

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN PENERAPAN MENU 3B
PADA ANAK BALITA DI JORONG SUNGAI SALAK KENAGARIAN
KOTO TANGAH KECAMATAN TANJUNG EMAS
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
IFNALIA RAHAYU
00653/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3b Pada
Anak Balita Di Jorong Sungai Salak Kenagarian Koto Tengah
Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Ifnalia Rahayu
NIM/BP : 00653/2008
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Kosentrasi : Pendidikan Tata Boga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Desember 2013

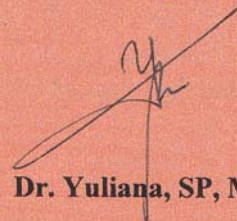
Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Dra. Liswarti Yusuf, M.Pd
NIP. 19490419197703 2 002

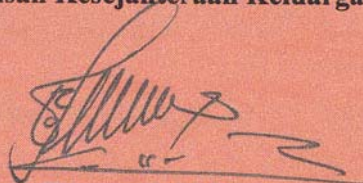
Pembimbing II,



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

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga



Dra. Ernawati, M.Pd
NIP. 19610618198903 2 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesejahteraan Keluarga Keahlian Pendidikan Tata Boga
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita Di Jorong Sungai Salak Kenagarian Koto Tengah Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

Nama : Ifnalia Rahayu

Nim/BP : 00653/2008

Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Jurusan : Kesejahteraan keluarga

Kosentrasi : Pendidikan Tata Boga

Fakultas : Teknik

Padang, Desember 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Liswarti Yusuf, M.Pd	1. (.....)
2. Sekretaris	: Dr. Yuliana, SP.M.Si	2. (.....)
3. Anggota	: Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	3. (.....)
4. Anggota	: Dr. Elida, M.Pd	4. (.....)
5. Anggota	: Rahmi Holinesti, STP, M.Si	5. (.....)



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS TEKNIK

JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25171
Telp. (0751) 7051186 FT: (0751) 7055644, 445118 Fax 7055644
E-mail : kkft_unp@yahoo.co.id



Certified Management System
DIN EN ISO 9001:2008
Cert.No. 01.100 086042

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ifnalia Rahayu
NIM/TM : 00653/2008
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :

“Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita Di Jorong Sungai Salak Kenagarian Koto Tengah Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar”, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di instansi UNP maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,

Ketua Jurusan KK FT UNP

Dra. Ernawati, M.Pd

NIP.19610618 198903 2 002

Saya yang menyatakan



Ifnalia Rahayu

NIM. 00653/2008

KATA-KATA PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta puji dan syukurku pada-Mu Allah SWT. Taburan cinta, kasih sayang, rahmat dan hidayat-Mu telah memberikan ku kekuatan, kesehatan, semangat pantang menyerah dan memberkatiku dengan ilmu pengetahuan serta cinta yang pasti ada disetiap ummat-Mu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam selalu ku ucapkan Rasulullah Muhammad SAW. Saya menyadari bahwa terselesaikannya Skripsi ini tak lepas dari campur tangan berbagai pihak. Untuk itulah saya ingin berterima kasih sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak terkait.

TERISTIMEWA UNTUK KEDUA ORANG TUA KU ABA (SOFIAN) JO AMA (JANIWAR)*Kupersembahkan sebuah tulisan dari didikan aba jo ama yang ku aplikasikan dengan ketikan hingga menjadi barisan tulisan dengan beribu kesatuan, berjuta makna kehidupan, hanya ucapan TERIMA KASIH yang setulusnya tersirat dihati yang ingin if sampaikan atas segala usaha dan jerih payah pengorbanan untuk anakmu selama ini. Hanya sebuah kado kecil yang dapat ku berikan dari bangku kuliahku yang memiliki sejuta makna, sejuta cerita, sejuta kenangan, pengorbanan, dan perjalanan untuk dapatkan masa depan yang if inginkan atas restu dan dukungan yang aba dan ama berikan akhirnya if bisa menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin. Tak lupa permohonan maaf if yang sebesar-besarnya, sedalam-dalamnya karena lalai dalam mengerjakan tugas, mohon maaf atas segala tingkah laku yang tak selayaknya diperlihatkan yang membuat hati dan perasaan aba dan ama terluka, bahkan teriris perih.*

Ku bermohon dalam sujudku pada Mu ya Allah, ampunilah segala dosa-dosa orang tuaku, bukakanlah pintu rahmat, hidayat, rezeki bagi mereka Ya Allah, maafkan atas segala kekhilafan mereka, jadikan mereka ummat yang selalu bersyukur dan menjalankan perintah-Mu. Dan jadikan hamba Mu ini anak yang selalu berbakti kepada orang tua, dan dapat mewujudkan mimpi orang tua serta membalas jasa orang tua walaupun jasa orang tua begitu besar, takkan terbalas dalam bentuk apapun. Kabulkan do'aku Ya Allah. Amien.....

UNI DAN MAS KU TERCINTA "SYAFNILA GUSTI DAN BAGUS AJI NUGROHO".*Terimakasih atas motivasi, baik berupa moril maupunmateril yang telah uni berikan kepada q,,,, semoga Allah membalas semua kebaikan mu kepada q.....aq yg selalu menyusahkan mu, karena kamu lah orang tempat q berbagi suka dan duka. Dan terimakasih juga atas doa mu yang selalu mengiringiku, tak sekedar dari bibir tapi dari hati yang bersih dan tulus ku teteskan air mata penyesalan atas segala kesalahan yang pernah adik mu lakukan pada mu. aku minta maaf, karena selalu mengabaikan nasehat mu. Tapi yakinlah, tak ku jadikan sebagai dendam melainkan motivasi untuk kedepannya,, Ku berdoa agar suatu saat nanti kita selalu jadi saudara yang akur, kompak dan dapat membahagiakan orang tua....semoga kalian berdua menjadi keluarga yang SAMAWA selalu, semoga cepat punya momongan.....hehehehe. Amin ya Rabbal 'alamin.*

KELUARGA BESAR DI SUNGAI SALAK (mak tuo, mak onga, amak, mak etek, da ad, nisusi, nileni, uwo, pak onga, pak etek, one, etek)*Terimakasih sebesar-besarnya atas do'a dan dukungannya, berkat do'a semuanya aku bisa seperti ini. Mohon maaf tidak bisa menuliskan namanya satu per satu. Semoga Allah membalas semuanya... Amien.....*

KELUARGA GUGUAK BULEK (PAK ANDRI, IBU NOFRIDA, NADHIRA DAN LAILA).*Terimakasih atas dukungan, semangat, motifasi untuk if mulai dari smk sampai if menyelesaikan kuliah. Hingga kapan pun if tidak akan melupakan jasa-jasa apak dan ibu yang sangat membantu if. Dimana mereka tempat aku bercerita suka dan duka yang ku jalani, dimana mereka juga yang banyak menasehati aku disaat aku lemah dan rapuh, disaat aku juga putus asa. Maafkan atas semua kesalahan yang pernah if perbuat samo apak jo ibu.*

Semoga Allah Membalas semua kebaikan apak jo ibu nan salamo ko samo if,,,,,amien... Terimakasih banyak bu nasehat ibu jo apak,akhirnyo if bisa manyalasaan tugas if bu. Ternyata apo nan ibu sampaian salamo iko emang batua bu,,,,,"selalu bersabar". Buat adek ku sayang Nadhira " rajin-rajin sekolah ya, jangan malas bangun pagi, biar g telat terus sekolahnya, patuh sama ayah, sama umi, dan juga nenek, jangan nakal sama adek. Buat adek laila cepat besar ya dek, moga jadi anak yang soleha, semoga jadi anak yang pintar ya dek....."
IBU LISE ASNUR yang selalu memberikan motifasi semangat dukungan semoga apa yang telah ibu berikan sama if dibalas oleh Allah SWT.

