matahari.

Vitamin pada umumnya dapat dikelompokkan kedalam dua golongan utama, yaitu vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, K dan vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B (thiamin, riboflavin, niacin, piridoksin, asam patothenat, biotin, sianokobalamin, choline, inositol) dan vitamin C ( Proverawati, 2011:23).

#### 5) Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang cukup penting bagi tubuh manusia, sekitar 4 % dari tubuh manusia terdiri atas mineral yang juga dikenal sebagai zat organik atau kadar abu. Dalam tubuh mineral dapat bergabung dengan zat organik, ada pula yang berbentuk ion-ion bebas. Fungsi mineral dalam tubuh sebagai pengatur dan pembangun.

Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Didalam tubuh, mineral makro terdapat dalam jumlah yang relatif besar, yaitu kalsium (K), Natrium (Na), Calsium (Ca/zat kapur), Magnesium (Mg), dan Phosphor (P), Sulfur (S/zat belerang), serta Chlorium (CL/zat chlor) sedangkan mineral mikro yang dibutuhkan dalam jumlah relatif sedikit, yaitu Ferrum (Fe/zat besi), Cuprum (Cu/zat tembaga), Co (Cobalt), Selenium (Se), Zincum (Zu/zat seng), dan Yodium (J) serta flour (Santoso, 2004:120). Kebutuhan mineral untuk anak usia 1-3 tahun sebanyak 1200 mL, usia 4-5 tahun sebanyak 1500 mL.

b. Hygienes/ kebersihan perorangan dan lingkungan

Hal-hal lainnya yang perlu dijadikan perhatian adalah hygiene. Hygiene pada diri sendiri mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki baik itu kebersihan rambut, kuku, badan dan sebagainya. Selain memperhatikan kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan juga harus diperhatikan, usahakan pada saat pengolahan dapur tetap dalam keadaan bersih dan lingkungan (ruang makan) anak harus selalu dalam keadaan bersih.

c. Variasi, bentuk, dan porsi makanan anak balita disesuaikan dengan daya terima, toleransi, dan keadaan anak.

Syarat lainnya yang harus diperhatikan ibu adalah bentuk, porsi, potongan dan ukuran makanan juga harus diperhatikan, makanan yang diberikan pada anak tidak terlalu kering ataupun basah, tidak berduri/bertulang kecil, sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan tidak berbumbu tajam. Hal tersebut harus diperhatikan karena pencernaan anak pada usia ini masih halus dan sensitif.

Variasi bahan dan jenis hidangan makanan sangat diperlukan, sehingga dapat menghindari kebosanan yang disebabkan pemakaian jenis bahan makanan atau menu secara berulang-ulang dan secara tidak langsung anak belajar mengenal berbagai jenis bahan makanan dan hidangannya. Dengan adanya variasi hidangan dari segi warna, bentuk dan rasa makanan akan mempengaruhi pula nafsu makan seseorang. Anak adakalanya baru mau makan jika makanan itu diberi warna yang menarik misalnya nasi goreng dihiasi dengan tomat sebagai mata, wortel sebagai hidung dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dari:

### 1) Penampilan makanan

Bersih, rapi, konsisten (tekstur makanan) dan menarik dari segi warna dan bentuk merupakan syarat dalam penyusunan menu anak balita. Menurut Buckle dalam Weni (2010:17) “Tekstur dari suatu makanan dapat dilihat dari segi kelembaban, kekeringan, kerapuhan, kekerasan dan kelembutan dari makanan tersebut”. Konsistensi makanan merupakan komponen yang turut menentukan cita rasa makanan karena sensitivitas indera cita rasa dipengaruhi oleh konsistensi makanan, konsistensi makanan juga mempengaruhi penampilan makanan yang dihidangkan. Cara memasak, lama waktu memasak makanan akan menentukan pula konsistensi makanan. Untuk tekstur makanan anak balita, usahakan makanan tersebut cukup berkuah (tidak amat kering), dan lembut (tidak terlalu keras) agar mudah ditelan.

Selanjutnya dari segi warna, menurut Moehyi (1992:94) “Warna dalam makanan memegang peranan penting dalam penampilan makanan”. Menyajikan makanan dengan warna-warna yang menarik, seperti adanya hidangan berwarna merah, kuning, hijau dan putih akan membuat anak tertarik dan tergugah selernya untuk memakan makanan tersebut.

