

**TINJAUAN TENTANG TINGKAT PENGETAHUAN GIZI IBU YANG
MEMILIKI BALITA DI PERUMAHAN TARUKO IV RT 02 RW 13
KEL. BUNGO PASANG KEC. KOTO TANGAH
DADOK TUNGGUL HITAM PADANG**

PROYEK AKHIR

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Diploma Tiga (D III)*



Oleh:

**NELLY ARMADIANA
NIM: 15079024 / 2015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TATA BOGA
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR

Tinjauan Tentang Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang
Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13
Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tengah
Dadok Tunggul Hitam Padang

Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang
Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13
Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tengah Dadok Tunggul
Hitam Padang
Nama : Nelly Armadiana
BP / NIM : 2015 / 15079024
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, November 2018

Disetujui Oleh Pembimbing



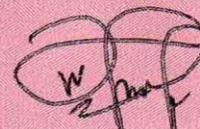
Dra. Asmar Yulastri, Ph.D
NIP 19640619 199203 2001

Ketua Jurusan IKK FPP UNP



Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd.
NIP 19590326 198503 2001

Ketua Prodi D3 Tata Boga



Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si.
NIP 19760801 200501 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nelly Armadiana
NIM : 15079024
Judul : Tinjauan Tentang Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggu Hitam Padang
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Tim Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan
Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Tim Penguji Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dra. Asmar Yulastri, Ph.D

1.

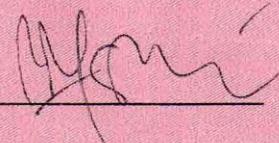


Anggota : Dra. Lucy Fridayati, M.Kes

2.

Anggota : Rahmi Holinesti, STP, M.Si

3.





KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131
Telp. (0751) 7051186
e-mail : kkunp.info@gmail.com

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nelly Armadiana
NIM : 15079024
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

“Tinjauan Tentang Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang”.

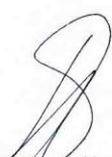
Adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbukti saya melakukan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

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

Padang, November 2018

Diketahui,

Ketua Jurusan IKK FPP-UNP


Dra. Wirmelis Syarif, M.Pd.
NIP.19590326198503 2001

Saya yang menyatakan,




Nelly Armadiana
NIM.15079024

ABSTRAK

Nelly Armadiana. 2018. "Tinjauan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang". Proyek Akhir. Program Studi D3 Tata Boga, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang.

Tinjauan ini dilakukan pada 16-18 Oktober 2018. Tinjauan ini dilakukan untuk menganalisis tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang. Tinjauan ini dilakukan dengan cara membagikan angket/kuesioner berupa test dalam bentuk soal. Jenis penelitian ini adalah tinjauan langsung ke lapangan dengan menggunakan metode penelitian Deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah Ibu-ibu yang memiliki balita di Perumahan Taruko IV Dadok Tunggul Hitam Padang yang berjumlah 15 orang. Hasil dari tinjauan yang penulis dapatkan adalah (1) Pengetahuan ibu-ibu tentang gizi balita tergolong kurang, karena dari analisis yang penulis lakukan nilai 0-50 tergolong frekuensi paling banyak yaitu 66,6%. (2) Faktor yang menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi balita adalah tingkat pendidikan yang kurang, faktor usia dan pekerjaan ibu.

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Gizi Balita.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir ini dengan judul **“Tinjauan Tentang Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang “** Proyek Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan program D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Proyek Akhir ini selesai dengan mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Prodi D3 Tata Boga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Asmar Yulastri, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing Proyek Akhir.
5. Staf Pengajar Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

6. Seluruh teknisi dan staf Tata Usaha Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa untuk Orang Tua dan keluarga yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi dan doa yang telah diberikan.
8. Seluruh rekan-rekan angkatan D3 Tata Boga 2015 dan seluruh senior D3 dan S1 Tata Boga, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Proyek Akhir ini.

Dalam penulisan Proyek Akhir ini penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran maupun bimbingan dari berbagai pihak untuk kebaikan dan kemajuan penulis di masa yang akan datang. Akhir kata semoga Proyek Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta bagi rekan-rekan mahasiswa/i Tata Boga khususnya.

Padang, November 2018

Nelly Armadiana

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita	6
B. Pengertian Gizi	9
C. Zat Gizi untuk Balita.....	10
D. Pola Makan Balita.....	17
BAB III PROSEDUR PROYEK AKHIR	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	19
B. Objek Penelitian.....	19
C. Tahap-tahap Penelitian.....	20
D. Sumber Data.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	21
F. Analisis Data	21
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Temuan.....	23
B. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kebutuhan Kalori Anak	14
2. Rentang Nilai atau Skor	23
3. Deskripsi Data Tentang Responden	23
4. Deskripsi Data Tentang Pengetahuan Ibu	24
5. Kebutuhan Kalori Anak	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Rekomendasi.....	36
2. Surat Permohonan Penulisan Proyek akhir	37
3. Surat Permohonan Pembimbing Proyek Akhir	38
4. Surat Tugas Pembimbing.....	39
5. Surat Izin Melaksanakan Penelitian	40
6. Angket Penelitian	41
7. Data Responden	45
8. Data Posyandu Puskesmas DKK Dadok Tunggul Hitam	46
9. Dokumentasi Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Menurut Hananto Wiryo (2002: 1),

“Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kesehatan dan kesejahteraan manusia. Baik atau buruknya kesehatan dan kesejahteraan seseorang akan bergantung pada keadaan gizi orang tersebut. Semakin baik keadaan gizi seseorang, maka akan semakin baik kesehatannya dan kesejahteraan hidupnya”

Keadaan gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada saat itu saja, tetapi lebih banyak ditentukan pada masa yang telah lampau (Hananto Wiryo, 2002: 1). Ini berarti bahwa konsumsi zat gizi masa kanak-kanak atau balita mempunyai peranan setelah dewasa. Masalah konsumsi zat gizi merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Zat gizi menurut Ahmad Djaini (1976: 23) adalah bahan-bahan yang memenuhi berbagai masalah tentang makanan. Menurut Tejasari (2003: 15) menyatakan bahwa zat gizi adalah senyawa mutlak dari makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk kelangsungan fisiologis normal meliputi pengadaan energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan tubuh serta proses pengaturan biologis tubuh. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda antara bahan

makanan satu dengan yang lainnya, dan perbedaan kebutuhan zat gizi tersebut didasari oleh umur, jenis kelamin, kondisi fisiologis dan tingkat aktifitas rutin yang dilakukan.

Zat gizi dikelompokkan menjadi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat gizi berfungsi bagi tubuh sebagai sumber energi, untuk metabolisme pertumbuhan, zat pembangun serta zat pengatur, (Liswanti Yusuf, dkk 2008:137). Unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak balita digolongkan menjadi 3, yaitu :1) Pemberi tenaga, yaitu karbohidrat, lemak, 2) Pemberi zat pembangun, yaitu protein, mineral, 3) Pemberi zat pengatur, yaitu vitamin, mineral dan air,(Intan Agria, dkk 2012:132). Pada usia bayi hingga dewasa membutuhkan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan kalori per harinya terutama bagi balita, zat-zat gizi tersebut berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan sehingga kebutuhan akan gizinya harus terpenuhi.

Balita merupakan anak usia di bawah lima tahun (0-5) tahun. Pada usia tersebut merupakan masa pertumbuhan yang memerlukan perhatian khusus dari orangtua. Orangtua yang paling berperan dalam tumbuh kembang anak adalah Ibu, terutama dalam hal makanan agar asupan gizi yang diberikan pada balita dapat seimbang. Kualitas tumbuh kembang balita sangat ditentukan oleh pemenuhan zat gizi. Karena itu Ibu perlu mencermati konsumsi makanan balita seperti yang seharusnya dibutuhkan berdasarkan pada gizi seimbang. Pengetahuan ibu tentang gizi balita dapat diartikan

sebagai segala apa yang diketahui oleh ibu tentang zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan balita.

Pengetahuan ibu tentang gizi balita merupakan segala bentuk informasi yang dimiliki oleh ibu mengenai zat makanan yang dibutuhkan bagi tubuh balita dan kemampuan ibu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya sering dijumpai ibu yang kurang akan pengetahuan gizi terhadap balita, ibu hanya memenuhi kebutuhan balita berdasarkan rasa lapar atau tidaknya sang balita, sehingga banyak ibu yang kurang mengetahui apakah makanan yang diberikan untuk dikonsumsi oleh anaknya dapat memenuhi kecukupan gizi dan kalori yang dibutuhkan oleh balita perharinya, (Eva Ellya Sibagariang, 2010: 96).

Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi yang dibutuhkan oleh balita, kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang baik dan menarik untuk balita, sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan akan zat gizi, serta kesibukan orang tua dalam bekerja, sehingga kurangnya kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang gizi yang dibutuhkan oleh balita. penyebabnya banyak balita yang kurang gizi, daya tahan tubuh balita yang lemah sehingga mudah terserang penyakit, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental, namun juga ada balita yang memiliki berat badan obesitas yang disebabkan oleh pemberian makanan *instant*, jajanan yang mengandung banyak gula serta kalori atau makanan *junk food* yang banyak mengandung zat adiktif yang berdampak tidak baik pada tumbuh kembang balita, (Widodo Rahayu, 2010:2).

Dari observasi awal yang dilakukan dengan mewawancarai Ibu Fatimah sebagai Kader Posyandu Puskesmas DKK Dadok Tunggul Hitam, anak balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang memiliki pertumbuhan yang kurang baik, dapat diamati dari pertambahan tinggi dan berat badan, rata-rata peningkatan berat badan dan tinggi anak balita di bawah dari standart kategori balita sehat yang terpenuhi kebutuhan gizinya. Kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi oleh balita, karena kurangnya pengetahuan Ibu akan pentingnya zat-zat gizi bagi tumbuh kembang balita (Lampiran 7).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk menjadikan penelitian. Judul penelitian tersebut **“Tinjauan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu yang Memiliki Balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang.”**

B. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang.

C. Manfaat Penelitian

1. Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi penulis dan para ibu tentang pentingnya pengetahuan ibu terhadap gizi balita.

2. Dapat menganalisis tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi balita di Perumahan Taruko IV RT 02 RW 13 Kel. Bungo Pasang Kec. Koto Tangah Dadok Tunggul Hitam Padang.
3. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program studi D III Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan keluarga Fakultas Pariwisata dan perhotelan Universitas Negeri padang