

**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA GIZI KURANG DI JORONG
MANGGOPOH DALAM NAGARI ULAKAN TAPAKIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan
Program Strata Satu (S1) Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang*



Oleh

NOVI SURYATI

1207550/2012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA GIZI KURANG DI JORONG
MANGGOPOH DALAM NAGARI ULAKAN TAPAKIS
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Novi Suryati
BP/NIM : 2012/1207550
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Mei 2015

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Elida M.Pd
NIP. 19611111 198903 2003

Pembimbing II



Dra. Lucy Fridavati M.Kes
NIP. 19620518 198602 2001

Mengetahui,
Ketua Jurusan KK FT UNP



Dra. Ernawati, M.Pd
NIP. 19610618 198903 2002


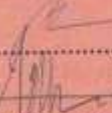
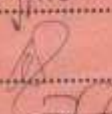
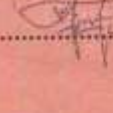

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesejahteraan Keluarga S1 Tata Boga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang

Judul : Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang Di
Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis
Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Novi Suryati
BP/NIM : 2012/1207550
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Mei 2015

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Dr. Elida, M.Pd	1..... 
Sekretaris : Dra. Lucy Fridayati, M.Kes	2..... 
Anggota : Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si	3..... 
Anggota : Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	4..... 
Anggota : Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si	5..... 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : info@ft.unp.ac.id



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novi Suryati
NIM/TM : 1207550 / 2012
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :

Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang Di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi 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,



Novi Suryati
1207550/2012

ABSTRAK

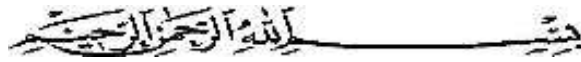
NOVI SURYATI. 2015. Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan ditemukannya anak balita yang mengalami gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan asupan makanan anak balita gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang mencakup menu makanan yang dihidangkan, frekuensi makanan dan jumlah asupan makan yang diberikan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Objek penelitian adalah Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Sumber data dalam penelitian ini yaitu ibu-ibu yang mempunyai anak balita gizi kurang dengan menggunakan teknik penentuan sampel sumber data dengan *Snowball Sampling*. Data dikumpulkan dengan cara melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu data reduksi, penyajian data, kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa (1) Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang tidak beragam, tidak bergizi, tidak berimbang tetapi aman untuk dikonsumsi (2) Frekuensi makan anak balita gizi kurang terdiri dari (a) makan pagi, semua informan memberikan makan pagi untuk anak balita yang berkisar dari jam 08.00-10.30 WIB (b) makan siang, semua informan memberikan makan siang pada anaknya yang berkisar pada jam 13.00-15.00 WIB (c) makan malam, tidak semua informan memberikan makan malam (3) Jumlah asupan makanan anak balita gizi kurang terdiri dari makanan pokok (100-200 gram), lauk pauk (50-100 gram), sayur-sayuran (50-100 gram), buah-buahan (100 gram) dan susu (200 cc). Menu yang diberikan pada anak balita gizi kurang tidak mengacu kepada menu B2SA dan waktu makan 2 atau 3 kali dalam sehari dengan jumlah yang sesuai dengan yang dianjurkan oleh Angka Kecukupan Gizi.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang Di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan gelar sarjana Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, nasehat, masukan dari berbagai pihak karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahril, ST, MSCE, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang,
2. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Elida, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan sumbangan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, mulai dari penyusunan proposal sampai selesai menjadi skripsi.
4. Ibu Dra. Lucy Fridayati M.Kes selaku pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu dan sumbangan pikiran dalam

memberikan bimbingan, pengarahan, mulai dari penyusunan proposal sampai selesai menjadi skripsi.

5. Ibu/bapak staf pengajar dan teknisi di Jurusan Kesejahteraan Keluarga FT UNP.
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan kasih sayang dan perhatian yang melimpah, dorongan moril dan materi serta do'a yang tidak pernah putus di panjatkan untuk penulis agar tetap berada dalam limpahan rahmat dan karunia Allah SWT.
7. Ibu Polindes dan ibu-ibu yang mempunyai anak balita Di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu dan memberikan informasi dan bantuan sehingga, penelitian ini bisa dilaksanakan dengan baik dan bisa dimanfaatkan.
8. Rekan-rekan mahasiswa transfer angkatan 2012 dan adek-adek mahasiswa dan semua pihak yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu atas dorongan dan semangatnya dalam membantupenulisan skripsi.

Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran dan nasehat serta ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT serta hendaknya membawa berkat dan manfaat bagi penulis. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri. Amin.

Padang, April 2015

Novi Suryati

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMANJUDUL

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Anak Balita.....	10
1. Pengertian Anak Balita	10
2. Tumbuh Kembang Anak Balita	11
B. Asupan Makanan Anak Balita.....	15
1. Pengertian Asupan Makanan Anak Balita.....	15
2. Menu Makanan Yang Dihadangkan Untuk Anak Balita.....	16
a) Pengertian Menu.....	16
b) Syarat-syarat Menu Makanan Anak Balita.....	17
3. Frekuensi Makan Anak Balita.....	22
4. Jumlah Asupan Makanan.....	24

C. Gizi Kurang	27
1. Pengertian Gizi Kurang.....	27
2. Penyebab Gizi Kurang.....	29

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Defenisi Operasional Variabel	34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
D. Objek Penelitian.	35
E. Jenis dan Sumber Data	35
1. Jenis Data.....	35
2. Sumber Data.....	36
F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknik Pengumpulan Data.....	37
H. Keabsahan Data.....	38
I. Teknik Analisis Data	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Temuan Umum	46
2. Temuan Khusus	49
a. Menu Makanan Yang Dihadangkan Untuk Anak Balita Gizi Kurang.....	50
b. Frekuensi Makan Anak Balita Gizi Kurang.....	87
c. Jumlah Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang.....	91
B. Pembahasan	
1. Menu Makanan Yang Dihadangkan Untuk Anak Balita Gizi Kurang.....	97
2. Frekuensi Makan Anak Balita Gizi Kurang.....	105
3. Jumlah Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang.....	107