Hal-hal lain yang menjadi perhatian adalah bentuk makanan yang disajikan dan cara penyajian makanannya. Menurut Moehyi (1992:96), bentuk makanan yang serasi akan memberikan daya tarik

sendiri bagi setiap makanan yang disajikan. Adapun yang dapat dilihat, baik benda, titik, garis maupun bidang yang diukur besarnya, dapat dilihat warnanya dan dapat dirasakan teksturnya bisa disebut bentuk.

Selanjutnya penyajian makanan juga merupakan faktor penting dalam penentuan penampilan dari makanan yang disajikan. Menurut Moehyi (1992:97), penampilan makanan waktu disajikan akan merangsang indera terutama indera penglihatan yang bertalian dengan cita rasa makanan itu. Hal yang perlu diperhatikan dalam penyajian makanan adalah pemilihan alat yang digunakan untuk penyajian makanan, cara menyusun makanan dalam tempat penyajian makanan dan memberi tambahan garnis (hiasan). Dalam menyajikan makanan untuk anak balita, buatlah tampilan makanan tersebut semenarik mungkin, perhatikan porsi anak yang tidak terlalu besar ataupun kecil, makanan yang dihidangkan tidak berduri atau bertulang kecil, dan potongan makanan yang cukup kecil sehingga mudah dimasukkan kedalam mulut anak dan mudah dikunyah.

## 2) Rasa Makanan

Rasa makanan yang disajikan haruslah memberikan kepuasan bagi yang memakannya. Rasa makanan ditimbulkan oleh terjadinya rangsangan terhadap berbagai macam indera, terutama indera penglihatan, penciuman dan indera pengecap. Cita rasa makanan ada yang rasa manis, pedas, asin, asam dan pahit. Untuk rasa makanan anak balita usahakan sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu tajam.

Contoh menu sehari untuk anak balita usia 1-3 tahun dan usia 4-5 tahun (Sulistyoningsih dalam Suparyanto, 2012:10) sebagai berikut:

Susu  
\*  
Sup Makaroni  
Biskuit  
Sari buah  
\*  
Nasi  
Bistik Daging Cincang dan Tempe  
Sup Sayur  
\*  
Pisang  
\*  
Nasi  
Siomay Tahu Ayam  
Buah Pisang  
\*  
Susu

Susu  
\*  
Siomay Baso Tahu Kukus  
Roti Isi  
Buah  
\*  
Nasi  
Ikan Goreng  
Kripik Tempe  
Sayur Asem  
Papaya  
\*  
Bubur Kacang Hijau  
\*  
Nasi  
Sate Hati Ayam  
Perkedel Tahu  
Sup Bayam  
\*  
Susu

## 2. Frekuensi Makanan Anak Balita

Frekuensi Pemberian makanan pada anak balita yang tepat biasanya diberikan 3 kali sehari. Pemberian makanan yang berlebihan akan menyebabkan anak mengalami kegemukan ataupun obesitas sedangkan pemberian makanan yang kurang justru akan mengakibatkan masalah gizi pada anak. Memberikan frekuensi makan yang tepat pada anak dapat membantu pertumbuhannya.

Menurut Departemen Kesehatan RI (2006), Frekuensi pemberian makanan anak balita (1-5 tahun) sama dengan orang dewasa, yaitu 3x makan utama (pagi, siang, dan malam) dan 2x makan selingan diantara 2x makan utama. Anak usia satu tahun ke atas sudah bisa diberikan makanan keluarga dan disesuaikan dengan kebutuhan anak.

Dalam pemberian makanan, jadwal makan anak balita juga harus diperhatikan. Menurut Ayu Bulan dalam Oktaviani (2012:2), Penerapan jadwal makan yang teratur akan membuat tubuh anak mengalami penyesuaian, kapan perut harus diisi dan kapan tidak. Jika disiplin ini sudah tertanam pada diri dan ritme tubuh anak, ketika jam makan tiba, mereka tidak akan lagi menolak makan. Sebaliknya, jika jam makan sesukanya, tidak jarang anak akan malas-malasan mengisi perutnya. Pemberian makan pada anak balita idealnya adalah tiga kali makan utama yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam lalu ditambah dua kali

makanan selingan seperti dibawah ini (Ayu Bulan dalam Oktaviani, 2012:3-4):

a. Menu sarapan pagi (Jam 7.00)