KELUARGA BESAR DIPADANG, (PAK ETEK SYOFIAN, ETE EFI ASNIATI, FANNY DAN DONI) Terimakasih banyak pak etek, etek yang telah mengizinkan if tinggal disini dan memberikan if semangat, motifasi untuk cepat menyelesaikan kuliah if, mereka telah mendengarkan-keluh kesah, tangisan, dan bahagia setiap hari. Maaf kan if kalau ada salah yang telah if perbuat sama pak etek dan etek selama if tinggal disini.semoga jasa pak etek jo etek di balas oleh Allah SWT. Amien... Buat fanny dan doni rajin2 belajar ya, semoga jadi anak yang soleh dan soleha berbakti kepada kedua orang tua,,,, kak berharap jangan ngelawan terus sama apak dan ibu, dengarkan apa yang dibilangnya.....kak minta maaf kalau kak ada salah, kasar sama kalian berdua selama kak tinggal disini.....

TUK UDA ANDIKA PUTRA, RHADIK, ANIF DAN JUGA IBU JO UNI terimakasih banyak untuk motifasi, semangat, dan bantuan berupa apa pun yang telah diberikan sama na, na nta maaf g bisa membalas kebaikan ka salamo ko na. Semoga Allah membalas kebaikan ka selama ini.. na nta maaf yang sebesar2nya karna ada kesalahan yang pernah na perbuat, na g akan pernah melupakan itu semua. Buat abgGadq semoga jadi anak yang baik, soleh dan soleha.amien.....

TERIMAKASIH BANYAK BUAT BG UR(FALEN) yang telah menyemangati ku disaat aku terdiam dan semangat ku mulai rapuh, yang telah bersedia memberikan aku dorongan untuk tetap semangat dan cepat menyelesaikan kuliah, walaupun waktunya Cuma sebentar tetapi aku merasa termotifasi dan semangat kembali, dan maksih juga buat waktu na yg telah diluangkan disaat semua waktu yg sempit.....makasih banyak IFA.....salam manis buat IFA.....

TAK LUPA JUGA BUAT ORANG YANG SAYANG SAMA QU DAN PERHATIAN SAMA KU, da candra, makasih banyak atas do'a, nasehat, motifasi untuk tetap tesemangat, tegar, dan selalu tersenyum, maaf adk selalu marah2 sama uda, dan mengganggu waktu uda. Makasih juga buat keluarga be\sar Aldi photocopy....walaupun disaat aku benar2 butuh bantuan uda, hingga aku menagis tetapi uda tetap tak mau angkat talin q,,akhirnya q juga bisa menyelesaikan tugas q.....makasih motifasi yg telah uda berikan sama ku. Maksih buat da yaSri, da ismet, da rahmat

sahabat dan teman2 maksih banyak atas bantuannya kalian semua wily, oya, anggi, suci, siti, dessi, (Khusus buat anggi tetap semangat ngi, gw yakin lu pasti bisa melewati ini semua, dan yakinlah dibalik semua kejadian ini pasti ada hikmahnya. Jangan menyerah dan putus asa ngi' Semangat selalu.....)..... Mohon maaf tidak bisa menuliskan namanya satu persatu,jika ada salah kata saya mohon maaf. Sukses buat kita semua. Masa depan milik kita generasi muda...Amien.....

by IFNALIA RAHAYU

ABSTRAK

Ifnalia Rahayu: Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita Di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa hal sebagai berikut. 1) Masih rendahnya pengetahuan gizi ibu terlihat dari kurang baiknya pemilihan makanan untuk anak balita, 2) Masih banyak ibu yang memberikan makanan tidak beragam, 3) Makanan yang diberikan kepada anak balita belum memenuhi kebutuhan gizi, 4) Makanan yang dikonsumsi anak balita tidak berimbang. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mendeskripsikan pengetahuan gizi ibu tentang makanan anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar, 2) Mengidentifikasi penerapan menu 3B untuk anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar, 3) Menganalisis hubungan pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *ex post facto* yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 85 orang. Sampel berjumlah 50 orang yang diperoleh dengan *simple random sampling*. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dan uji korelasi pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34% ibu memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32% penerapan menu 3B pada anak balita dalam kategori kurang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B dengan koefisien korelasinya 0,287 dan nilai signifikansi 0,043.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten tanah Datar”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa moril maupun material. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Ganefri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, selaku Ketua Jurusan dan Ibu Kasmita, S.Pd. M.Si selaku sekretaris Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan dalam penulisan skripsi ini.

3. Ibu Dra. Hj. Liswarti Yusuf, M.Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Yuliana, SP. M.Si, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
4. Ibu Rahmi Holinesti, S.TP. M.Si, selaku Penasehat Akademis
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Tata Usaha dan Teknisi Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Unuversitan Negeri Padang.
6. Ibu Mairatusiswa selaku Bidan Puskesmas Pembantu Di Jorong Sungai Salak.
7. Kedua orang tua dan kakak ku: Sofian (Ayah), Janiwar (Ibu) dan Syafnila Gusti (kakak), Aji (Kakak) yang telah memberikan dorongan moril dan materil yang tak terhingga dalam penyelesaian studi.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan Tata Boga S1/2008 dan semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya rabbal'alamin.

Padang, Desember 2013

P e n u l i s

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB 11 KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	
1. Menu 3B	
a. Pengertian Menu	9
b. Pengertian Menu 3B	9
c. Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita.....	11
d. Kecukupan Gizi Balita.....	17
e. Indikator Menu 3B.....	18
2. Pengetahuan Gizi Ibu	
a. Pengertian Pengetahuan.....	21

b. Pengertian Pengetahuan Gizi Ibu.....	21
c. Indikator Pengetahuan Gizi Ibu.....	23
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis	32
 BAB 111 METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Jenis Data dan teknik Pengumpulan Data	
1. Jenis Data.....	36
2. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Instrumen Penelitian	
1. Jenis Instrumen	37
2. Penyusunan Konsep Instrumen.....	37
3. Uji Coba Instrumen.....	38
G. Teknik Analisis Data	
1. Analisis Deskriptif.....	43
2. Analisis Korelasi	44
H. Uji Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas	45