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	111
B. Saran.....	112

DAFTAR PUSTAKA.....	114
----------------------------	------------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tinggi Badan Menurut Umur.....	13
2. Standar Antropometrik Berat Badan Menurut Umur.....	14
3. Anjuran Makan Satu Hari Berdasarkan AKG.....	25
4. Angka Kecukupan Gizi Tahun 2012	26
5. Tingkat Pendidikan Masyarakat Nagari Ulakan Tapakis.....	47
6. Komposisi Penduduk Nagari Ulakan Tapakis.....	47
7. Mata Pencaharian Penduduk Nagari Ulakan Tapakis.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menu Makanan Anak Balita Informan A (01)	53
2. Menu Makanan Anak Balita Informan B (02)	56
3. Menu Makanan Anak Balita Informan C (03)	60
4. Menu Makanan Anak Balita Informan D (04)	63
5. Menu Makanan Anak Balita Informan E (05)	65
6. Menu Makanan Anak Balita Informan F (06)	68
7. Menu Makanan Anak Balita Informan G (07)	72
8. Menu Makanan Anak Balita Informan H (08)	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengumpulan Data Penelitian	116
2. Kisi-kisi Pengumpulan Data Penelitian	117
3. Panduan Wawancara	119
4. Pedoman Wawancara Penelitian	121
5. Panduan Observasi Penelitian	123
6. Daftar Informan.....	124
7. Dokumentasi	127
8. Catatan lapangan wawancara	130
9. Surat izin penelitian.....	147

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan SDM berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima disamping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan, antara lain faktor gizi, pangan, kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, faktor gizi memegang peranan yang paling penting. Anak tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi, karena mudah terkena penyakit infeksi dan jatuh sakit.

Menurut Marimbi (2010:33) “Balita merupakan bayi dan anak yang berusia lima tahun kebawah”. Selanjutnya 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 yang disebut 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.

Anak yang sehat akan terlihat dari pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar sesuai pertumbuhan fisik anak tersebut.

Menurut Eva Elly Sibagariang (2010 : 96):

Ciri anak sehat diantaranya: (a) tumbuh dengan baik, (b) dilihat dari fisik dan tingkah lakunya, anak yang sehat akan merasa senang apabila diajak bermain, periang, dan penuh dengan semangat, (c) berat badan dan tinggi badan naik secara teratur dan proporsional sesuai dengan umur, (d) mata bersih dan bersinar, (e) nafsu makan baik, (f) pernafasan tidak bau, (g) kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, (h) bibir dan lidah tampak segar, (i) mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Anak sehat memerlukan lingkungan yang sehat agar potensinya dapat tumbuh dengan optimal. Dengan demikian, para orang tua memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan tersebut untuk merangsang potensi anak agar dapat berkembang secara maksimal terutama melalui asupan makanan. Ibu banyak berpengaruh terhadap asupan makanan balitanya karena ibulah yang mempersiapkan makanan mulai dari mengatur menu, berbelanja, memasak serta mengajarkan tata cara makan terhadap anak balitanya. Untuk mendapat asupan makanan yang bermutu, peranan orang tua atau ibu sangat perlu sekali untuk memperhatikan kebutuhan makanan yang di butuhkan anak balita. Ibu merupakan orang yang terdekat dalam mendidik dan membimbing anak. Dan juga ibu sangat berpengaruh terhadap pemberian makanan pada anak balita, sebagaimana yang diungkapkan Siti Rahayu Haditomo (1993:6):

Anak yang mendapat kasih sayang yang berlebih dari orang tuanya seperti memberikan pujian pada anak dan membelai- belai anaknya pada saat memberikan makan, maka anaknya akan lebih pesat tumbuh

berat badannya dari pada anak yang diperlakukan oleh orang tuanya secara biasa-biasa saja.

Terkait dengan pernyataan di atas maka Ibu memegang peranan penting dalam mendidik dan mengatur pola makan pada anak. Seorang ibu dituntut untuk selalu belajar banyak hal dan membekali dirinya dengan berbagai ilmu pengetahuan yang dapat menunjang fungsi, peran dan prilakunya dalam mendidik dan memberikan makan pada anaknya. Hal ini membuktikan bahwa sangat besar pengaruh perilaku kasih sayang ibu kepada anak, seakan-akan mempunyai dorongan (motivasi) untuk hidup yang lebih kuat begitu pula dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, perilaku ibu sangat berperan penting dalam mengatasi permasalahan balita yang mengalami gizi kurang pada usia satu sampai dua tahun. Dengan demikian kelompok ini merupakan kelompok yang rawan menderita kekurangan gizi.

Fenomena ini mengharuskan semua kelompok masyarakat mengerti dan mengetahui fungsi gizi dan peningkatan penggunaannya. Gangguan gizi yang sekarang menimpa anak balita ini dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan anak secara medis yaitu dengan melihat hasil penimbangan dan pengukuran berat badan yang dibandingkan dengan umur yang sudah distandarkan. Agar anak balita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, maka salah satu faktor yang penting yang perlu diperhatikan yaitu makanan yang dikonsumsi anak balita sehari-hari harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup dan juga makanan yang dikonsumsi haruslah bervariasi sebagai mana yang diungkapkan Eva Ellya Sibagariang (2010 : 97)

“Setelah anak berumur 1 tahun, menunya harus bervariasi untuk mencegah kebosanan dan diberi susu, sereal seperti : (bubur beras, roti) daging, sup, sayuran dan buah- buahan”.

Anak dikatakan mengalami gangguan gizi apabila hasil penimbangan dibawah standar baku, perkembangan anak terlambat tidak sesuai dengan pertumbuhan atau anak mengalami pertumbuhan yang lambat bila dibandingkan dengan umurnya. Ciri-ciri anak balita gizi kurang secara umum antara lain: anak kurus, badan anak lemah dan lesu, rambut kusam, kulit kering, nafsu makan kurang, cengeng dan pertumbuhan lambat, (Widodo, 2004:96). Berdasarkan uraian tersebut jelaslah 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 dalam segi jumlah maupun mutunya agar dapat dicapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan normal.

Status gizi kurang akan mengakibatkan proses tubuh bergantung pada zat-zat apa yang kurang dibutuhkan tubuh. Kekurangan gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan anak tidak tumbuh secara berkembang, kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktifitas, malas, lemah, antibodi berkurang, sehingga anak mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk dan diare. Hal ini dapat menyebabkan kematian pada anak-anak (Almatsier,2010:11). Sedangkan Sofnitati dkk (2009:2) menyatakan bahwa ”Terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi tidak dapat terpisahkan dengan konsumsi makanan keluarga”. Di sini dapat diketahui

untuk pemenuhan kebutuhan akan gizi anak balita tidak terlepas dari zat-zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan sehari-hari agar tumbuh menjadi anak yang sehat, cerdas dan kreatif.