Biasakan anak untuk sarapan pagi karena penting untuk persediaan energi dalam melakukan aktivitas sepanjang hari. Menu sarapan pagi tidak harus komplit susunan hidangannya (tidak selengkap hidangan makan siang atau makan malam). Porsinya pun lebih sedikit, cukup dengan satu hidangan terpadu untuk sarapan pagi. Misalnya dengan nasi (nasi yang lembut), 1 atau 2 lembar roti panggang dengan satu sendok teh mentega dan sesendok selai dengan setengah gelas jus tomat atau sepertiga jus strowberry.

b. Menu makan siang atau malam

Susunan menu makan siang atau malam biasanya lengkap komposisinya, terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Pengaturan ini sesuai dengan triguna makanan (susunan makanan seimbang untuk tumbuh kembang balita yang harus terdiri dari tiga golongan besar bahan makanan). Besarnya porsi makanan untuk balita harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan makannya. Misalnya, sop ayam atau sop sosis. Sajikan dengan berbagai jenis sayuran seperti wortel, kentang, kol dan sebagainya. Untuk minum, dapat minum teh atau susu, atau bahkan air putih karena air putih baik juga bagi anak balita.

c. Menu makanan selingan (Jam 10.00 dan jam 16.00)

Anak perlu makanan selingan atau disela-sela makanan utamanya. Pemberian makanan selingan adalah untuk melengkapi komposisi gizi seimbang dalam sehari yang mungkin belum terpenuhi lewat menu makanan utama. Oleh karena itu, yang ditekankan bukan kandungan kalornya, tapi zat gizi lain seperti protein, mineral, dan vitamin. Makanan selingan ini dapat berupa kue, biskuit, atau jus buah.

Berdasarkan uraian frekuensi yang telah dijelaskan, dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi makan pada anak balita harus sesuai dengan yang dianjurkan yaitu sebanyak 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) dan 2x makan selingan diantara makan pagi-siang, dan makan siang-malam.

### **3. Porsi Pemberian Makanan Anak Balita**

Porsi makan adalah takaran berbagai jenis makanan dalam setiap kali penyajian sesuai dengan kebutuhan (Soenardi dalam sari, 2005:17). Porsi makanan pada anak balita berbeda dengan orang dewasa. Anak balita membutuhkan makanan sumber energi yang lengkap gizi dalam jumlah lebih kecil namun sering. Usia anak balita merupakan masa peralihan makanan dari makanan pendamping ASI ke makanan orang dewasa. Namun, pemberiannya juga masih bertahap disesuaikan dengan kemampuan sistem pencernaan dan kebutuhan gizinya.

Ibu perlu mengetahui kiat pemberian porsi makanan pada anak balita. Ibu harus mengetahui pada usia balita, ASI hanya berfungsi sebagai pendamping makanan utama. Pemberian porsi makanan utama pada anak

sebaiknya diberikan dalam porsi kecil namun sering yaitu 7-8 kali sehari. Porsi tersebut terdiri atas tiga kali makan utama seperti orang dewasa (makan pagi, siang dan sore) disertai 2-3 kali makanan selingan serta 2-3 kali minum susu (Suparyanto, 2012:6).

Untuk menjamin pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak balita, maka perlu asupan gizi yang cukup. Menurut anjuran porsi makan satu hari yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI dalam Budiyanto (2004:99) sebagai berikut:

Untuk anak usia 1-3 tahun membutuhkan 1,5 mangkok nasi (@200 g) atau padanannya, 0,5 ikan (50 g) atau padanannya, 2 tempe (@25 g) atau padanannya, semangkok sayur (100 g), seiris buah pepaya (100 g) atau padanannya, dan segelas susu (200 ml). Bagi anak usia 4-6 tahun membutuhkan 2 mangkok nasi (@200 g) atau padanannya, 1 ikan (50 g) atau padanannya, 3 tempe (@25 g) atau padanannya, 1,5 mangkok sayur (100 g), 2 iris buah pepaya (@100 g) atau padanannya, dan segelas susu (200 ml). Porsi makanan tersebut akan menjamin tercukupinya kebutuhan kalori untuk balita antara 1360 kalori/anak/hari dan kebutuhan protein untuk balita antara 16-20 g/anak/hari.