2. Uji Homogenitas	45
3. Uji Hipotesis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil penelitian	
1. Pengetahuan gizi ibu	47
2. Penerapan menu 3B pada anak balita.....	52
B. Hubungan Gizi Ibu Pengetahuan Dan Penerapan Menu 3B	
1. Uji Asumsi Klasik.....	59
2. Uji Hipotesis.....	61
C. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Latar belakang pendidikan orang tua anak balita.....	4
2. Jenis pekerjaan orang tua	5
3. Kebutuhan zat gizi balita berdasarkan AKG.....	18
4. Populasi dan sampel	35
5. Kisi-kisi instrumen.....	38
6. Klasifikasi daya pembeda	40
7. Hasil uji coba instrumen	41
8. Interpretasi Nilai r	42
9. Hasil statistik dasar dari variabel pengetahuan gizi ibu	47
10. Distribusi jawaban responden tentang pengetahuan gizi ibu.....	48
11. Distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan gizi ibu	49
12. Distribusi jawaban responden tentang pengetahuan gizi ibu berdasarkan indikator kemampuan ibu dalam memilih dan menyimpan bahan makanan untuk anak balita.....	50
13. Distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan gizi ibu berdasarkan indikator kemampuan ibu dalam memilih dan menyimpan bahan makanan untuk anak balita.....	50
14. Distribusi jawaban responden tentang pengetahuan gizi ibu berdasarkan indikator kemampuan ibu dalam mengolah dan menyajikan makanan untuk anak balita.....	51
15. Distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan gizi ibu berdasarkan indikator kemampuan ibu dalam mengolah dan menyajikan makanan untuk anak balita.....	52
16. Hasil statistik dasar dari variabel penerapan menu 3B.....	53
17. Distribusi jawaban responden tentang penerapan menu 3B	54
18. Distribusi frekuensi tentang penerapan menu 3B	55
19. Distribusi jawaban responden tentang penerapan menu 3B berdasarkan indikator beragam	55

20. Distribusi frekuensi responden tentang penerapan menu 3B berdasarkan indikator beragam	56
21. Distribusi jawaban responden tentang penerapan menu 3B Berdasarkan indikator bergizi	57
22. Distribusi frekuensi responden tentang penerapan menu 3B berdasarkan indikator bergizi	57
23. Distribusi jawaban responden tentang penerapan menu 3B berdasarkan indikator berimbang.....	58
24. Distribusi frekuensi responden tentang penerapan menu 3B berdasarkan indikator berimbang.....	58
25. Uji normalitas	60
26. Uji homogenitas	60
27. Uji korelasi variabel pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumberdaya manusia yang dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini tertuang dalam pembangunan nasional melalui pembangunan kesehatan yang ingin dicapai untuk mewujudkan Indonesia sehat 2010, dengan cara mewujudkan keluarga mandiri, dan sadar gizi sehingga tercapai gizi anak balita yang optimal.

Menurut Proverawati dan Wati (2011:62) “Secara harfiah anak balita adalah anak kurang dari lima tahun sehingga bayi usia dibawah satu tahun juga termasuk dalam golongan ini”. Balita usia 1-5 tahun dapat digolongkan menjadi dua bagian usia, yaitu anak usia 1-3 tahun disebut dengan batita, dan anak usia 3-5 tahun yang dikenal dengan usia prasekolah dan lebih dikenal sebagai konsumen aktif. Anak dibawah 5 tahun merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, namun kelompok ini merupakan kelompok yang rawan menderita kekurangan gizi. Oleh karena itu anak balita sangat membutuhkan pengasuhan yang berkualitas dari ibu atau pengasuh lain terutama dalam pengasuhan pola makan.

Ibu sangat berperan dalam menjaga pola makan yang sehat dan seimbang untuk anak balitanya, karena anak balita lebih sering meniru pola makan yang ada dalam satu keluarga. Ibu banyak berpengaruh terhadap pola makan anak balita karena ibulah yang mempersiapkan makanan mulai dari mengatur menu,

berbelanja, memasak, serta mengajarkan tata cara makan terhadap anak balitanya.

Seiring dengan pertumbuhan anak balita, kebutuhan gizinya pun akan berubah. Kebutuhan gizi anak balita akan terpenuhi apabila makanan yang diberikan memenuhi syarat menu yang dianjurkan berpedoman kepada pedoman empat sehat lima sempurna yang telah dicanangkan oleh pemerintah sejak tahun 1950 hingga saat sekarang ini masih dikenal oleh masyarakat luas. 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) yang memberikan pemahaman kepada para ibu agar mempunyai kreativitas dalam mengelola menu keluarga yang lebih beragam, bergizi, dan berimbang sehingga tercapai masyarakat yang sehat, kuat dan cerdas.

Menurut Almatsier (2009:289) menu adalah “susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari”.

Menurut Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumbar : (2012:2)

Menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang, dan malam). Menu 3B adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang seimbang, sehingga memenuhi kebutuhan zat gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Agoesman (2009:1) Menu 3B adalah “Anekaragam bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang bila dikonsumsi dalam jumlah berimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang

diajurkan”. Penerapan menu 3B dalam menyediakan menu anak balita ini membutuhkan pengetahuan gizi seorang ibu yang cukup. Supaya anak balita mengkonsumsi makanan yang memenuhi kecukupan zat gizinya tiap hari.

Menurut Mulyati (1991) “Pengetahuan gizi ibu besar pengaruhnya bagi perubahan sikap dan perilaku ibu didalam pemilihan bahan makanan, yang selanjutnya akan berpengaruh pula keadaan gizi anak balita yang bersangkutan”. Menurut Sajogyo dan Khumaidi (1978:41) “pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan yang diberikan”.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 30 maret 2013 di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar, masih banyak ibu rumah tangga yang belum menerapkan menu 3B pada anak balita. Hal ini terlihat dari :

- 1) Keberagaman makanan yang diberikan ibu terhadap anak balitanya jarang terlihat pada kesehariannya. Menu yang diberikan pada saat makan pagi sama dengan menu makan siang dan makan malam.
- 2) Makanan yang diberikan tidak memenuhi kebutuhan gizi terlihat dari makanan yang dikonsumsi anak balita sewaktu makan hanya mengandung karbohidrat dan protein, atau karbohidrat dengan sayur.
- 3) Makanan yang dikonsumsi tidak berimbang jumlah antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Anak balita sering mengkonsumsi banyak karbohidrat dan sedikit protein atau banyak karbohidrat sedikit sayur dan buah, bahkan buah tidak pernah diberikan sama sekali dalam satu hari tersebut.
- 4) Keterbatasan ekonomi atau daya beli sebagian keluarga

untuk menyediakan bahan makanan yang memenuhi standar menu 3B untuk anak balita. 5) Pada sebagian keluarga yang mampu ibu juga tidak bisa menerapkan menu 3B untuk anak balitanya karena keterbatasan pengetahuan gizi dalam penyusunan menu 3B tersebut. 6) Kurang informasi yang didapatkan ibu tentang menu 3B terutama untuk anak balita.

Hasil wawancara dengan 10 orang ibu dari anak balita tentang pengetahuannya dalam pemilihan makanan anak balita ditemukan sebagian ibu anak balita yang kurang mengetahui makanan yang baik untuk anak balitanya. Contoh : ibu anak balita lebih mengutamakan memberikan pisang kepada anak balita untuk mendapatkan vitamin C dibanding memberikan papaya atau jeruk. Adapun latar belakang pendidikan orang tua anak balita adalah tamatan Sarjana, SMA, SMP dan SD seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Latar Belakang Pendidikan Orang Tua Anak Balita

o	Pendidi kan	Jumlah (orang)	
		f	%
	Sarjana	3	3,5
	SMA	23	27,1
	SMP	33	38,8
	SD	26	30,6
Jumlah		85	100
		orang	

Sumber : Mairatusiswa (2013)

Adapun jenis pekerjaan orang tua anak balita yaitu sebagai pegawai negeri, wiraswasta, dan petani seperti terlihat pada tabel berikut :

Tabel 2.
Jenis Pekerjaan Orang Tua Anak Balita

o	Pekerjaan	Jumlah (orang)	
		f	%
	Pegawai negeri	3	3,5
	Wiraswasta	1	1
		5	7,7
	Petani	6	7
		7	8,8
Jumlah		8	1
		5 orang	00

Sumber : Mairatusiswa (2013)

Mengingat pentingnya pengetahuan gizi ibu dalam menerapkan menu 3B pada anak balita maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan menggali lebih jauh tentang **Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita Di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih rendahnya pengetahuan gizi ibu yang terlihat dari kurang baiknya pemilihan makanan untuk anak balita.
2. Masih banyak ibu yang belum menerapkan menu 3B untuk anak balita.
3. Masih banyak ibu yang memberikan makanan tidak beragam kepada anak balita.