Jorong Manggopoh Dalam adalah salah satu daerah di Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman terdapat 24 Nagari atau kecamatan yang salah satunya Nagari Ulakan Tapakis. Nagari Ulakan Tapakis merupakan wilayah yang mempunyai banyak permasalahan anak balitanya yang gizi kurang. Terlihat dari data yang diperoleh dari Puskesmas Ulakan berdasarkan hasil penimbangan massal tahun 2013 dari 30 Jorong yang terdapat di Nagari Ulakan yaitu Jorong Manggopoh Dalam adalah wilayah yang terdapat 38 orang anak balita yang mengalami gizi kurang, sedangkan Jorong Batang Gadang 2 orang, selanjutnya Kasai 11 orang, Kabun 7 orang, Kampung Pauh 2 orang, Koto Panjang 13 orang, Parit 8 orang, Seulayat 23 orang, Surau kandang 8 orang, Batang laman 2 orang, Kampung gelapung 14 orang, Kampung Koto 9 Orang, Bungo pasang 2 orang, Ganting tengah 4 orang, Kala Muntung 11 orang, Lubuk Aro 7, Raba aka 1 orang, Kampung Tengah 4 orang, surau Cubadak 11 orang, manggopoh Ujung 15 orang, Surau Lalang 8 orang, rawang 2 orang, kubu 1 orang dan Jorong Binuang 3 orang.

Berdasarkan data di atas terlihat bahwa Jorong Manggopoh Dalam adalah wilayah yang banyak mengalami gizi kurang pada anak balita. Berdasarkan pra survey, ditemukan daerah ini merupakan daerah yang kaya akan Sumber Daya Alamnya, diantaranya: banyaknya penghasil ikan dan

pertanian, tetapi masih banyak ditemukan balita yang mengalami gizi kurang, seharusnya tidak ada lagi ditemukan permasalahan tersebut karena anak itu bisa diberikan makanan yang cukup gizi. Banyak anak balita yang mengalami kurang gizi tentu banyak faktor penyebab terjadinya. Menurut I Dewa Nyoman (2012:13) menyatakan bahwa : “faktor penyebab gizi kurang pada anak balita terdiri dari dua penyebab yaitu penyebab langsung yang terdapat dari asupan makanan yang meliputi persediaan makanan di rumah dan penyebab tidak langsung yaitu penyakit infeksi pada anak balita”.

Hasil pengamatan dan wawancara awal yang penulis lakukan dari beberapa ibu-ibu yang anak balitanya bermasalah dengan gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, penulis menemukan salah satu faktor anak balita yang bermasalah dengan gizi nya yaitu dari asupan makanannya yang kurang berimbang antara zat-zat gizi yang diperoleh anak balita. Salah satu zat- zat gizi tersebut yaitu protein, padahal daerah ini penghasil ikan tetapi masih banyak yang mengalami gizi kurang. Hal ini jika di biarkan akan berakibat anak tumbuh dan berkembang tidak menjadi anak yang cerdas, sehat dan kreatif.

Kemudian berdasarkan pengamatan penulis disini ditemukan anak-anak yang pertumbuhan badannya tidak sebanding dengan umurnya. Dari 38 anak balita ada beberapa anak yang bermasalah dengan makannya. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya bisa disebabkan karena menu yang diberikan kurang beragam baik dari segi warna, bentuk dan rasa sehingga kurang menarik bagi anak untuk memakannya dan penyebab lainnya

juga akibat anak sering jajan makanan seperti: mie instan, coklat, permen dll sebagainya.

Berdasarkan pengamatan sementara di atas untuk itu penulis lebih lanjut meneliti bagaimana asupan makanan balita yang mengalami gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis, dengan judul :
“Asupan Makanan Anak Balita Gizi Kurang Di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan maka penelitian ini difokuskan pada Asupan makanan anak balita gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman meliputi:

1. Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang,
2. Frekuensi makan yang diberikan pada anak balita gizi kurang
3. Jumlah asupan makanan yang diberikan pada anak balita gizi kurang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas maka yang menjadi rumusan dalam penelitian ini “bagaimana asupan makanan anak balita gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman meliputi:

1. Bagaimana Menu makanan yang dihidangkan pada anak balita gizi kurang?
2. Bagaimana frekuensi makan pada anak balita gizi kurang?
3. Berapakah jumlah asupan makanan yang diberikan pada anak balita gizi kurang?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan bagaimana Asupan makanan balita gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang mencakup:

1. Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang,
2. Frekuensi makan yang diberikan pada anak balita gizi kurang
3. Jumlah asupan makanan yang diberikan pada anak balita gizi kurang.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik bagi peneliti, masyarakat maupun jurusan diantaranya adalah:

1. Sebagai informasi bagi ibu-ibu yang mempunyai anak balita tentang bagaimana asupan makanan anak balita gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
2. Sebagai panduan bagi Instansi kesehatan khususnya Puskesmas Ulakan Tapakis dalam memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang asupan makanan anak balita gizi kurang.

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 Universitas Negeri Padang, khususnya mahasiswa Tata Boga dalam mata kuliah Gizi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Anak Balita

1. Pengertian Anak Balita

Balita adalah anak yang berumur antara 1-5 tahun (Depkes.RI,2007). Sedangkan menurut Anggraeni DY (2010:22) menyatakan bahwa, ‘Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun)’. Lebih lanjut 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”.

Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik, namun kemampuan lain masih terbatas. Mereka merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat sehingga memerlukan sejumlah zat gizi asupan makanan pada setiap kilogram berat badannya. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak balita, pengaturan makanan haruslah diatur sedemikian rupa sehingga dengan pengaturan makanan anak balita secara baik dan benar maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan lebih dimasa yang akan datang.

Berdasarkan penjelasan tersebut 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 asupan makanan yang seimbang dan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

2. Tumbuh Kembang Balita

Proses tumbuh kembang anak balita terdiri dari dua proses yang tidak dapat dipisahkan karena saling mempengaruhi yaitu proses pertumbuhan yang ditandai oleh semakin besarnya ukuran tubuh (berat, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan bawahnya) dan proses perkembangan yang ditandai oleh semakin bertambahnya kemampuan anak (koordinasi gerakan, bicara, kecerdasan, pengendalian perasaan interaksi dengan orang lain dan sebagainya). Kedua proses ini perlu diikuti secara teratur yaitu dipantau sehingga bila ada kelambatan dalam proses tumbuh kembang dapat segera diketahui dan dilakukan tindakan. Cara yang paling sederhana untuk melihat perkembangan anak adalah melalui kartu menuju sehat (KMS) sebab dengan melihat grafik yang ada pada KMS tersebut ibu dapat melihat perkembangan dan pertumbuhan anaknya.

