

**TINJAUAN KEBERAGAMAN SUSUNAN MAKANAN ANAK BALITA
KELUARGA PETANI DI DESA SUKA PINDAH
KECAMATAN LUBUK PINANG
KABUPATEN BENGKULU UTARA
PROVINSI BENGKULU**

PROYEK AKHIR

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program
Diploma Tiga (DIII) Tata Boga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

OLIMPIA
NIM : 76423/2006

**PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR

**TINJAUAN KEBERAGAMAN SUSUNAN MAKANAN ANAK BALITA
KELUARGA PETANI DI DESA SUKA PINDAH
KECAMATAN LUBUK PINANG
KABUPATEN BENGKULU UTARA
PROVINSI BENGKULU**

Nama : Olimpia
BP/NIM : 2006/76423
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Program Studi : Tata Boga
Fakultas : Teknik

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Dr. Yuliana, SP. M.Si
NIP. 19700727 199703 2 003

Mengetahui

Ketua Jurusan KK FT UNP

**Ketua Program Studi
D3 TATA BOGA**

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

Dra. Ruaida, M.Pd
NIP. 19521122 198903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Program Studi
Tata Boga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang.**

Judul Tinjauan Keberagaman Susunan Makanan Anak Balita Keluarga
Petani di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten
Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.

Nama : Olimpia
NIM : 2006/76423
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Program : Tata Boga
Fakultas : Teknik

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Dr. Yuliana, SP. M.Si	(.....)
Anggota	Dra. Hj. Lucy Fridayati, M.Kes	(.....)
Anggota	Kasmita, S.Pd M.Si	(.....)

RINGKASAN

OLIMPIA, 2006 /76423. Tinjauan Keberagaman Susunan Makanan Anak Balita Keluarga Petani di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu

Makanan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Supaya tetap sehat, kuat dan bersemangat, manusia memerlukan makanan bergizi setiap hari. Karena itu pengetahuan tentang keberagaman susunan makanan bagi setiap anggota keluarga sangat penting. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keberagaman susunan makanan anak balita keluarga petani di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang anak balita keluarga petani di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu. Sampel diambil secara acak sederhana. Data dikumpulkan dengan menggunakan form terstruktur yang disusun dalam bentuk tabel yang mencerminkan indikator dari variabel yang diukur gunanya untuk memperoleh data tentang keberagaman menu makanan anak balita selama seminggu berturut-turut.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pada pagi hari terdapat 56,66% anak balita yang diberikan makanan dengan variasi menu 1 yaitu karbohidrat dan sayuran, dan untuk siang hari terdapat 93,33% anak balita yang diberikan variasi menu 2 yaitu karbohidrat dan protein. Pada sore hari terdapat 60,00% anak balita yang diberikan variasi menu 2 yaitu karbohidrat dan protein. Sedangkan pada malam hari seluruh anak balita yang diberikan variasi menu 2 yaitu karbohidrat dan protein. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa menu makanan anak balita tidak beragam .

Jenis makanan sumber zat tenaga seperti karbohidrat umumnya yang dikonsumsi anak balita pada pagi hari adalah nasi, untuk jenis makanan sumber zat pembangun seperti protein dan lemak adalah ikan, dan minyak goreng, sedangkan jenis makanan sumber zat pengatur seperti vitamin dan mineral adalah sayur-sayuran seperti sawi. Pada siang hari untuk jenis makanan sumber zat tenaga seperti karbohidrat adalah nasi, untuk jenis makanan sumber zat pembangun seperti protein dan lemak adalah tempe dan lemak adalah minyak goreng, dan untuk jenis makanan sumber zat pengatur seperti vitamin dan mineral adalah buah-buahan seperti pisang. Pada sore hari untuk jenis makanan sumber zat tenaga seperti karbohidrat adalah nasi, untuk jenis makanan sumber zat pembangun seperti protein dan lemak adalah telur dan minyak goreng, dan untuk jenis makanan sumber zat pengatur seperti vitamin dan mineral adalah sayuran seperti bayam. Pada malam hari untuk jenis makanan sumber zat tenaga seperti karbohidrat adalah nasi, untuk jenis makanan sumber pembangun seperti protein dan lemak adalah telur dan minyak goreng, sedangkan untuk jenis makanan sumber zat pengatur seperti vitamin dan mineral adalah buah-buahan seperti jeruk. Ditinjau dari jenis makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur yang dikonsumsi anak balita tidak beragam.

