

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengetahuan Gizi Ibu

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan didapat dari belajar, pengalaman, waktu dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, menyesuaikan dengan situasi baru atau sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, bahwa dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula, sehingga dapat mencegah atau menanggulangi masalah yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini dapat dilakukan melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Soekidjo Notoadmojo (2010:50) menjelaskan, pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tindakan yaitu:

- 1) Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

- 2) Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- 3) Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- 4) Analisis (*analysis*) suatu kemampuan seseorang untuk menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis (*synthesis*) menentukan pada kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi (*evaluation*), Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah situasi kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber. Pengukuran perilaku dapat dilakukan dengan wawancara

atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Soekidjo Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan bagaimana tubuh menggunakan dan mengapa pangan diperlukan untuk kesehatan. Pengetahuan pangan dan gizi orang tua terutama ibu berpengaruh terhadap jenis pangan yang dikonsumsi sebagai refleksi dari praktek dan perilaku yang berkaitan dengan gizi (Zulkarnaen,dkk.,2000:12). Adanya pengetahuan gizi diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat apabila terjadi kurang gizi. Pengetahuan tentang pangan dan gizi dapat diperoleh melalui berbagai media baik cetak (majalah, tabloid) maupun elektronik (radio, televisi, internet) disamping dari buku-buku. Selain itu juga bisa diperoleh melalui pelayanan kesehatan seperti posyandu, puskesmas.

Sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan ibu di luar pendidikan formal yang sering dipergunakan dan menarik sebagian besar ibu rumah tangga di pedesaan, sehingga memungkinkan informasi termasuk pengetahuan pangan, gizi dan kesehatan adalah media elektronik diantaranya televise dan radio. Namun, menurut penelitian Zulkarnaen,dkk (2000:13) untuk ibu-ibu rumah tangga di desa keberadaan posyandu justru lebih banyak dimanfaatkan sebagai sumber informasi pangan, gizi dan kesehatan. Hal ini karena disamping adanya kegiatan-kegiatan penyuluhan (penyampaian pesan-pesan gizi), posyandu juga merupakan tempat

pertemuan ibu-ibu yang memiliki balita sehingga sangat memungkinkan adanya pertukaran informasi dan pengalaman dalam mengasuh balitanya.

a. Posyandu

1. Pengertian Posyandu

Definisi Posyandu adalah wadah pemeliharaan kesehatan yang dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dibimbing petugas terkait. (Departemen Kesehatan RI. 2006). Apabila dipandang dari hirarki sistem upaya pelayanan kesehatan, maka Posyandu adalah forum yang menjembatani ahli teknologi dan ahli kelola untuk upaya-upaya kesehatan yang profesional kepada masyarakat sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat agar dapat hidup sehat.

Selanjutnya Posyandu adalah salah satu wujud peran serta masyarakat dalam pembangunan khususnya kesehatan, dengan menciptakan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk (Syafudin, dkk. 2009:151). Posyandu adalah kependekan dari Pos Pelayanan Terpadu. Secara sederhana yang dimaksud dengan Posyandu adalah pusat kegiatan di mana masyarakat dapat sekaligus memperoleh pelayanan KB-Kesehatan. Dari aspek proses, maka pengertiannya adalah salah satu wujud peran serta masyarakat dalam pembangunan, khususnya kesehatan dengan menciptakan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Pengertian lain Posyandu adalah kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan 5 dari, oleh, dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan di suatu wilayah kerja Puskesmas, dimana program ini dapat

dilaksanakan di balai dusun, balai kelurahan, maupun tempat-tempat lain yang mudah didatangi oleh masyarakat (Ismawati S, dkk. 2010:3).

2. Tujuan Posyandu

Adapun tujuan pelaksanaan Posyandu adalah sebagai berikut:(1) Menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) Angka Kematian Ibu (ibu hamil, melahirkan dan nifas) (2) Membudayakan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) (3) Meningkatkan peran serta dan kemampuan masyarakat untuk mengembangkan kegiatan kesehatan dan KB serta kegiatan lainnya yang menunjang untuk tercapainya masyarakat sehat sejahtera (4) Berfungsi sebagai Wahana Gerakan Reproduksi Keluarga Sejahtera, Gerakan Ketahanan Keluarga dan Gerakan Ekonomi Keluarga Sejahtera (5) Menghimpun potensi masyarakat untuk berperan serta secara aktif meningkatkan kesehatan ibu, bayi, balita dan keluarga serta mempercepat penurunan angka kematian ibu, bayi, dan balita. Adapun lima kegiatan pokok posyandu adalah: KIA (Karti Ibu Dan Anak), KB (Keluarga Berencana), Imunisasi, Penanggulangan Diare (Syafrudin, dkk. 2009:152-153).