4. Makanan yang diberikan kepada anak balita belum memenuhi kebutuhan gizi.
5. Makanan yang dikonsumsi anak balita tidak berimbang antara komposisi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

C. Pembatasan Masalah

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada identifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masih rendahnya pengetahuan gizi ibu
2. Masih banyak ibu yang belum menerapkan menu 3B untuk anak balitanya
3. Hubungan pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengetahuan gizi ibu tentang makanan anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana penerapan menu 3B untuk anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar?

3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan pengetahuan gizi ibu tentang makanan anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.
2. Mengidentifikasi penerapan menu 3B untuk anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.
3. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tangah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.

F. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Bagi masyarakat atau ibu anak balita
 - Masukan bagi ibu rumah tangga yang memiliki anak balita untuk mengetahui dan menerapkan menu 3B pada anak balita sehingga dapat mencapai kecukupan gizi yang baik.
2. Bagi instansi terkait (dinas kesehatan, puskesmas pembantu setempat)

- Pedoman bagi pengambil kebijakan khususnya bidang kesehatan untuk penerapan menu 3B pada anak balita.

3. Bagi mahasiswa

- Pengembangan pedoman ilmu pengetahuan gizi dan informasi awal bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

4. Bagi penulis

- Penambah pengetahuan khususnya dibidang penerapan menu 3B pada anak balita dan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang Fakultas Teknik Jurusan Kesejahteraan Keluarga Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Menu 3B

a. Pengertian Menu

Menurut Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumatera Barat (2012:2) “Menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang, dan malam)”. Menurut Suparyanto (2012:1)

Menu berasal dari kata ”menu” yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Sedangkan definisi menu adalah rangkaian beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok untuk setiap kali makan, yaitu dapat berupa hidangan pagi, siang, dan malam.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menu adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang terdiri dari beberapa macam hidangan atau masakan untuk setiap kali makan menurut waktu makan (hidangan makan pagi, siang, dan malam).

b. Pengertian Menu 3B

Menu 3B adalah susunan makanan yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi anak balita guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009:289).

Menurut Badan Ketahanan Pangan Sumatera Barat (2012:2)

Menu 3B adalah aneka ragam bahan pangan baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin, dan mineral, yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang dapat memenuhi gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan.

Menurut Mitayani dan Sartika (2010:51)

Menu 3B adalah makanan yang mengandung semua zat-zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral yang berfungsi sebagai sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur atau keseimbangan antara asupan energi dan zat-zat gizi lainnya dengan kebutuhan seseorang individu.

Menurut Mitayani dan Sartika (2010:52) menu 3B dalam penjabarannya sama dengan Gizi Seimbang yaitu 13 pesan dasar gizi seimbang yaitu:

- 1) Makanlah aneka ragam makanan
- 2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- 3) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat kebutuhan energi
- 5) Gunakan garam beryodium
- 6) Makanlah makanan yang bersumber zat besi
- 7) Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan dan tambahan MP – ASI sesudahnya
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minumlah air bersih yang cukup jumlahnya
- 10) Lakukanlah aktivitas fisik secara teratur
- 11) Hindari minum minuman berakohol
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan menu 3B adalah susunan makanan yang terdiri dari beraneka ragam makanan yang dikonsumsi secara berimbang dan memenuhi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak balita yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

c. Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita

1) Definisi Penerapan Menu 3B Pada Anak Balita

Menurut Proverawati dan Wati (2011:77) penerapan menu 3B di masyarakat diperkirakan terus berkurang mengingat makin terbatasnya waktu ibu untuk mengolah makanan sendiri. Namun anak balita sangat membutuhkan pengasuhan makan maka diharapkan ibu mampu menerapkan menu 3B pada anak balita seperti :

- (a) Penerapan menu 3B yang tepat dimana saat ibu memasak makanan untuk anak balitanya selalu memperhatikan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- (b) Kebiasaan ibu yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu yang disukai oleh anak balitanya dikurangi dan belajar untuk menyusun menu dengan memperhatikan keanekaragaman bahan makanan, bergizi, dan berimbang antara komposisi zat gizi sesuai dengan penerapan menu 3B.

2) Fungsi Menu 3B Pada Anak Balita

Menurut Proverawati dan Wati (2011:64-65) fungsi menu 3B atau yang disebut juga dengan menu seimbang untuk anak balita adalah :

- 1) Untuk memelihara kesehatan pada umumnya sehingga diperoleh status gizi yang baik.
- 2) Membentuk variasi variasi makanan baik bentuk, rasa, maupun kombinasi warna.

- 3) Untuk pertumbuhan dan perkembangan balita supaya tumbuh seiring dengan bertambahnya usianya makanan yang dikonsumsi balita seharusnya :
 - a) Beragam jenisnya
 - b) Jumlah dan porsi nya cukup (tidak kurang atau berlebihan)
 - c) Aman, bersih dari kotoran dan bibit penyakit serta tidak mengandung bahan yang berbahaya untuk kesehatan
 - d) Makan secara teratur
 - e) Makan dilakukan dengan cara yang baik

3) Komponen Zat Gizi

Zat gizi diklasifikasikan dalam 6 kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Zat gizi tersebut dapat digolongkan dalam dua bagian yakni zat gizi makro (*macro nutrien*) dan zat gizi mikro (*micro nutrient*). Fungsi Umum zat gizi didalam tubuh adalah : 1) Sumber energi, 2) Pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh, 3) Mengatur proses metabolisme di dalam tubuh (Proverawati dan Wati (2011:5-6)). Klasifikasi zat gizi adalah :

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi manusia. Walaupun jumlah kalori yang dihasilkan hanya 4 kal dari 1 gram karbohidrat, bila dibandingkan protein dan lemak, karbohidrat merupakan sumber kalori yang lebih mudah didapat. Disamping itu beberapa golongan karbohidrat mengandung serat (*dietary fiber*) yang berguna bagi pencernaan (Yusuf, dkk:2008:28). Karbohidrat berfungsi sebagai berikut : 1) Menghasilkan energi, 2) Cadangan tenaga bagi tubuh, 3) Memberikan rasa kenyang. Karbohidrat banyak terdapat

pada padi-padian dan umbi-umbian seperti beras, kentang, ubi, dan singkong (Lalage, 2013:19).

b. Protein

Protein dapat berupa protein nabati dan hewani. Protein nabati banyak terdapat pada kacang-kacangan, sedangkan protein hewani banyak terdapat pada susu, daging, ikan, unggas, dan telur (Lalage, 2013:19-20). Protein berfungsi untuk : 1) Mensintesis jaringan untuk membangun (pertumbuhan) dan memperbaiki sel-sel yang telah rusak, 2) Membentuk antibodi untuk melawan infeksi, 3) Sebagai *neurotransmitter* yang berfungsi untuk pengiriman sinyal-sinyal syaraf, 3) Mensintesis vitamin untuk menunjang pertumbuhan yang optimal.

c. Lipida atau Lemak

Lipida atau lemak adalah senyawa kimia yang dalam struktur molekulnya mengandung gugus asam lemak. Lemak terdapat dalam dua bentuk yaitu : 1) Minyak (*oil*), yang terdapat dalam berbentuk cair seperti minyak kelapa, minyak kacang, dan sebagainya, 2) Gajih (*fat*), yang terdapat dalam bentuk padat yang pada umumnya terdapat dalam makanan hewani (Moehji, 2002:30).