Menurut DepKes RI (2007:41) “KMS adalah kartu untuk mencatat berat badan anak yang ditimbang setiap bulan dan berguna untuk mengamati perkembangan anak. Kegunaan KMS yang penting bukanlah berat badan anak bulan tertentu saja, tetapi perkembangan berat

badan anak dari bulan ke bulan. Pada KMS terdapat pita-pita berwarna hijau tua, hijau muda dan kuning. Ditengah pita kuning terdapat garis titik dan garis merah di bawahnya. Pertumbuhan anak yang baik selalu mengikuti salah satu atau berpindah kepita berwarna yang lebih tua.

Menurut Suhardjo (1992:50) ciri-ciri anak balita yang tumbuh kembang baik dapat dilihat dari:

a) Tinggi Badan Menurut umur

Untuk Indonesia anak dianggap normal bila tinggi badan menurut umur lebih besar atau sama dengan 90% standar Harvand. Selanjutnya apabila tinggi badan umur antara 70-90% standar anak berarti mengalami kurang gizi sedang dan apabila kurang dari 70% termasuk kurang gizi berat. Hal ini dapat dipedomani pada tabel 1.1 tentang Standar Tinggi Badan Menurut Umur.

Tabel 1. (Tinggi Badan Menurut Umur)

Umur (bulan)	Standar	90%	80%	70%	60%
12	74.7	67.2	59.8	52.3	44.8
13	76.0	68.3	60.7	53.1	45.4
14	77.1	69.3	6.6	54.0	46.2
15	78.1	70.3	62.4	54.6	46.8
16	79.3	71.3	63.3	56.3	47.5
17	80.3	72.3	64.2	57.0	48.2
18	81.4	73.2	65.1	57.7	48.8
19	82.7	74.2	65.8	58.4	49.4
20	83.5	75.1	65.9	59.6	50.0
21	84.4	76.0	67.4	59.7	50.7
22	85.4	76.9	68.3	60.2	51.7
23	86.3	77.7	68.9	60.9	51.8
24	87.1	78.4	69.6	61.2	52.2

Sumber: Suhardjo, 1992

b) Berat Badan Menurut Tinggi Badan

Seringkali dijumpai anak yang mempunyai berat badan rendah bila dilihat dari umurnya karena anak itu kurus (wasted) atau anak itu pendek (stunded) atau karena kedua-duanya. Anak yang ukuran badannya pendek dapat memiliki berat badan yang normal menurut tinggi badannya. Anak seperti itu mungkin badannya sehat walaupun pendek. Penggolongan anak kedalam status gizi didasarkan pada persentase terhadap standar harvard normal, bila berat badan 80% standar atau lebih, kurang gizi antara 60-80% standar dan gizi buruk bila berat badan kurang dari 60% standar. Hal ini dapat dipedomani pada tabel 1.2 tentang Standar Berat Badan Menurut Tinggi Badan:

Tabel 2. (Standar Antropometrik Berat Badan Menurut Umur)

Umur (bulan)	Standar	90% standar	80% standar	70% standar	60% standar
12	9.9	8.9	7.9	6.9	6.0
13	10.2	9.1	8.1	7.1	6.2
14	10.4	9.35	8.3	7.3	6.3
15	10.6	9.55	8.5	7.4	6.4
16	10.8	9.7	8.7	7.6	6.6
17	11.0	9.9	8.9	7.8	6.7
18	11.3	10.1	9.0	7.9	6.8
19	11.5	10.3	9.2	8.1	7.0
20	11.7	10.5	9.4	8.2	7.1
21	11.9	10.7	9.6	8.3	7.2
22	12.05	10.9	9.7	8.4	7.3
23	12.3	11.1	9.8	8.6	7.4
24	12.4	11.2	9.9	8.7	7.5

Sumber: Suhardjo, 1992

Berdasarkan standar Antropometri tinggi badan dan berat badan maka dapat disimpulkan bahwa berat badan anak merupakan indikator yang baik bagi penentuan status gizinya, khusus anak usia dibawah lima tahun (balita). Apabila berat badan anak balita terus naik bila ditimbang setiap bulan maka anak dikatakan sehat begitu juga sebaliknya. Seringkali di jumpai anak yang mempunyai berat badan rendah bila dilihat dari umurnya karena anak itu kurus atau anak itu pendek. Anak yang ukuran badannya pendek dapat memiliki berat badan yang normal menurut tinggi badannya. Anak seperti ini mungkin badannya sehat walaupun pendek. Anak yang kurus yang mengalami keadaan gizi kurang akan mudah terkena penyakit. Anak yang demikian perlu memperoleh perhatian yang serius. Cara yang paling baik untuk mengidentifikasi anak yang kurus adalah mengukur berat badan dan tinggi badan anak.

B. Asupan Makanan Anak Balita

1. Pengertian Asupan Makanan Anak Balita

Menurut Lie Goan Hong dalam Santoso (2004:89) “Asupan makan adalah jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk kelompok masyarakat tertentu. Sedangkan menurut Irianto (2004:16) “Asupan makanan ialah segala sesuatu yang dipakai atau yang dipergunakan oleh manusia supaya dapat hidup. Zat makanan yang diperlukan anak balita meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Asupan makanan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang yang dikonsumsi tiap hari dan sangat mempengaruhi kondisi pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan anak karena dengan asupan makanan yang baik kualitas dan kuantitasnya akan menentukan status gizi anak.

Menurut Marnijanto.B dan Hanafi R. (2000:55) menyatakan bahwa:

Anak yang selalu diberikan makanan yang banyak gizinya dan vitamin, maka akan menjalani perkembangan yang normal, otot-ototnya kuat, tulang- tulangnya pun demikian, kesehatan matanya normal dll. Sebaliknya anak yang mendapatkan makanan yang tidak bergizi akan mengakibatkan pertumbuhan badannya terhambat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa asupan makanan anak balita adalah jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari

oleh satu orang anak balita dengan tujuan untuk kelangsungan hidupnya yang optimal.