3. Manfaat Posyandu

Posyandu memiliki banyak manfaat untuk masyarakat diantaranya:

- 1) Mendukung perbaikan perilaku, keadaan gizi dan kesehatan keluarga
- 2) Mendukung perilaku hidup bersih dan sehat sehingga: (a) Keluarga buang air kecil/besar menggunakan jamban (b) Keluarga memanfaatkan air bersih untuk kehidupan sehari-hari (c) Tidak merokok di dalam rumah/keluarga tidak ada yang merokok (d) Keluarga mencuci tangan pakai sabun (e) Rumah

bebas jentik nyamuk (f) Persalinan ibu ditolong oleh tenaga kesehatan (g) Keluarga makan buah dan sayur setiap hari.

- 3) Mendukung pencegahan penyakit yang berbasis lingkungan dapat dicegah dengan imunisasi, sehingga keluarga: (a) Tidak menderita Diare, ISPA, DBD dan Malaria (b) Tidak menderita Hepatitis, TBC, Polio, Difteri, Batuk Rejan, Tetanus dan Campak.
- 4) Mendukung pelayanan Keluarga Berencana, sehingga PUS (Pasangan Usia Subur): (a) Menjadi peserta KB (Keluarga Berencana) (b) Dapat memilih alat kontrasepsi jangka pendek atau jangka panjang yang cocok dan tepat penggunaan. (Kementerian Kesehatan RI 2011:3-6).

4. Kriteria Pembentukan Posyandu

Pembentukan Posyandu sebaiknya tidak terlalu dekat dengan puskesmas agar pendekatan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat lebih tercapai sedangkan satu posyandu melayani 100 balita.

a. Kriteria Kader Posyandu

- 1) Dapat membaca dan menulis.
- 2) Berjiwa sosial dan mau bekerja secara relawan.
- 3) Mengetahui adat istiadat serta kebiasaan masyarakat.
- 4) Mempunyai waktu yang cukup.
- 5) Bertempat tinggal di wilayah Posyandu.
- 6) Berpenampilan ramah dan simpatik.
- 7) Di terima masyarakat setempat.

Adapun pelaksanaan Posyandu dilakukan dengan “SISTEM LIMA MEJA” yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Meja I : Meja pendaftaran + Penyuluhan kelompok

Pada meja pendaftaran dilakukan beberapa kegiatan yaitu, (a) Mendaftar balita, ibu hamil, ibu menyusui (b) Setiap pengunjung yang datang ke Posyandu didaftarkan oleh kader sendiri (c) Para pengunjung secara berkelompok lebih kurang 10-15 pengunjung diberikan penjelasan secara bertahap, tidak perlu menunggu berkumpulnya seluruh pengunjung (b) Setiap pengunjung yang datang ke Posyandu didaftarkan oleh kader sendiri (c) Para pengunjung secara berkelompok lebih kurang 10-15 pengunjung diberikan penjelasan secara bertahap, tidak perlu menunggu berkumpulnya seluruh pengunjung (f) Materi penyuluhan : tentang “Yandu” dan topik yang sangat relevan pada waktu itu).

Meja II : Meja Penimbangan

Meja penimbangan yang terdiri dari beberapa kegiatan yaitu: (a) Menimbang balita (b) Penimbangan untuk ibu hamil (c) Penimbangan dilaksanakan oleh kader (d) Penimbangan dilakukan bagi bayi dan balita dilaksanakan sebulan sekali (c) Hasil penimbangan dicatat dan dibawa ke Meja III.

Meja III : Meja Pencatatan

Kegiatan yang dilakukan pada meja III meliputi kegiatan (a) Mencatat hasil penimbangan (b) Pencatatan oleh kader: dengan bimbingan petugas Puskesmas (c) Semua hasil penimbangan, hasil imunisasi penyakit diderita, pemberian kapsul Vitamin A dosis tinggi, dan lain-lain di catat dalam KMS

(Kartu Menuju Sehat) (d) Selain itu ada: buku-buku bantu (buku register, dan lain-lain buku catatan).

Meja IV : Meja Penyuluhan dan Penerangan

Kegiatan yang dilakukan pada meja IV meliputi kegiatan, (a) menyuluh ibu berdasar hasil penimbangan berat badannya naik/tidak naik, diikuti dengan pemberian makanan tambahan (PMT), oralit dan vitamin A dosis tinggi (b) Terhadap ibu hamil diberikan tablet besi, ibu hamil resiko tinggi dirujuk kepada petugas puskesmas (c) Terhadap Pasangan Usia Subur (PUS) agar menjadi peserta KB (Keluarga Berencana) diikuti dengan pemberian kondom, pil ulangan atau tablet biasa.