**Tabel 1. Porsi Makan Sehari Per Golongan Umur Anak**

Golongan Umur (Tahun)	Nasi	Lauk-pauk		Sayur	Buah	Susu
		Hewani	Nabati			
1-3 tahun	3xp	2xD	3xT	1xS	1Xb	1/2xGl
4-6 tahun	6xp	2xD	2xT	1 ½ xS	2xB	1/2xGl
Keterangan: P=Piring (sepiring nasi = 60 g beras) D=Daging (sepotong daging = 25 g daging) T=Tempe (sepotong tempe = 25 g tempe) S=Sayur (semangkuk sayur = 100 gr sayuran hijau) B=Buah (sepotong buah pepaya = 100 g pepaya) Gl=Gelas (segelas susu = 200 gr susu segar) Sdm=sendok makan Untuk golongan anak-anak umur 1-3 tahun, tambah 2 sdm gula + 2 sdm minyak.						

Sumber: DepKes RI dalam Santoso, 2009

Tabel 1 menjelaskan anjuran makanan sehari per golongan umur anak. Untuk anak usia 1-3 tahun diberikan 3 piring nasi (@60 g), 2 potong daging (@25 g), 3 potong tempe (@25 g), semangkuk sayuran (@100 g), sepotong buah (@100 g) dan 1/2 gelas susu (@100 g). Untuk umur 4-6 tahun diberikan 6 piring nasi (@60 g), 2 potong daging (@25 g), 2 potong tempe (@25 g), 1 ½ mangkuk sayuran (@100 g), 2 potong buah (@100 g) dan 1/2 gelas susu (@100 g). Kemudian tambahkan 2 sendok makan gula dan minyak pada makanan anak usia 1-3 tahun.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak balita usia 1-3 tahun, membutuhkan porsi nasi dalam sehari sebanyak 3 piring atau 300 g nasi atau padanannya, untuk usia 4-6 tahun membutuhkan porsi

nasi 6 piring atau 400 g nasi, lauk-pauk 50 g atau padanannya, tempe 50-75 g atau padanannya, sayur 100 g untuk usia 1-3 tahun dan 100-150 gr untuk usia 4-6 tahun, buah-buahan 100 g (usia 1-3 tahun), 200 g (usia 4-6 tahun), dan susu 100-200 ml.

#### **4. Cara Pemberian Makan pada Anak Balita**

Orang tua terutama ibu harus bijaksana dalam memilih dan memberikan makanan pada anak balitanya. Ibu perlu mengetahui kiat pemberian makanan. Seorang ibu juga harus mengetahui bahwa pada usia anak balita, ASI hanya berfungsi sebagai pendamping makanan utama. Untuk tumbuh secara maksimal, orang tua perlu menyediakan makanan yang cukup dan sesuai untuk anak.

Ibu juga harus mengetahui bahwa pada setiap kali makan hendaknya dicoba memperkenalkan satu jenis makanan baru. Konsistensi makanan disesuaikan dengan usia anak dan dinaikkan secara bertahap dari makanan cair sampai padat. Mulai dengan porsi kecil, kemudian berangsur-angsur ditambah bila anak sudah terbiasa. Tawarkan makanan baru dalam suasana santai dan menyenangkan. Jangan paksa anak bila anak tetap tidak menyukai makanan tertentu. Pemberian makanan tersebut dapat dicoba lagi jika usia anak bertambah. Namun, bila anak tidak menyukai makanan tersebut, cari makanan pengganti lain. Hindari makanan pedas, bumbu masak, dan gorengan. Buat menu dengan variasi warna, aroma, tekstur, dan bentuk makanan sesuai usia anak dan sajikan di piring hiasan, misalnya irisan jeruk atau peterseli agar tampak menarik.

Orang tua jangan menunjukkan ketidaksukaan pada makanan tertentu (Albar dalam Nurlinda, 2013:79).

Menurut Suhardjo (1992:92), cara memberikan makanan pada anak balita adalah sebagai berikut:

- a. ASI terus diberikan paling tidak sampai anak umur 2 tahun dan jangan memberikan susu botol.
- b. Pada umur 1 tahun sebaiknya anak mulai diberikan makanan orang dewasa.
- c. Pada umur 2 tahun, anak perlu setengah jumlah yang dimakan ayahnya. Pisahkan dulu, makanan untuk anak. Baru untuk kedua orang tuanya.
- d. Sebaiknya makanan tiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu.
- e. Biasakan anak untuk makan bersama-sama seluruh anggota keluarga.