2. Menu Makanan Yang Dihidangkan Untuk Anak Balita

a) Pengertian Menu

Menu adalah susunan hidangan yang dipersiapkan atau disajikan pada waktu akan makan. Misalnya menu makan pagi, menu makan siang dan menu makan malam. Menyajikan hidangan untuk setiap kali makan atau lebih dikenal dengan perkataan menyusun menu. Menurut I Gusti Putra Arwana, I Nyoman Gede Astina (1996), menu berasal dari bahasa perancis "*Le Menu*" yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang makan. Dalam lingkungan rumah tangga, menu diartikan sebagai rangkaian dari beberapa hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok orang untuk setiap kali makan.

Sedangkan menurut Syahmien Moehyi B.Sc (1999), menu berarti "hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam". Pada anak balita selain diberikan makanan juga diberikan makanan selingan diantaranya susu. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menu adalah susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan baik makan pagi, makan siang maupun makan malam.

b) Syarat- syarat menu makanan anak balita

Menu makanan yang diberikan kepada anak sebaiknya selalu divariasikan sehingga tidak menimbulkan kebosanan dan juga hendaknya berpedoman pada menu B₂SA (Beragam, Bergizi, seimbang dan Aman) agar kesehatan anak balita dapat terjaga dengan baik.

Menurut Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumbar (2014: 4) adalah:

Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) adalah anekaragam 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.

Untuk bisa mewujudkan setiap anggota keluarga diharapkan mampu memenuhi angka kecukupan gizi melalui pola hidup sehat yaitu beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA). Beragamnya makanan yang diberikan pada anak balita dilihat dari warna, bentuk dan bahan makanan tersebut. Makanan yang diberikan untuk anak balita haruslah menarik, bersih dan rapi agar tidak menimbulkan kebosanan pada anak balita.

Semakin beranekaragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada anak balita, makin terjamin keseimbangan zat gizi dalam tubuh anak tersebut. Sesuai dengan pendapat Santoso (2004:148), Salah satu hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan menu makanan anak balita secara umum yaitu: “Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak”. Lebih lanjut dijelaskan Eva Ellya Sibagariang

(2010:101) yaitu “ Menu seimbang pada anak balita adalah gabungan dari karbohidrat, buah dan sayur, susu dan produk olahan susu, protein, lemak dan gula”. Anak balita merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya karena anak balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi.

Makanan yang diberikan pada anak balita haruslah memperhatikan keamanan dari makanan tersebut. Sesuai dengan yang dijelaskan Santoso (2004:148) Salah satu hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan menu makanan anak balita diantaranya:

Makanan untuk anak balita tidak berduri atau bertulang kecil, potongan makanan dan ukuran makan cukup kecil sehingga mudah dimasukan kedalam mulut anak dan mudah dikunyah, makanan hendaknya cukup basah dan berkuah (tidak amat kering) agar mudah ditelan anak.

Berdasarkan penjelasan di atas syarat-syarat pada menu makanan pada anak balita lebih lanjut dapat diuraikan dalam susunan hidangan makanan yaitu terdiri dari:

a) Makanan pokok (Nasi)

Dalam susunan menu hidangan sehari- hari untuk anak balita bahan makanan pokok merupakan bahan yang memegang peranan penting yaitu sebagai sumber tenaga yang diperlukan untuk menunjang aktifitas anak seperti, bergerak, berlari, bermain dan sebagainya. Bahan makanan pokok dapat dikenal dari makanan yang

dihidangkan pada waktu makan pagi, siang dan malam yang terdiri dari nasi, roti, mie, tepung-tepungan, singkong, ubi, kentang dan lain- lain. Pada umumnya porsi makanan pokok dalam jumlah terlihat lebih banyak dari bahan makanan lainnya.

b) Lauk pauk

Lauk pauk merupakan zat pembangun atau protein yang digunakan untuk pertumbuhan dan menggantikan sel- sel yang rusak dan pembentukan tulang, gigi dan sebagainya. Zat pembangun ini terdapat pada bahan makanan hewani seperti daging, ayam, ikan, teri, telur dan bahan pangan nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan. Lauk pauk sebagai sumber protein sangat dibutuhkan oleh tubuh anak balita.

c) Sayur- sayuran

Bahan makanan ini merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat mempertahankan tubuh terhadap serangan penyakit. Untuk jenis sayuran yang baik dikonsumsi oleh anak balita adalah sayuran yang berwarna, seperti kangkung, bayam, buncis, wortel dan tomat.

d) Buah- buahan

Buah- buahan merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit. Buah-buahan biasanya dimakan sebagai pelengkap hidangan. Buah-buahan yang

baik dikonsumsi oleh anak balita adalah buah-buahan yang berwarna kuning, kemerahan, karena banyak mengandung vitamin C seperti buah pisang, pepaya, jeruk dan mangga.

e) Susu

Umumnya pengganti air susu ibu yang dikonsumsi anak balita berasal dari hewani ternak yaitu sapi, kambing, kerbau dan kuda. Dalam kandungan susu sapi maupun ASI terdapat laktosa yaitu gula khusus pada susu. Pada anak balita maupun orang dewasa yang tidak cocok dengan laktosa ini yaitu tidak dapat dicerna dan mengakibatkan diare. Susu untuk anak balita dapat diperoleh dalam berbagai bentuk yaitu cairan dan bubuk.

Adapun contoh menu untuk anak balita menurut Sjahmien Moehji 1999:75 adalah:

1) Menu untuk anak-anak umur 1-2 tahun

Bubur sumsum

Susu

*

Pisang

*

Nasi tim(bayam+hati ayam)

Telur

*

Biskuit

*

Nasi

Telur Rebus

Susu segar

2) Menu untuk anak umur 3-5 tahun

Roti
 Dadar telur
 Susu
 *
 Tape goreng
 *
 Nasi
 Ikan goreng
 Tumis bayam
 Tempe
 Pisang
 *
 Bubur ketan
 Susu
 *
 Nasi
 Ikan goreng
 Tumis wortel+kol
 Tempe
 Pisang

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan pada menu makanan anak haruslah diperhatikan karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola makan anak balita berdasarkan kecukupan gizi yang dianjurkan. Susunan menu makanan seimbang hendaknya lengkap mulai dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dll. Anak yang tidak suka makan sayur dapat disiasati dengan potongan sayur yang diubah menarik, disembunyikan dalam makanan seperti pergedel bayam, nugget bayam dan tetap selalu membiasakan memberikan sayuran.