Ditinjau dari Teknik pengolahan makanan yang umum dilakukan orangtua pada pagi hari adalah dikukus, siang hari dengan teknik pengolahan digoreng. Pada sore dan malam hari teknik pengolahan yang digunakan adalah dikukus dan digoreng. Teknik pengolahan makanan yang diberikan kepada anak balita juga tidak beragam.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan dan penyusunan Proyek Akhir yang berjudul **Tinjauan Keberagaman Susunan Makanan Anak Balita Keluarga Petani di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.**

Proyek Akhir ini ditulis dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan Proyek Akhir ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Ganefri, M.Pd, 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 Dra. Ruaida, M.Pd, selaku Ketua Program Studi D3 Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra Hj. Reno Yelfi, M.Pd, selaku dosen Penasehat Akademik.
5. Ibu Dr. Yuliana, SP. M.Si, selaku dosen pembimbing Proyek Akhir.
6. Ibu Dra Hj. Lucy Fridayati, M.Kes, selaku tim penguji Proyek Akhir.
7. Ibu Kasmita, S.Pd, M.Si, selaku tim penguji Proyek Akhir.

8. Seluruh staff pengajar, Tata Usaha serta teknisi Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
9. Bapak Bukril, selaku Kepala Desa di Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.
10. Ayahanda, ibunda dan keluarga atas dorongannya baik moril maupun materil yang telah diberikan selama ini.
11. Frengky Bathara Hutagaol, ST yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.
12. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu dalam penulisan dan pelaksanaan penelitian Proyek Akhir ini.

Penulis Proyek Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan dan perbaikan pada masa yang akan datang. Mudah-mudahan Proyek Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Akhir kata sebagai manusia biasa yang tidak luput dari kekhilafan dan kesalahan, penulis mengucapkan mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kekurangan ataupun kesalahan dalam penulisan Proyek Akhir ini.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGATAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat	4
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	5
1. Tinjauan	5
2. Keberagaman	5
3. Susunan Makanan	5
4. Anak Balita	5
B. Kerangka Konseptual	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Definisi Operasional	19
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	21
E. Instrumen Penelitian	22
F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Deskripsi Responden Penelitian	25
2. Deskripsi Sampel Penelitian	25
3. Deskripsi Keberagaman Menu	25

4. Deskripsi Jenis Makanan	27
5. Deskripsi Teknik Pengolahan	37
B. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Kisi-Kisi Instrumen	22
2. Rata-rata variasi menu makanan anak balita	26
3. Rata-rata jenis makanan sumber zat tenaga	28
4. Rata-rata jenis makanan sumber zat pembangun	30
5. Rata-rata jenis makanan sumber zat pengatur	37
6. Rata-rata teknik pengolahan pagi	38
7. Rata-rata teknik pengolahan siang	40
8. Rata-rata teknik pengolahan sore	41
9. Rata-rata teknik pengolahan malam	43

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Kerangka Konseptual Keberagaman Menu Makanan Anak Balita.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Surat tugas seminar	54
2. Izin Melaksanakan Penelitian	55
3. Izin Mengambil Data di Desa Suka Pindah	56
4. Gambaran Variasi Menu Makanan Anak Balita	57
5. Tabulasi Jenis Makanan	61
6. Gambaran Jenis Makanan	65
7. Rekapitulasi Jenis Makanan	94
8. Jenis Teknik Pengolahan	99
9. Rekapitulasi Teknik Pengolahan	127
10. Gambaran Teknik Pengolahan	131
11. Dokumentasi Penelitian	139
12. Instrumen Penelitian	143
13. Identitas Sampel Penelitian	147
14. Kartu Konsultasi	148

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia terdiri dari beberapa provinsi salah satunya adalah provinsi Bengkulu. Kabupaten ini memiliki luas wilayah 9.585.24km² dan populasi 23.000 jiwa (setelah pemekaran kabupaten Bengkulu), dengan ibu kotanya adalah Argamakmur. Wilayah Bengkulu Utara ini mencakup pulau Enggano yang merupakan kabupaten paling luas di Provinsi Bengkulu.

Masyarakat yang hidup di Bengkulu Utara ini mayoritasnya adalah para petani padi dan petani sayuran, ada juga sebagian sebagai pedagang. Orang tua yang sangat sibuk bertani terkadang membuat anak-anak mereka kurang diperhatikan, terutama dalam pemberian makan. Hal ini dapat menyebabkan kemampuan jasmani anak menurun, lemas, lesu dan kurang bersemangat. Dalam jangka panjang, kekurangan gizi dapat mengakibatkan berat badan menurun, kurus dan pucat.