Meja V : Meja Pelayanan

Kegiatan yang dilakukan pada meja V meliputi kegiatan, (a) Pelayanan oleh tenaga profesional, meliputi pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencana KB), Imunisasi dan pengobatan serta pelayanan lain sesuai dengan kebutuhan (b) Di meja V diberikan pelayanan yang sifatnya profesional yang tidak dapat dilakukan oleh kader (c) Rujukan kasus dari kader dirujuk di meja C tersebut.

b. Tingkat Pendidikan Ibu

Pendidikan adalah proses dimana masyarakat melalui lembaga lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja melakukan transformasi warisan budaya yaitu pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan dari generasi ke generasi (Siswoyo,1995:5).

Menurut UU No.2 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada bab I pasal 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pendidikan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Berkaitan dengan jenjang atau tingkatan yang ada dalam pendidikan sekolah, sikap dan kepribadian seseorang akan berubah setelah memperoleh pendidikan sesuai dengan jenjang pendidikan yang berbedabeda. Menurut Kusumawati dan Mutalazimah (2004:2) latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan. Tingkat pendidikan itu sangat mempengaruhi kemampuan penerimaan informasi gizi. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih baik mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan sehingga sulit menerima informasi baru bidang gizi. Tingkat pendidikan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi-informasi gizi.

Pendidikan ibu disamping merupakan modal utama dalam menunjang perekonomian rumah tangga juga berperan dalam pola penyusunan makanan untuk rumah tangga. Wahidah (2004:24) menyatakan bahwa tingkat pendidikan formal ibu rumah tangga berhubungan positif dengan perbaikan pola konsumsi pangan keluarga dan pola pemberian makanan pada bayi dan anak. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi konsumsi melalui pemilihan bahan pangan.

Ada 3 Sumber pengetahuan tentang gizi balita yang dapat dimiliki oleh ibu, sumber tersebut diperoleh dari jenjang pendidikan, yaitu a) Pendidikan formal, b) Pendidikan informal, c) Pendidikan non formal.

1) Pendidikan Formal

Menurut Ki Hadjar Dewantara, pendidikan formal adalah pendidikan di sekolah teratur, sistematis, mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari Taman Kanak-Kanak sampai Perguruan Tinggi (Soewarmin 1980: 59). Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi. Tempat untuk melaksanakan pendidikan formal disebut lembaga pendidikan formal, karena mempunyai bentuk yang jelas dan program yang telah direncanakan dengan peraturan dan ditetapkan secara resmi.

2) Pendidikan Informal

Menurut Philip H. Coomb, pendidikan informal adalah : Pendidikan yang diperoleh sekarang dari pengalaman sehari-hari dengan sadar atau tidak sadar sejak seseorang lahir sampai mati di dalam keluarga, dalam pekerjaan atau pergaulan sehari-hari (S.T. Vembrianto, 1981: 22). Hasil pendidikan informal diakui sama dengan pendidikan formal dan nonformal setelah peserta didik lulus ujian sesuai dengan standar nasional pendidikan.

3) Pendidikan Non-formal

Menurut Philip H. Coomb pendidikan non formal adalah : Pendidikan yang teratur dengan sadar dilakukan tetapi tidak terlalu mengikuti peraturan-peraturan yang tetap dan ketat (S.T. Vembrianto 1981: 23). Pendidikan nonformal diselenggarakan bagi warga masyarakat yang memerlukan layanan pendidikan yang berfungsi sebagai pengganti, penambah, dan/atau pelengkap pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat. Pendidikan nonformal berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dengan penekanan pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian profesional. Pendidikan nonformal meliputi pendidikan kecakapan hidup, pendidikan anak usia dini, pendidikan kepemudaan, pendidikan pemberdayaan perempuan, pendidikan keaksaraan, pendidikan keterampilan dan pelatihan kerja.

2. Pola Pemberian Makanan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Karyadi,D.1982:72). Pemberian makanan balita adalah segala upaya dan cara ibu untuk memberikan makanan pada anak balita dengan tujuan supayakebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam jumlah maupun nilai gizinya (Karyadi,E. dan Kolopaking,R., 2007: 9).