3) Frekuensi Makan Anak Balita

Frekuensi adalah jumlah pemberian makanan dalam satuan waktu yang ditentukan. 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. Penerapan jadwal makan yang teratur akan membuat tubuh anak balita mengalami penyesuaian, kapan perut diisi dan kapan tidak. Idealnya pemberian makan anak balita adalah 3 kali makan utama yaitu sarapan, makan siang dan makan malam lalu ditambah dua kali makan selingan seperti dibawah ini:

1. Menu makan pagi (jam 7.00)

Biasakan anak untuk makan pagi karena penting untuk persediaan energi dalam melakukan aktifitas sepanjang hari. Menu makan pagi harus komplit susunan hidangannya (tidak selengkap hidangan makan siang atau malam). Porsinya pun lebih sedikit, cukup dengan satu hidangan terpadu untuk sarapan pagi, misalnya dengan omelet sayur, mie goreng lengkap, nasi goreng

lengkap, roti bakar ditambah susu atau buah (Ayu Bulan, 2012:22) .

2. Menu makan siang atau malam

Menu makan siang atau malam biasanya lengkap komposisinya, terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Banyaknya porsi makanan untuk anak balita harus disesuaikan dengan kebutuhan kecukupan gizi dan kemampuan makannnya menurut usia anak balita tersebut (Ayu Bulan 2012:22).

3. Menu makanan selingan (jam 10.00 dan jam 16.00)

Anak balita perlu makanan selingan/disela-sela makanan utamanya. Pemberian makanan selingan adalah untuk melengkapi komposisi gizi seimbang dalam sehari yang mungkin belum terpenuhi lewat menu makanan utama. Makanan selingan untuk anak balita ini dapat berupa kue, biskuit atau jus buah (Ayu Bulan, 2012:24).

Meningkatkan frekuensi pemberian makanan pada anak balita dapat dilakukan dengan menggabungkan konsep makanan lengkap tersebut dengan makanan selingan. Kebiasaan yang ada anak-anak diberi makan tiga kali sehari, tetapi hanya satu atau dua kali dari pemberian makanan tersebut, berupa makanan lengkap. Apabila anak usia 2-3 tahun setiap makan dapat menghabiskan antara 75-100 gram nasi (nasi sebanyak

1 gelas minum yang diisi padat). Maka anak-anak menerima masukan kalori sekitar 900 kalori setiap hari setelah ditambah lauk pauk sekedarnya.

Berdasarkan uraian di atas frekuensi pemberian makanan sangat perlu sekali bagi anak balita, apabila frekuensi pemberian makanan anak kurang maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan kurang dan tidak optimal. Dengan meningkatkan frekuensi pemberian makanan yang baik oleh seorang ibu maka anak balita akan tumbuh dan berkembang dengan baik, frekuensi pemberian makan ini harus sesuai dengan apa yang dianjurkan yaitu 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.

4) Jumlah Asupan Makanan

Jumlah asupan makanan pada anak balita juga berbeda dengan orang dewasa. Mereka 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.

Tabel 3. Anjuran Makan Satu Hari Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan (per golongan umur anak)

Golongan Umur(tahun)		1-3	4-6
Berat Badan (kg)		± 12,0	±17,0
Tinggi (cm)		± 90	±110
Angka Kecukupan Gizi Energi (kkal)		1000	1550
Bahan Makanan	Berat (gr)/URT	Porsi pemberian	Porsi pemberian
Nasi	100gr (3/4 gelas)	2 kali	4 kali
Lauk hewani	50 gr (1 potong)	2 kali	2 kali
Lauk Nabati	50 gr (1 potong)	1 kali	2 kali
Sayur	100 gr (1 gelas)	1 kali	1 kali
Buah	100 gr (1 potong)	1 kali	2 kali
Susu	200 ml (1 gelas)	1 kali	1 kali

Sumber: Buku Pintar Menu Balita (Ayu Bulan Febry K.D,S.KM & dr Zulfito Marendra 2012:8

Tabel 3 menjelaskan bahwa anjuran makan satu hari berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu anak umur 1-3 tahun diberikan nasi sebanyak 100gr/makan yang diberikan @2x makan, Lauk hewani 50gr/hari @2x makan, lauk nabati 50gr/hari untuk @1x makan, sayur 100gr/hari untuk @1x makan, buah 100gr/hari untuk @1x makan dan susu 200ml/hari untuk @1x makan.

Tabel 4. Angka Kecukupan Gizi Tahun 2012 (Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Air Yang di anjurkan Untuk Orang Indonesia, 2012)

Kelompok (umur)	TB (cm)	BB (kg)	Ener gi (kka l)	Pro tei n (gr)	Le ma k (gr)	KH (gr)	Ser at (gr)	Air (ml)
0-<6 bl	61	6	550	12	30	58	0	
6-<12 bl	71	9	700	16	35	80	10	800
1-3 th	91	13	1050	20	40	145	15	1500
4-6 th	112	19	1550	28	60	210	22	1500
7-9 th	130	27	1800	38	70	250	25	1900
Laki-laki 10-12 th	142	34	2100	56	70	289	30	1800
Laki-laki 13-15 th	158	46	2475	72	83	340	35	2000
Laki-laki 16-18 th	165	56	2675	66	89	368	37	2200
Laki-laki 19-29 th	168	60	2725	62	91	375	38	2500
Laki-laki 30-49 th	168	62	2625	65	73	394	38	2600
Laki-laki 50-64 th	168	62	2325	65	65	349	33	2600
Laki-laki 65-80 th	168	60	1900	20	53	309	27	1900
Laki-laki >80 th	168	58	1525	60	42	248	22	1600
Perempuan 10-12th	145	36	2000	60	67	275	28	1800
Perempuan 13-15th	155	46	2125	69	71	292	28	1800
Perempuan 16-18th	158	50	2125	59	71	292	30	2000
Perempuan 19-29th	159	54	2250	56	75	309	32	2300
Perempuan 30-49th	159	55	2150	57	60	323	30	2300
Perempuan 50-64th	159	55	1900	57	53	285	28	2300
Perempuan 65-80th	159	54	1550	56	43	252	22	1600
Perempuan >80 th	159	53	1425	55	40	232	22	1600

Sumber: Penuntun Diet Anak (Asosiasi Dietisien Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia)

Tabel 4 menjelaskan bahwa angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk orang Indonesia yaitu untuk umur 0-<6bl dibutuhkan (energi 550kkal/makan, protein 12gr, lemak 30gr, karbohidrat 58gr), umur 6-<12bl di butuhkan (energi 700kkal/makan, protein 16gr, lemak 35gr, karbohidrat 80gr, serat 10gr dan air 800ml), umur 1-3tahun dibutuhkan

(energi 1050kkal/makan, protein 20gr, lemak 40gr, karbohidrat 145gr, serat 22gr dan air 1500ml), umur 4-6tahun (energi 1550kkal/hari, protein 28gr, lemak 60gr, karbohidrat 210gr, serat 22gr dan air 1500ml) dan untuk umur 7-9 tahun dibutuhkan (energi 1800kkal/makan, protein 38gr, lemak 70gr, karbohidrat 250gr, serat 25gr dan air 1900ml).