Selanjutnya menurut Moehji (1988:77), cara pemberian makan untuk anak usia di bawah lima tahun adalah sebagai berikut:

- a. Konsistensi makanan secara berangsur berubah dari bentuk cair menjadi bentuk setengah padat dan akhirnya menjadi makanan padat/makanan biasa.  
Makanan cair → makanan 1/2 padat → makanan padat  
(Bubuk susu, Sari buah) (Bubur susu) (Makanan biasa)
- b. Jenis dan bahan makanan yang digunakan untuk bahan makanan anak sudah berubah dari hanya dua atau tiga jenis bahan (tepung, susu, gula) berangsur-angsur menjadi campuran beragam bahan makanan, yaitu makanan pokok, bahan makanan sumber protein, nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan. Bukan saja untuk memenuhi kebutuhan tubuh anak akan berbagai zat gizi, tetapi pemberian beragam campuran bahan makanan akan melatih anak untuk makan makanan yang bervariasi, terutama makanan yang berupa sayur-sayuran yang biasanya kurang disukai anak.
- c. Jumlah makanan yang diberikan harus sudah berangsur-berangsur bertambah, sesuai dengan bertambahnya kebutuhan balita akan berbagai zat gizi.
- d. Memasuki usia 2 tahun, anak sudah mulai menunjukkan rasa “suka” dan “tidak suka”, bahkan kadang-kadang berani menolak makanan yang diberikan oleh ibunya. Janganlah

memaksa anak untuk makan sesuatu yang tidak disenanginya, berikanlah alternatif makanan lain.

- e. Makanan selingan, yaitu makanan yang diberikan antara waktu makan. Anak balita membutuhkan selingan untuk menambah kalorinya.

Departemen Kesehatan (2006:30-34) menganjurkan pemberian makan pada anak balita yang dibedakan atas umur 1-2 tahun dan 2-5 tahun yaitu sebagai berikut:

- a. Umur 1-2 tahun
  - 1) Teruskan pemberian ASI sampai umur 2 tahun.
  - 2) Beri nasi lembik 3x sehari.
  - 3) Tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak pada nasi lembik.
  - 4) Beri makanan selingan 2x sehari di antara waktu makan, seperti bubur, kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari dan sebagainya.
  - 5) Beri buah-buahan atau sari buah.
  - 6) Bantu anak untuk makan sendiri.
- b. Umur 2-3 tahun dan 3-5 tahun
  - 1) Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3x sehari yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur dan buah.
  - 2) Beri makanan selingan 2x sehari di antara waktu makan seperti bubur kacang hijau, biskuit, nagasari, pisang, roti.
  - 3) Jangan berikan makanan yang manis dan lengket diantara waktu makan

Memberikan atau menyajikan makanan harus sesuai dengan umur anak, seperti porsi makanan yang tidak terlalu besar, frekuensi makan yang sesuai dan untuk anak jumlah makannya cukup banyak dapat diberikan makanan tambahan. Menurut Roslaini dalam Wulandari (2014:20) Makanan yang diberikan juga harus diperhatikan, seperti makanan tidak terlalu basah atau kering agar mudah ditelan oleh anak, potongan atau ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimakan dan

dikunyah oleh anak, seperti potongan ikan dan sayur. Sedikit atau tidak terasa pedas seperti memberi cabe pada makanan anak.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan, anak balita yang berumur 1-2 tahun diberikan makanan yang lunak. Pada umur 2-3 tahun, anak balita sudah bisa diberikan makanan setengah padat dan pada umur 3-5 tahun anak sudah bisa makan makanan keluarga hanya saja perhatikan penggunaan bumbu, seperti penggunaan cabe yang tidak terlalu banyak. Selain itu, porsi makanan anak juga harus diperhatikan, tambahkan porsi makan anak balita secara berangsur-angsur, untuk potongan atau ukuran makanan jangan terlalu besar dan cara penyajiannya yang menarik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Menu makan anak balita Menu makan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi mayoritasnya belum mengacu pada B<sub>2</sub>SA yaitu beragam, bergizi, seimbang dan belum aman. Hal ini terlihat dari bahan, warna, bentuk dan teknik pengolahannya yang digunakan belum beragam, zat-zat gizinya tidak lengkap, belum seimbang asupan makanan yang diberikan informan dan belum aman (keras, masih bertulang, kering).
2. Frekuensi pemberian makan pada anak balita Desa Tanjung tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi umumnya tiga kali sehari sehari dengan jadwal makan yang tidak teratur.
3. Porsi makan yang diberikan pada anak balita, yaitu nasi berkisar 30-200 g, porsi lauk-pauk sebanyak 50 g, sayuran sebanyak 20-30 g, buah sebanyak 100 g dan susu sebanyak 1-3 gelas @200 ml).
4. Cara pemberian makan pada anak balita di desa Tanjung Tanah adalah dengan disuapin pada usia satu tahun dan untuk anak usia dua tahun ke atas sudah dibiasakan makan sendiri. Anak informan hanya mencuci tangan di ujung jarinya tanpa menggunakan sabun. Informan juga