Pola pemberian makanan balita dapat diartikan sebagai cara yang biasa dipraktekkan ibu untuk memberikan makanan kepada anak balita mulai dari

penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya. Pemberian makanan pada anak bertujuan untuk mencapai tumbuh kembang anak secara optimal. Pemberian makanan yang baik dan benar dapat menghasilkan gizi yang baik sehingga meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi genetik yang ada secara optimal. Menurut Judarwanto (2004:96) pemberian makanan pada anak mempunyai 3 fungsi, yaitu:

- 1) Fungsi fisiologis yaitu memberikan nutrisi sesuai kebutuhan agar tercapai tumbuh kembang yang optimal.
- 2) Fungsi psikologis, penting dalam pengembangan hubungan emosional ibu dan anak sejak awal.
- 3) Fungsi sosial/edukasi yaitu melatih anak mengenal makanan, keterampilan makan dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari.

Waktu makan yang teratur membuat anak berdisiplin tanpa paksaan dan hidup teratur. Seperti halnya membiasakan anak makan dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, makan dengan duduk dalam satu meja sejak dini, dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan serta menggunakan alat makan

dengan benar dapat melatih anak untuk mengerti etika dan juga mengajarkan anak hidup mandiri, serta mendidik anak hidup bersih dan teratur.

b. Pola Pemberian Pada Makan Balita

1) Pengertian

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makan ini disebut juga pola pangan atau kebiasaan makan (Suhardjo, 1985: 80). Menurut Khumaidi dalam Sri Handajani, (1994: 29), mengatakan bahwa pola makan adalah tingkah laku kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan bahan makanan. Sedangkan Djiteng Rudjito, (1989: 7), berpendapat bahwa pola makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, dan sosial budaya. Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa pola makan merupakan informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. (Sri Kardjati, 1985).

Jadi kesimpulan dari pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Kebiasaan makan merupakan suatu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dalam perilaku yang berhubungan dengan makanan seperti tata krama makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, kepercayaan tentang makanan, distribusi makanan diantara anggota keluarga, penerimaan terhadap makanan (suka atau tidak suka) dan pemilihan bahan yang hendak dimakan. Jadi pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang di makan setiap hari.

Pola makan balita dibedakan atas umur. Untuk balita di bawah umur satu tahun berbeda dengan balita di atas satu tahun. Balita usia 0-1 tahun masih disebut sebagai bayi, dengan makanan utamanya adalah ASI/PASI dan makanan pelengkap. Sedangkan balita usia 1-5 tahun makanan yang dibutuhkan sudah lebih variatif.

Pemberian gizi adalah perilaku yang dilakukan ibu dalam memberikan makanan pada anaknya (Sulistyoningsih, 2010) meliputi:

a) Penyusunan Menu

1. Menu Makan

Menu adalah daftar makanan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan. Dalam hal ini susunan makanan atau minuman yang dihidangkan pada waktu makan disebut menu (Siti Hamidah, 2010). Menu disebut baik apabila memenuhi unsur gizi baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Secara kualitas apabila menu tersebut mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan dan secara kuantitas atau jumlah yang diperlukan akan tercermin melalui banyaknya makanan yang

dikonsumsinya. Menu mempunyai beberapa fungsi apabila direncanakan dan dipikirkan dengan hati-hati. Hal ini sejalan dengan pendapat Siti Hamidah, bahwa perencanaan menu berfungsi untuk: (1) menentukan anggaran belanja; (2) menentukan peralatan yang digunakan; (3) menentukan waktu pengolahan; (4) menentukan tenaga yang dibutuhkan; (5) menentukan ketrampilan yang dibutuhkan; (6) menentukan teknik pengolahan; (7) menentukan siapa yang akan dimakan dan siapa yang akan memasak.

Susunan menu yang disajikan antara satu orang dengan yang lainnya berbeda, tergantung dari keadaan seseorang tersebut, misalnya untuk anak-anak berbeda dengan orang dewasa, untuk orang yang sehat berbeda dengan orang yang sakit, dan sebagainya. Penyusunan menu sebaiknya berdasarkan pada pola hidangan sehari yang terdiri dari: (1) sumber zat tenaga; (2) sumber zat pembangun; (3) sumber zat pengatur.

Pemberian makan pada balita harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhannya. Pengaturan makan dan perencanaan menu harus selalu dilakukan dengan hati-hati sesuai dengan kebutuhan gizi, usia dan keadaan kesehatannya. Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang. Artinya, selain tubuh bayi menjadi lebih besar, fungsi – fungsi organ tubuhnya harus berkembang sejalan dengan bertambahnya usia bayi (Moehyi, 2008:34). Oleh karena itu pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, waktu usia

makan mulai diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (food diary) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan, mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari food diary ini (Karyadi, E. dan Kolopaking, R., 2007:81). Diharapkan kebiasaan makan yang teratur, baik, dan sehat ini akan terus melekat sepanjang hidup anak dan hal itu merupakan modal bagi pemeliharaan gizi anak untuk usia selanjutnya.