Menurut Moehji (2002:36) fungsi lemak bagi tubuh adalah : 1) Pemberi kalori, tiap gram lemak dalam peristiwa oksidasi akan memberikan kalori sebanyak 9 kalori. Sebagai sumber kalori, lemak sebenarnya lebih menguntungkan dibandingkan dengan hidrat arang.

2) Melarutkan vitamin-vitamin sehingga vitamin tersebut dapat diserap oleh dinding usus. Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K. 3) Memberikan asam-asam lemak esensial.

d. Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan (Almatsier, 2009:151). Berdasarkan sifat fisik, vitamin dapat dikelompokkan dalam dua kelompok besar yaitu :

1) Vitamin yang larut dalam lemak

(a) Vitamin A berfungsi sebagai : 1) Bahan pembentukan rodopsin yang diperlukan dalam proses penglihatan. 2) Memacu pertumbuhan tubuh. 3) Vitamin A dapat mencegah terjadinya keratinisasi pada jaringan pelapis (*epithel*), seperti pada saluran pernafasan dan saluran pencernaan. 4) Mencegah terjadinya penyakit kanker usus.

(b) Vitamin D memiliki fungsi yaitu : 1) Memperbaiki penyerapan zat kapur dan fosfor dalam usus. Dalam bentuk aktif, vitamin D menginduksi pembentukan sejenis protein yang diperlukan untuk pengangkut zat kapur oleh darah yaitu senyawa yang disebut "*Calcium Binding Protein*". 2)

Mengatur proses mineralisasi dan klasifikasi tulang rawan sehingga menjadi keras. 3) Mengaktifkan dua macam enzim yaitu *Alkaline Phosphatase* yang diperlukan untuk transportasi *Calcium* dan *Enzyme Adenosine Phosphatase* yang diperlukan dalam proses pembentukan kolagen pada tulang.

- (c) Vitamin E dianggap berpengaruh pada kesanggupan untuk mengadakan keturunan.
- (d) Vitamin K penting artinya dalam proses pembentukan darah, karena vitamin ini mempengaruhi pembentukan *prothrombin* dalam hati. Jika kekurangan vitamin K maka *prothrombin* dalam darah akan berkurang.

2) Vitamin yang larut dalam air

- (a) Vitamin B1 berfungsi sebagai : 1) *Co-Enzyme Thiamine Pyrophosphate* yang diperlukan dalam pembentukan co-enzyme dan dari asam piruvat dalam metabolisme karbohidrat. 2) Memelihara sifat permeabilitas dari dinding pembuluh darah sehingga mencegah terjadinya penumpukan cairan dalam jaringan tubuh (*edema*) seperti pada penderita penyakit beri-beri. 3) Memelihara fungsi syaraf perifer sehingga mencegah terjadinya neuritis. 4) Memperbaiki kontraksi dinding lambung sehingga sekresi getah cerna menjadi lebih baik dan memelihara nafsu makan.

- (b) Vitamin B2 berfungsi untuk : pernapasan antar sel, pemeliharaan jaringan-jaringan saraf, jaringan-jaringan pelapis, kilit, dan kornea mata.
- (c) Vitamin B6 berfungsi sebagai metabolisme protein dan lemak.
- (d) Vitamin B12 berfungsi sebagai pembentukan butir-butir darah merah.
- (e) Vitamin C berfungsi untuk : 1) Pembentukan jaringan tubuh.
2) Pembentukan collagen. 3) Memperkuat pembuluh darah.
4) Vitamin C diperlukan dalam penyerapan zat besi (Fe). 5) Vitamin C juga berperan dalam metabolisme kolesterol terutama dalam mengubah kolesterol menjadi asam empedu.
6) Vitamin C mencegah penyakit influenza.

e. Mineral

Mineral berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dalam struktur sel dan baik intraseluler maupun ekstraseluler. Mineral-mineral ini bisa didapatkan dari air, susu, daging, telur, sayur dan mineral sintesis (Endang, 2007:108).

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit. Contoh mineral adalah zat besi (Fe), zat fosfor (P), zat kapur (Ca), zat flour (F), natrium (Na), chlor (Cl), dan kalium (K). Umumnya mineral terdapat cukup didalam makanan

sehari-hari. Mineral mempunyai fungsi: sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, proses pembekuan darah. Zat besi atau Fe berfungsi sebagai komponen sitokrom yang penting dalam pernafasan dan sebagai komponen dalam hemoglobin yang penting dalam mengikat oksigen dalam sel darah merah (Sibagariang, 2010:59).

d. Kecukupan Gizi Balita

Menurut Untara (2013:100) Kecukupan adalah “Jumlahnya memenuhi kebutuhan, tidak kurang”. Menurut Proverawati dan Wati (2011:64) kecukupan gizi anak balita adalah “Jumlah zat gizi yang diperlukan untuk anak balita setiap hari menurut kelompok umur, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis”. Menurut angka kecukupan gizi, maka kebutuhan zat gizi anak balita sesuai golongan umur per berat badan dan tinggi badan harus seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh anak balita rata-rata per hari supaya anak balita tumbuh dan berkembang dengan semestinya.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi rata-rata yang dianjurkan oleh (Riyadi dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2012) untuk anak balita umur 0-5 tahun dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 3
Kebutuhan Zat Gizi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi
(AKG) rata-rata perhari

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Vitamin A (mg)	Vitamin C(mg)	Air (ml)
0 – 6 bln	6	61	550	12	30	375	0	800
7 – 11 bln	9	71	700	16	35	400	10	800
1-3 thn	13	91	1050	20	40	400	15	1200
4-6 thn	19	112	1550	28	60	450	22	1500

Sumber : Riyadi (2013)

e. Indikator Menu 3B

1) Beragam

Beragam yang dimaksud dalam menu 3B adalah bahan makanan yang digunakan beragam jenisnya baik sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dikonsumsi anak balita tersebut. Keragaman pangan meliputi keragaman kelompok pangan misalnya sumber karbohidrat: nasi, ubi kayu, jagung, dan lain-lain; sumber protein : daging, ikan, telur, ayam, tahu, tempe, dan lain-lain; vitamin dan mineral : bayam, wortel, kangkung, jeruk, pepaya, pisang, dan lain-lain. Semakin beragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi maka semakin baik kualitas zat gizi yang diperoleh oleh tubuh (Agoesman, 2009:1).

Menurut Hartoko (2013:1) beragam dalam menu 3B adalah Bahan makanan yang digunakan bervariasi, untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dibandingkan hanya makan beberapa jenis bahan

makanan saja. Teknik pengolahan, tekstur, warna makanan juga harus bervariasi supaya anak balita tidak bosan dengan menu yang ada.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan beragam dalam menu 3B adalah bahan makanan yang digunakan beragam jenisnya baik sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dikonsumsi anak balita tersebut, untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dibandingkan hanya makan beberapa jenis bahan makanan saja. Teknik pengolahan yang di gunakan juga beragam, tekstur, warna makanan juga harus bervariasi supaya anak balita tidak bosan dengan menu yang ada.