Di pihak lain dengan kemajuan perekonomian, ada sebagian masyarakat yang tergolong dalam masyarakat ekonomi menengah ke atas, seiring dengan membaiknya tingkat ekonomi maka keberagaman menu makanan pun mengalami perubahan.

Anak balita keluarga petani di Desa Suka Pindah ini memiliki frekuensi makan rata-rata perharinya sebanyak 4 kali dalam sehari terkadang lebih, yaitu makan pagi, makan siang, makan sore dan makan malam. Ada yang disertai makan selingan dari waktu-kewaktu dan ada juga yang jarang sekali mengonsumsi selingan. Menu makanannya sangat terbatas yaitu hanya makan nasi disertai dengan lauknya kecap dan ditambahkan kerupuk.

Makanan merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Supaya tetap sehat, kuat dan bersemangat, manusia memerlukan berbagai makanan bergizi setiap hari. Karena itu pengetahuan tentang gizi dan keberagaman menu makanan masing-masing bagi anggota keluarga sangat penting. Menurut M, Kartasapeotra (1990:16) bahwa, “Zat makanan (gizi) yang diperlukan tubuh manusia ada yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (pangan nabati), ada pula yang berasal dari hewani (pangan hewani)”.

Peran makanan tidak terbatas pada mempertahankan hidup dan menahan rasa lapar tetapi peranannya penting pula dalam kehidupan sosial. Keberagaman menu makanan yang baik disertai dengan jumlah yang cukup, akan tercipta status gizi yang baik. Status gizi yang baik merupakan modal penting bagi daya pikir yang cemerlang dan tanggap dalam menghadapi segala permasalahan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, cara-cara yang dilakukan oleh ibu-ibu di Desa Suka Pindah dalam mengatur konsumsi makanan anak balitanya adalah dengan memasak sendiri, karena aktifitas bekerja di sawah atau ladang terkadang ibu-ibu dari anak balita ini hanya memilih makanan cepat saji seperti mi instan atau terkadang nasi semalam tersisa yang hanya tinggal dipanaskan. Banyak literatur yang mengemukakan bahwa makanan siap saji memiliki zat gizi yang kurang lengkap.

Jenis makanan yang dibutuhkan anak balita adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Beragamnya jenis makanan yang dikonsumsi anak balita akan memberikan asupan zat gizi yang beragam pula karena tidak ada makanan yang mengandung lengkap zat gizi.

Pentingnya makanan yang bervariasi baik dari segi variasi menu, jenis makanan dan teknik pengolahan adalah untuk menjamin tubuh anak memperoleh semua asupan yang dibutuhkan untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, menu berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi anak balita. Menu variasi tidak akan menimbulkan kebosanan bagi anak balita yang mengkonsumsinya, apalagi jika jenis makanannya juga beragam.

Selain memperhatikan variasi menu dalam hal jenis makanan, keberagaman teknik pengolahan makanan juga penting diperhatikan. Pada umumnya teknik pengolahan makanan yang dilakukan adalah dengan cara dikukus, direbus, digoreng dan ditumis. Tujuan dari mengolah adalah untuk membuat masak bahan makanan mentah. Untuk jenis sayuran, teknik mengolah hendaknya jangan terlalu lama, hal ini dapat menyebabkan zat gizi yang terkandung di dalam sayuran tersebut akan hilang, maka dari itu untuk teknik mengolah jenis sayuran hijau cukup hanya direbus sebentar agar tetap hijau dan segar

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam bagaimana keberagaman menu makanan yang meliputi variasi menu, jenis makanan dan teknik pengolahan makanan melalui penelitian yang berjudul **“TINJAUAN KEBERAGAMAN SUSUNAN MAKANAN ANAK BALITA KELUARGA PETANI DI DESA SUKA PINDAH KECAMATAN LUBUK PINANG KABUPATEN BENGKULU UTARA PROVINSI BENGKULU”**.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan keberagaman susunan makanan anak balita ditinjau dari aspek variasi menu, jenis makanan, dan teknik pengolahan.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat diadakannya penelitian ini adalah :

1. Sebagai input bagi ibu-ibu rumah tangga dalam mengatur keberagaman susunan makanan anak balita, khususnya di Desa Suka Pindah Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.
2. Bagi Jurusan Kesejahteraan Keluarga, sebagai masukan untuk mata kuliah Gizi dan Diet.
3. Tambahan kepustakaan khususnya dalam ilmu gizi dan kesehatan.
4. Untuk menambahkan wawasan dan pengetahuan tentang susunan makanan bagi peneliti

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Tinjauan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI,1999) mengemukakan bahwa tinjauan adalah mengamati, meneliti, atau menggambarkan tentang objek