Berdasarkan uraian di atas bahwa anak usia 1-5 tahun membutuhkan makanan dengan nilai gizi tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan sehari-hari bagi mereka relatif tinggi dibandingkan dengan kebutuhan orang dewasa. Jika makanan sehari-hari kurang protein maka pertumbuhan anak akan terhambat dan akan menyebabkan kekurangan Energi Protein (KEP) karena rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi anak.

C. Gizi Kurang

1. Pengertian Gizi Kurang

Gizi kurang adalah gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidak seimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan aktivitas berfikir dan semua hal berhubungan dengan kehidupan. Secara langsung keadaan gizi dipengaruhi oleh ketidak cukupan asupan makanan yang dikonsumsi dan penyakit infeksi. Sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh ketersediaan pangan tingkat rumah tangga,

ketersediaan pelayanan kesehatan, pola asuh yang tidak memadai (Dewi Indra, 2013:21-22).

Pedoman untuk mengetahui anak gizi kurang adalah dengan melihat berat dan tinggi badan yang kurang dari normal. Jika tinggi badan si anak tidak terus bertambah atau kurang dari normal, itu menandakan bahwa gizi kurang pada anak tersebut sudah berlangsung lama. Gizi kurang pada anak dibagi menjadi tiga yaitu (Anik Maryunani 2010:343):

a) Kurang Energi Protein Ringan

Belum adanya tanda-tanda khusus yang dapat dilihat pada anak Kurang energi protein ringan tetapi berat badan anak hanya mencapai 80% dari berat badan normal.

b) Kurang Energi Protein Sedang

Kurang Energi Protein Sedang pada anak ini adalah berat badan anak hanya mencapai 70% dari berat badan normal, disertai tanda lain yang jelas antara lain adalah wajah menjadi pucat dan warna rambut anak berubah agak kemerahan.

c) Kurang Energi Protein Berat

Kurang energi Protein Berat dibagi 2 yaitu Marasmus adalah berat badan anak hanya mencapai 60% atau kurang dari berat badan normal dan kwashiorkor yaitu pertumbuhan anak terhambat, otot dagingnya menyusut dan lembek, namun masih

terdapat lapisan lemak di bawah kulit tidak seperti anak yang marasmus.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan gizi kurang yaitu gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dengan cara melihat berat dan tinggi badan kurang dari normal.

2. Penyebab Gizi Kurang

Menurut Dewi Indra (2013:22), “ Gizi kurang disebabkan oleh konsumsi gizi yang tidak mencukupi kebutuhannya dalam waktu tertentu”. Status gizi kurang terjadi akibat tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi. Sedangkan I Dewi Nyoman (2013:23-26) menjelaskan Kekurangan gizi secara umum dapat menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh dan perilaku tidak tenang seperti yang dijelaskan dibawah ini:

a) Pertumbuhan

Pertumbuhan anak menjadi terganggu karena protein yang ada digunakan sebagai zat pembakar sehingga otot-otot menjadi lunak dan rambut menjadi rontok.

b) Produksi tenaga

Kekurangan energi yang berasal dari makanan mengakibatkan anak kekurangan tenaga untuk bergerak dan melakukan aktivitas, anak menjadi malas dan merasa lemas.

c) Pertahanan tubuh

Sistem imunitas dan antibodi menurun sehingga anak mudah terserang penyakit infeksi seperti batuk, pilek dan diare.

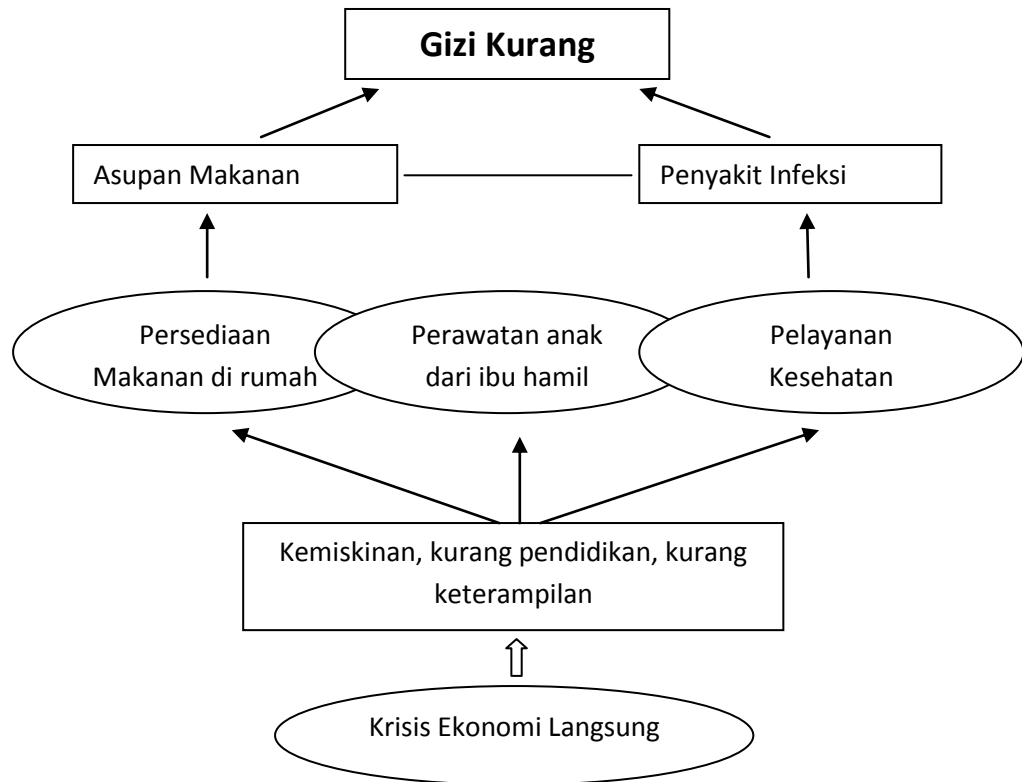
d) Struktur dan fungsi otak

Gizi kurang pada anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen seperti perkembangan IQ dan motorik yang terhambat

e) Prilaku

Baik anak-anak maupun orang dewasa yang gizi kurang menunjukkan prilakunya yang tidak tenang mereka mudah tersinggung, apatis dan cengeng.