2) Bergizi

Bergizi yang dimaksud dalam menu 3B adalah anak balita memerlukan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan agar dapat hidup sehat, aktif dan produktif untuk itu diperlukan komposisi bahan makanan yang sesuai. Bahan makanan yang bergizi tidak terdapat didalam satu jenis bahan makan yang lengkap gizinya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Agoesman, 2009:1).

Asupan gizi yang baik sangat dibutuhkan anak balita untuk pertumbuhan otak yang maksimal. Makanan bergizi terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Yanti, 2013:1).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bergizi dalam menu 3B adalah anak balita memerlukan zat gizi dalam jumlah yang

cukup, tidak kekurangan dan tidak berlebihan agar dapat hidup sehat, aktif, produktif dan juga sebagai pertumbuhan otak maksimal untuk itu diperlukan komposisi bahan makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

3) Berimbang

Berimbang yang dimaksud dalam menu 3B adalah keseimbangan antar asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh anak balita. Berimbangnya terlihat dari jumlah antar kelompok bahan makanan. Bahan makanan yang dikonsumsi itu berimbang antara jumlah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sehingga tidak ada kelebihan dan kekurangan zat gizi (Agoesman, 2009:1).

Berimbang yang dimaksud dalam menu 3B adalah proporsi zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh anak balita. Jika tidak seimbang maka akan berakibat timbulnya masalah gizi baik itu kurang gizi atau kelebihan gizi (Hartoko, 2012:1).

Berdasarkan pendapat di atas berimbang dalam menu 3B adalah keseimbangan antara asupan gizi yang dibutuhkan tubuh anak balita. Bahan makanan yang dikonsumsi itu berimbang antara jumlah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sehingga tidak ada kelebihan dan kekurangan zat gizi.

2. Pengetahuan Gizi Ibu

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Gie (1991:47) "Pengetahuan pada dasarnya merupakan keseluruhan keterangan dan ide yang terkandung dalam pernyataan yang dibuat berkenaan dengan suatu gejala atau peristiwa baik yang bersifat alamiah, sosial, maupun perorangan".

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo:2003).

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah suatu tindakan seseorang terkandung dalam pernyataan yang dibuat berkenaan dengan suatu gejala atau peristiwa baik yang bersifat alamiah, sosial, maupun perorangan.

b. Pengertian Pengetahuan Gizi Ibu

Menurut Sajogyo (1978:41) "Pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang bergizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan yang diberikan kepada anak balita". Pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum sangat bermanfaat dalam sikap dan perlakuan dalam memilih bahan makanan. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah

makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003:98).

Pengetahuan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, disamping pendidikan yang pernah dijalani, faktor lingkungan sosial dan frekuensi kontak dengan media masa juga mempengaruhi pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting didalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 1989:67:71).

Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman, media masa, pengaruh kebudayaan, pendidikan baik formal atau informal. Salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 2003).

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih dan menyimpan bahan makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah dan menyajikan makanan yang diberikan kepada anak balita yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik pendidikan yang pernah dijalani, lingkungan, maupun frekuensi kontak dengan media masa.

Tingkat pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh anak balitanya. Pengetahuan gizi ibu adalah penguasaan seseorang ibu terhadap kebutuhan zat gizi yang cukup untuk merubah perilaku yang kurang benar

sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu 3B sesuai dengan kebutuhan anak balita (Depkes RI, 2000). Menurut Djaeni (1991:24) “Pengetahuan gizi ibu juga merupakan faktor kunci dalam pola asuh gizi dalam rumah tangga, karena ibu sangat berhubungan erat dengan pola asuh dan tumbuh kembangnya anak”.

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan faktor kunci dalam pola asuh gizi untuk merubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat adanya kurang gizi.

c. Indikator Pengetahuan Gizi Ibu

1) Kepandaian Ibu Memilih Dan Menyimpan Bahan Makanan

Ketelatenan ibu dalam memilih dan menyimpan bahan-bahan yang dipergunakan untuk memasak makanan anak balita, diperlukan juga pengetahuan ibu tentang memilih jenis bahan makanan dan teknik penyimpanan bahan makanan yang baik. Sehingga ibu bisa menyediakan makanan yang memenuhi syarat yang ditentukan untuk anak balitanya.

Menurut Widyawati (2011) cara pemilihan bahan makanan yang baik untuk anak balita adalah : 1) Bahan makanan yang masih segar, menghindari jenis bahan makanan yang mengandung pengawet, dan pewarna sintetis, 2) Menghindari jenis makanan yang dapat memicu alergi pada anak balita, 3) Bahan makanan yang di pilih

sebaiknya bervariasi, 4) Memisahkan makanan mentah yang dibekukan seperti : daging, ikan, ayam, dan lain-lain untuk mencegah kontaminasi atau keracunan makanan.

Menurut Satriawan (2011:1-2) pemilihan bahan makanan yang baik merupakan salah satu dari prinsip hiegiene dan sanitasi makanan, sehingga tidak terjadi keracunan makanan pada keluarga secara umum dan untuk anak balita secara khusus. Cara memilih bahan makanan yang baik adalah sebagai berikut:

- (a) Beras yang baik adalah : 1) Warna beras tidak terlalu putih, 2) Tidak mengandung bekatul, 3) Biasanya berupa beras tumbuk, bukan beras giling.
- (b) Sayuran yang baik adalah : 1) Sayuran bewarna hijau dan segar seperti baru dipetik, 2) Daunnya agak sedikit robek karena dimakan ulat (tidak mengandung pestisida), 3) tidak berbau busuk dan tidak berlendir, 4) Tidak berwarna kuning.
- (c) Buah-buahan yang baik adalah : 1) Pilih buah yang masak di pohon, 2) Pilih buah yang masih segar dan tidak busuk, 3) Tidak memilih buah yang terlalu masak (busuk) ataupun masih muda.
- (d) Ikan yang baik adalah : 1) Pilih insangnya yang masih merah, sisiknya utuh, mengkilat, dan segar, 2) Matanya bening dan menonjol keluar, 3) Tidak berbau busuk, 4) Daya kenyal tinggi (tidak lembek atau lunak), 5) Apabila ditekan tidak ada bekas jari, 6) Ada alat yang mendekat menandakan ikan bebas formalin. Ciri-

ciri ikan yang mengandung formalin : 1) Daging ikan tidak rusak sampai tiga hari pada suhu kamar, 2) Warna insang merah tua, tidak cemerlang, dan warna daging putih bersih.

- (e) Daging yang baik adalah : 1) Pilih daging yang masih segar bewarna merah, 2) Bila dipegang tidak melekat, 3) Pilih daging hewan yang muda karena cepat empuk kalau dimasak
- (f) Unggas yang baik adalah : 1) Daging terdiri dari serat yang halus, kenyal dan lembut, 2) Tidak banyak mengandung lemak, 3) Kulit putih kekuningan, tidak terdapat luka lain, 4) Bagian dada rata, penuh berisi, 5) Bagian paha tidak keras dan penuh berisi.
- (g) Telur yang baik adalah : 1) Terlihat tampak terang, 2) Tidak pernah dierami, 3) Warna putih dan kuningnya tampak terpisah ketika dibuka, 4) Bila direndam dalam air akan tenggelam.
- (h) Sosis, daging asap, atau bahan olahan lainnya yang dikemas dalam plastik : 1) Dikemas dalam plastik kedap udara, 2) Plastik harus benar-benar dalam keadaan vacum, 3) Plastik yang menggelembung menandakan sudah terjadi pelepasan gas oleh bahan makanan tersebut, sehingga tidak layak untuk dikonsumsi.
- (i) Bahan makanan kemasan dalam kaleng : 1) Hindari kaleng yang sudah berkarat atau menggelembung, 2) Perhatikan tanggal kadaluwarsanya, 3) Bahan makanan yang masih tersisa bungkus rapat dengan plastik wrap, simpan di dalam lemari pendingin (*refrigerator*).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemilihan bahan makanan tersebut diperlukan juga pengetahuan ibu tentang memilih jenis bahan makanan yang baik supaya tidak terjadi keracunan makanan pada keluarga secara umum dan untuk anak balita secara khusus.