memberikan makanan tidak bertahap (cair ke padat), keras, berduri, tidak berwarna, tidak dibentuk makanannya dan disajikan tanpa hiasan.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Masih sangat terbatasnya variasi menu yang disediakan oleh Ibu sebaiknya disarankan kepada Ibu hendaknya dapat membuat variasi menu yang beragam, jenis makanan atau bahan dan teknik pengolahannya agar gizi yang dibutuhkan anak balita terpenuhi sehingga tidak mudah terinfeksi penyakit. Misalnya memanfaatkan pangan yang ada di daerah tersebut dan mengolahnya dengan berbagai teknik (goreng, rebus, kukus, gulai, panggang, bakar).
2. Anak usia 1 tahun, berikan makanan yang lembik seperti nasi lembik, bubur, lauk-pauk yang tidak keras dan makanan yang cukup berkuah agar anak balita mudah menelannya.
3. Biasakan memberikan beragam sayuran pada anak, jangan terlalu mengikuti ketidaksukaan anak akan sayuran. Orang tua hendaknya mencari cara agar anak-anak menyukai sayur. Misalnya merubah bentuk sayur seperti bayam yang di blender dengan susu kemudian dicampurkan dengan gilingan ayam dan bumbu-bumbu lainnya, dibulatkan adonannya lalu gulingkan dengan tepung roti dan goreng atau olahan sayur lainnya seperti bermacam-macam sayuran yang di kukus atau di rebus di campur dengan berbagai buah kemudian dihidangkan

dengan saus, misalnya saus alpukat. Dengan olahan sayur seperti ini, anak balita akan menyukai sayuran yang dihidangkan oleh ibu.

4. Diharapkan ibu dapat menyediakan buah-buahan setiap harinya di rumah, karena hal tersebut dapat membuat anak terbiasa mengkonsumsi buah secara rutin. Anak-anak di desa ini mayoritas menyukai buah hanya saja jarang disediakan oleh ibu.
5. Bagi dinas kesehatan, seperti Puskesmas perlu sekali peran aktifnya dalam memberikan penyuluhan dan pembagian brosur tentang makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman, seperti keberagaman menu makanan, jenis bahan, dan teknik pengolahan.
6. Hendaknya jadwal makan anak balita harus teratur dan jangan biasakan anak untuk jajan di luar saat mendekati waktu makan.
7. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian asupan makanan pada bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Anto. (2010). “*Asupan Makanan pada Pasien Rawat Inap di RSUD*”.  
<http://sangrelawan.blogspot.com/2010/05/asupan-makanan-pada-pasien-rawat-inap.html>.
- Adriyan. (2007). “*Ciri-ciri Kurang Gizi Anak*”.  
<http://adriyan-infokesehatan.blogspot.com/2007/12/ciri-ciri-kurang-gizi.html>.
- Almatsier, Sunita. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Badan Ketahanan Pangan Sumbar. (2014). *Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)*. Padang : Badan Ketahanan Pangan.
- Basrowi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Budiyanto, Agus Kresno. (2004). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMM Press.
- Buletin. (1994). *Perbaikan Mutu Makanan Rakyat*. Jakarta : CV. Karya Perdana.
- Dewi, Ayu Bulan Febri Kurnia. (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Depkes RI. (2000). *Rencana Aksi Pangan dan Gizi Nasional 2001-2005*. Jakarta : Depkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta : Depkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta : Depkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Standar Pemantaun Pertumbuhan Balita*. Jakarta : Depkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Depkes RI dan JICA.