Menurut I Dewa Nyoman (2012:13) faktor-faktor penyebab gizi kurang pada anak balita terlihat dari bagan berikut ini:



Bagan 1: Faktor Penyebab Gizi Kurang

Berdasarkan bagan di atas dapat dijelaskan bahwa faktor penyebab gizi kurang pada anak balita terdiri dari dua penyebab yaitu penyebab langsung yang terdapat dari asupan makanan dan penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsung yaitu dari persediaan makanan di rumah, perawatan anak dan ibu hamil dan pelayanan kesehatan. Pokok dan akar dari permasalahan gizi kurang tersebut yaitu krisis ekonomi langsung, kemiskinan, kurang pendidikan dan kurang keterampilan dari keluarga.

Sedangkan menurut Departemen Kesehatan (2004), faktor lain penyebab dari anak gizi kurang antara lain adalah : (1) kebiasaan makan dimana makanan yang dikonsumsi kurang mengandung kalori dan protein, (2) faktor sosial budaya, dimana adanya pantangan mengkonsumsi makanan tertentu, seperti anak tidak boleh makan ikan karena takut kecacingan. Lebih lanjut dijelaskan Anik Maryunani (2010:301) penyebab gizi kurang pada anak adalah:

- a) Jarak antara usia kakak dan adik yang terlalu dekat
- b) Anak yang mulai bisa berjalan mudah terkena infeksi atau juga tertular oleh penyakit-penyakit lain
- c) Karena lingkungan yang kurang bersih, sehingga anak mudah sakit-sakitan
- d) Kurangnya pengetahuan orangtua terutama ibu mengenai gizi
- e) Kondisi sosial ekonomi keluarga yang sulit
- f) Selain karena makanan, anak kurang gizi bisa juga karena adanya Penyakit bawaan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor penyebab gizi kurang pada anak balita yang mengakibatkan penyakit infeksi. Penyakit infeksi timbul bila energi dan zat gizi lain tidak dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan. Pada golongan anak yang berstatus gizi kurang memiliki resiko kematian yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang berstatus gizi baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang yang mengacu kepada menu B2SA. Menu B2SA yaitu Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman.

- a. **Beragam** yang dilihat dari bahan, warna dan bentuk makanan dari menu yang diberikan. Dalam hal ini masih terdapat informan yang belum menggunakan bahan yang beragam yang terlihat terlihat dari salah seorang informan selalu memberikan mie instan dan masih menggunakan warna dan bentuk yang sejenis dari pengolahan makanan untuk anak balita.
- b. **Bergizi** yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Dalam hal ini masih terdapat informan yang tidak memberikan menu makanan bergizi pada anaknya.
- c. **Seimbang**, berdasarkan hasil wawancara tidak semua informan memberikan menu seimbang pada anaknya antara karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.
- d. **Aman**, informan memberikan makan pada anaknya telah aman, tidak bertulang, tidak terlalu keras dan berkuah kecuali 1 orang

informan memberikan mie instan yang banyak mengandung bahan penyedap.

2. Frekuensi makan anak balita kurang gizi

Frekuensi pemberian makan pada umumnya hanya 2 atau 3 kali sehari yaitu makan pagi dan makan siang dan ada salah seorang informan yang tidak memberikan makan malam. Kurangnya frekuensi pemberian makan pada anak disebabkan karena anak banyak jajan makanan ringan di luar seperti chiki-chiki, permen dan coklat. Sehingga nafsu makan anak berkurang atau tidak mau makan.

3. Jumlah asupan makanan anak balita kurang gizi

Jumlah asupan makanan anak balita kurang gizi terdiri dari makanan pokok berkisar antara 100-200 gram, lauk pauk berkisar dengan berat 50-100 gram, sayur-sayuran berkisar dengan berat 50-100 gram, buah-buahan berkisar dengan berat 100 gram dan susu dengan berat 200 cc. Pada jumlah asupan makan yang diberikan sudah sesuai dengan anjuran makan berdasarkan AKG tetapi makanan yang diberikan kadang habis dan kadang tersisa

B. Saran

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari penelitian ini belum sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan di dalam penulisannya, untuk itu peneliti menyarankan:

1. Menu makanan yang diberikan kepada anak balita hendaknya sesuai dengan B2SA (bergizi, berimbang, seimbang dan aman).

2. Frekuensi pemberian makan pada anak lebih ditingkatkan atau menambah frekuensi pemberian makanan menjadi lima dan enam kali sehari, walaupun porsinya kecil tapi sering diberikan dan diiringi juga dengan makanan selingan yang bergizi.
3. Hendaknya membuat makanan pada anak harus teratur dan jangan biarkan anak selalu jajan di luar apalagi kalau sudah mendekati waktu makan
4. Hendaknya jumlah asupan makan disesuaikan dengan apa yang dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basrowi. 2008 *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta
- Badan Ketahanan Pangan Sumbar. 2014. *Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)*. Padang: Badan Ketahanan Pangan
- Depkes RI. 2004. *Penuntun Diet Anak*. Jakarta
- Dewa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Ellya, Sibagariang Eva. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta : Trans Info Media
- Emzir. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Jakarta: Rajawali Pers
- Indra, Dewi. 2013. *Prinsip-prinsip Dasar ahli Gizi*, Jakarta : Dunia Cerdas
- Irianto kus dkk. 2004. *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya
- Judarwanto, widodo. 2004. *Mengatasi kesulitan Makan Pada Anak*. Jakarta : Puspa Swara
- Maryunani, Anik. 2010. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*, Jakarta. Trans Info Media
- Moehyi, Sjahmin B.Sc. 1992. *ilmu gizi jilid 2*. Jakarta: Bratara karya angkasa
- Rumah Sakit Cipto Mangunkusomo ; *Persatuan Ahli Gizi Indonesia* (1990) *Penuntun Diet Anak*
- Soegeng, Santoso dkk. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.