Menurut satriawan (2011:2-5) tata cara penyimpanan bahan makanan yang baik menurut higiene dan sanitasi makanan. Setiap bahan makanan mempunyai spesifikasi dalam penyimpanan tergantung kepada besar dan banyaknya makanan dan tempat penyimpanan, sebagian besar dapat dikelompokkan sebagai berikut:

(a) Penyimpanan sayuran

- (1) Jenis sayuran (wortel, buncis, jagung, dan labu siam) yang masih kotor dicuci bersih terlebih dahulu, sayuran harus benar-benar kering agar tidak mudah busuk, bungkus dengan plastik berlubang, simpan dilaci tempat sayuran di dalam lemari es
- (2) Jenis sayuran (bayam, kangkung, daun singkong, dan touge) bersihkan sayuran dari batang, masukkan kedalam plastik tanpa dicuci terlebih dahulu. Simpan dilaci tempat sayuran lemari es
- (3) Jenis sayuran (kapri, kol, kembang kol, dan brokoli) bungkus sayuran dalam plastik berlubang dan simpan di dalam wadah kedap udara

(b) Penyimpanan daging, ayam, dan ikan

- (1) Ayam dan ikan di cuci bersih, dan simpan dalam wadah kedap udara, simpan di dalam *freezer*
- (2) Daging, dipotong sesuai kebutuhan, dicuci bersih, dimasukkan kedalam wadah kedap udara, simpan di dalam freezer

(c) Penyimpanan *sea food*

- (1) Bersihkan sesuai dengan jenis *sea food* nya
- (2) Masukkan dalam wadah kedap udara, simpan di dalam freezer

(d) Penyimpanan tahu dan tempe

- (1) Rebus tahu dan tambahkan sedikit garam, masukkan ke dalam wadah kedap udara, simpan dirak penyimpanan di dalam lemari es
- (2) Tempe bisa langsung disimpan dalam lemari es tanpa di rebus terlebih dahulu

(e) Menyimpan rempah kering dan segar

- (1) Rempah kering disimpan dalam wadah kedap udara, simpan di tempat kering
- (2) Rempah segar disimpan dalam plastik berlubang, masukkan dalam lemari es.

2) **Kepandaian Ibu Dalam Mengolah Dan Menyajikan Makanan**

Pengetahuan seorang ibu sangat penting dalam mengolah bahan makanan untuk anak balita. Apabila bahan makanan untuk memasak sudah benar, tetapi cara memasak kurang tepat, maka

masakan yang dihasilkan akan memiliki nilai gizi yang kurang. Hal yang penting dalam menyiapkan makanan balita adalah tidak menambahkan bumbu, penyedap rasa atau MSG, karena bisa menimbulkan kerusakan fungsi otak (Anonim:2013). Pengetahuan dan perilaku yang diperlukan ibu untuk menghasilkan masakan yang sehat antara lain :

- a) Mencuci bahan makanan sebelum digunakan atau dimasak dengan menggunakan air yang bersih tanpa mengurangi nilai gizi dari bahan makanan tersebut.
- b) Menggunakan garam beryodium pada setiap masakan.
- c) Menggunakan peralatan masak yang bersih yang sudah dicuci dengan menggunakan detergen.
- d) Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun sebelum memegang bahan makanan dan setiap kali memulai kegiatan memasak.

Menurut Sibagariang (2010:98) cara mengolah menu anak balita adalah “Menu anak balita sama dengan menu orang dewasa hanya saja tidak pedas dan konsistensi agak lunak, dengan memperhatikan menu 3B, yaitu : nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan ASI tetap diberikan hingga usia 2 tahun”. Pentingnya gizi pada anak balita itu, tidak semua orang tua paham akan kebutuhan dan kecukupan gizi sejak dini akan menentukan kualitas kehidupan seorang anak nantinya. Untuk itu perlu diperhatikan cara

pengolahan bahan makanan untuk anak balita (Anonim:2013). Cara pengolahan bahan makanan untuk balita : 1) Pilihlah bahan olahan yang masih baik, segar (tidak berlendir dan berjamur), tidak mengandung pengawet dan pewarna sintetis 2) Apabila memilih bahan makanan kemasan kaleng, perhatikan kaleng tersebut tersebut tidak berkarat dan tanggal kadaluwarsanya, 3) Pilih cara pengolahan bahan makanan yang dapat meminimalkan kehilangan zat gizi, 4) Cuci bahan makanan dengan air mengalir sebelum di masak.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa caara pengolahan bahan makanan untuk anak balita, jika cara memasak kurang tepat, maka masakan yang dihasilkan akan memiliki nilai gizi yang kurang. Kebutuhan dan kecukupan gizi sejak dini bagi anak balita akan menentukan kualitas kehidupan seorang anak nantinya.

Menurut Anonim (2011) mengolah bahan makanan diperlukan pengetahuan tentang teknik pengolahan makanan yang baik untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pengolahan, karena makanan menjadi asupan yang berguna bagi kesehatan tubuh anak balita. Saat proses pengolahan makanan yang diperhatikan yaitu : 1) Gunakan alat masak yang berbeda setiap kali mempersiapkan bahan mentah, seperti alat pemotong dan papan alas, 2) Untuk mempersiapkan makanan yang berkuah, pastikan air kuah mendidih mencapai suhu 70°C , 3) Memasak makanan dengan teknik menggoreng, memanggang dan dibakar, selain mengandung lemak

metode memasak ini juga dapat merusak nilai gizi makanan akibat panas yang terlalu tinggi dari batas normal pengolahan.

Menurut Lalega (2013:58)

Pengaturan pola makan pada anak sudah dimulai semenjak balita, yaitu sejak memperkenalkan nasi tim pada usia 6 bulan. Pada usia ini, anak mempunyai daya ingat yang kuat atau memori yang sangat tajam sehingga apa yang dikenalkan pada usia ini maka akan dikenal terus pada usia selanjutnya terutama pada jenis bahan makanan.

Menurut Lalega (2013:61) cara penyajian makanan untuk anak balita yaitu : 1) Pisahkan letak antara nasi, lauk-pauk dan sayuran dalam satu piring, 2) Garnish dengan bermacam warna dan bentuk, 3) Cetak makanan dengan cetakan kue yang lucu, 4) Hidangkan makanan dengan bentuk wadah yang berbeda dan menarik, 5) Kacang di sajikan dalam tekstur yang halus, 6) Ikan disajikan tanpa tulang, 7) Makanan yang disajikan tidak pedas dan asam, 8) Porsi makan anak balita lebih sedikit dari pada porsi orang dewasa.

Menurut Anonim (2013) cara penyajian makanan untuk anak balita yaitu : 1) Sajikan makanan dengan porsi kecil, 2) Memperkenalkan makanan baru bersama makanan kesukaannya, 3) Menyajikannya terpisah antara nasi, lauk-pauk, dan sayur, 4) Tidak membiasakan makan sambil nonton TV, 5) perhatikan penampilan, rasa, tekstur, dan warna dari makanan.

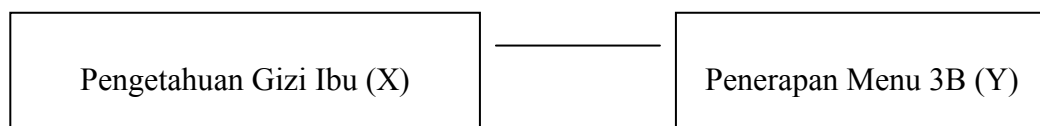
Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyajian dalam hidangan terutama untuk anak balita berpengaruh kepada nafsu

makan anak. Penyajian makanan anak balita dalam porsi kecil, dan penampilan dari hidangan tersebut dapat menimbulkan nafsu makan.

B. Kerangka Konseptual

Pengetahuan gizi seorang ibu yang baik, sangat dibutuhkan dalam mengasuhan makan anak balitanya. Seiring dengan pertumbuhan anak balita, kebutuhan gizinya pun akan berubah. Kebutuhan gizi anak balita akan terpenuhi apabila makanan yang diberikan memenuhi syarat menu 3B yaitu : 1) Beragam dari segi jenis bahan yang dipergunakan, teknik pengolahan, tekstur, dan rasa. 2) Bergizi dari segi jenis komposisi bahan makanan yang sesuai, anak balita memerlukan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan agar dapat hidup sehat, aktif dan produktif. 3) Berimbang dari segi bahan makanan yang dikonsumsi antara jumlah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sehingga tidak ada kelebihan dan kekurangan zat gizi

Apabila pengetahuan gizi ibu tentang makanan yang baik untuk anak balita maka diduga ibu mampu menerapkan menu 3B terlihat pada kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

- Ho : Tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.
- Ha : Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan penerapan menu 3B pada anak balita di Jorong Sungai Salak, Kenagarian Koto Tengah, Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pengolahan serta pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengetahuan gizi ibu 10% kategori sangat baik, 26% kategori baik, 30% kategori cukup baik, dan 34 % kategori kurang baik. Berdasarkan indikator terdapat 60% ibu memiliki kepandaian dalam memilih dan menyimpan bahan makanan untuk anak balita dalam kategori cukup baik dan 40% ibu memiliki kepandaian dalam mengolah dan menyajikan makanan untuk anak balita dalam kategori kurang baik.
2. Terdapat penerapan menu 3B 10% dalam kategori sangat baik, 30% kategori baik, 16% kategori cukup baik, dan 32% kategori kurang baik. Berdasarkan indikator terdapat : 42% responden termasuk dalam kategori kurang baik untuk indikator beragam, 24% responden termasuk dalam kategori kurang baik untuk indikator bergizi, dan 34% responden termasuk dalam kategori kurang baik untuk indikator berimbang.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan ibu tentang cara pemilihan, penyimpanan, pengolahan dan penyajian bahan makanan untuk anak balita dengan penerapan menu 3B dengan nilai korelasi sebesar 0.287. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu, maka semakin baik penerapan menu 3B yang dilakukan ibu.

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan kepada beberapa pihak berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi instansi kesehatan untuk meningkatkan upaya sosialisasi menu 3B di kalangan masyarakat, khususnya ibu yang memiliki balita melalui penyuluhan secara berkala dan melalui penyebaran brosur yang berisi tentang menu 3B serta cara pemilihan, penyimpanan, pengolahan dan penyajian makanan yang baik untuk balita.
2. Bagi masyarakat dan ibu anak balita supaya mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang cara pemilihan, penyimpanan, pengolahan dan penyajian makanan bagi balita, yang memenuhi syarat menu 3B yang ditetapkan pemerintah, yaitu makanan yang beragam secara jenis, bergizi dari kandungan makanan tersebut, serta berimbang kadar gizi yang terkandung dalam makanan tersebut.
3. Bagi jurusan kesejahteraan keluarga/khasanah memberikan informasi tentang cara pemilihan, penyimpanan, pengolahan dan penyajian bahan makanan untuk anak balita di kalangan masyarakat, melalui penyuluhan yang dapat dilakukan dalam kerja sama dengan tenaga kesehatan.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti tentang faktor lain yang mempengaruhi penerapan menu 3B oleh para ibu seperti pengaruh faktor ekonomi keluarga terhadap status gizi anak balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoesman. (2009). *Konsumsi Pangan Beragam, bergizi, Berimbang*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2013 dari <http://wordpress.com>.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Anonim. (2013). *Agar Makanan Sikecil Aman Untuk Dikonsumsi*. Diakses pada tanggal 13 Juni 2013 dari <http://www.bundakonicare.com/post/agar-makanan-si-kecil-aman-untuk-dikonsumsi/>.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumatera Barat. (2012). *Petunjuk Praktis Menyusun Menu Seimbang*.
- Baliwati, Farida. Y dan Prathivi, Noor. M. (2013). *Prinsip Penyusunan Menu B2SA Berbasis Makanan Khas Daerah*. Diakses pada tanggal 10 Juni 2013 dari
- Depkes RI. (2000). *Penatalaksanaan Menu Seimbang Pada Ibu Hamil*. Diakses pada tanggal 6 Januari 2013 dari <http://www.depkes.go.id>, Jakarta.
- Endang, L. Achady. (2007). *Gizi dan kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Gie. (1991). *Pengantar Filsafat Ilmu*. Liberti Yogyakarta. t-syar
- Hartoko, (2012). *Syarat makanan aman-bergizi-beragam-berimbang dan halal*. Diakses pada tanggal 4 juni 2013 dari <http://hartoko.wordpress.com/2012/10/01/syarat-makanan-aman-bergizi-berimbang-beragam-dan-halal-ab3h/>.
- Lalage, Zerlina. (2013). *Menu Bayi Balita Sehat dan Lezat*. Klaten : Abata Press
- Mitayani dan Sartika, wiwi. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta : Trans Info Media.
- Moehji, Sjahmien. (2002). *Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Papas Sinar Sinanti.
- Mulyati, Sri. (1991). *Penelitian Gizi Dan Makanan*. Puslitbang Bogor.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah & Wati, Kusuma, E. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Riyadi, Hadi. (2013). *Angka-Kecukupan-Gizi-Akg-Indonesia*. Diakses pada tanggal 15 Juni 2013 dari http://hadiriyadi.blogspot.com/2012/12/angka-kecukupan-gizi-akg-indonesia-wnpg_7386.html. 70
- Sajogyo, Suhardjo dan Khumaidi. (1978). *Proyek studi Sekural/regional penuntun atas tingkat Pendapatan Rumah Tangga dan Kecukupan Pangan*. Jakarta : CV Rajdawali.
- Santoso, Soegeng dan Lies, Anne. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nikmawati, Sari. (2013). *Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Peralatan Pengolahan Makanan Dengan Hasil Belajar Praktek Mata Pelajaran Mengolah Makanan Kontinental Di Smk N 1 Solok Selatan*. Padang
- Satriawan, Gusti. (2011). *Cara Memilih Bahan Makanan Yang Baik*. Diakses pada tanggal 1 Juni 2013 dari <http://satriawan-satria.blogspot.com/2011/11/cara-memilih-bahan-makanan-yang-baik.html>
- Sediaoetama, Djani. (1991). *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sibagariang, E. Eva. (2010). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Trans Info Media.