Pengaturan jenis dan bahan makanan yang dikonsumsi juga harus diatur dengan baik agar anak tidak cepat bosan dengan jenis makanan tertentu. Makanan yang memenuhi menu gizi seimbang untuk anak bila menu makanan terdiri atas kelompok bahan makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur serta makanan yang berasal dari susu (Karyadi, E. dan Kolopaking, R., 2007:12). Dalam praktek, keanekaragaman bahan makanan itu dapat diwujudkan dengan menerapkan pola susunan hidangan "empat sehat lima sempurna", yaitu diterapkannya penggunaan empat kelompok bahan makanan dalam menu makanan anak sehari-hari yang diperkaya dengan segelas susu. Komposisi makanan anak mulai usia tahun kedua dapat digambarkan dalam bentuk "piramida komposisi makanan". Luas bidang pada masing – masing petak kelompok bahan makanan pada piramida menggambarkan perbandingan banyaknya porsi kelompok bahan makanan pada setiap kali pemberian makan. Nasi atau sumber

karbohidrat lain seperti kentang atau roti menempati bidang yang paling luas pada dasar piramida. Hal ini menunjukkan bahwa nasi atau penggantinya merupakan bahan yang porsi-porsinya paling besar karena merupakan sumber energi. Sebaliknya, lemak atau minyak dan gula ditempatkan pada puncak piramida. Makanan yang mengandung lemak, minyak, dan makanan manis harus dibatasi sesedikit mungkin karena kurang baik bagi anak.

Besar porsi makanan setiap kali makan harus sesuai. Agar kecukupan gizi anak terpenuhi, maka bukan saja jenis bahan makanan yang diberikan harus beragam, tetapi juga harus memperhatikan banyaknya makanan yang dimakan atau besar porsi makanan setiap kali makan. Porsi makan yang kurang akan menyebabkan anak kekurangan zat gizi. Sebaliknya porsi makan yang berlebih juga akan menyebabkan anak menjadi kelebihan gizi hingga menjadi kegemukan. Beberapa penelitian menyimpulkan, mereka yang pada masa kanak-kanak dan remaja telah mengalami kegemukan (*overweight*), lebih rentan terhadap penyakit diabetes atau kencing manis, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit lainnya (Moehyi, 2008:146).

Menu makan anak balita dikelompokkan sesuai kecepatan pertumbuhan anak, kebutuhan, dan kemampuan menerima dan mencerna makanan dikelompokkan menjadi :

- a. makanan anak usia 1-3 tahun
- b. makanan anak usia 3-5 tahun

Menu makanan yang baik bagi balita adalah sangat penting mengingat tujuannya yaitu:

- a. Mencukupi kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak balita.
- b. Untuk memelihara kesehatan dan memulihkannya bila anak sakit.
- c. Mencukupi kebutuhan untuk aktivitas dan gerak

Menu makan untuk balita hendaknya mengacu pada pola menu seimbang, yaitu menu 4 sehat 5 sempurna. Menurut Almatsier (2003: 286), Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Menu 4 sehat 5 sempurna terdiri dari :

- 1) Makanan pokok, untuk memberi rasa kenyang seperti nasi, jagung, ubi jalar, singkong, dsb.
- 2) Lauk, untuk memberi rasa nikmat terdiri lauk nabati dan hewani.
- 3) Sayur, untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah.
- 4) Buah untuk mencuci mulut, seperti pepaya, nanas, pisang, jeruk, dsb.
- 5) Susu, sebagai pelengkap.

b) Jenis Bahan Makanan

Dalam menyusun menu 4 sehat 5 sempurna diperlukan pengetahuan bahan makanan karena nilai gizi bahan makanan dalam tiap golongan tidak sama. Nilai gizi pada sayuran berbeda dengan nilai gizi pada daging, telur, ikan, dan sebagainya. Bahan-bahan tersebut nilai gizinya tidak sama sehingga harus saling melengkapi agar diperoleh nilai gizi yang cukup.

Ada beberapa jenis bahan makanan yang bisa dikonsumsi oleh balita, diantaranya :

1) Bahan makanan pokok

Menurut Marwanti (2000: 43), makanan pokok adalah jenis makanan yang merupakan makanan utama suatu menu yang disajikan dalam jumlah banyak.

Jenis makanan pokok tersebut antara lain :

- a. sereal, seperti beras, jagung, terigu
- b. umbi-umbian, seperti singkong, ubi jalar, talas, dsb.

Menurut Almatsier (2003: 288), kadar protein jenis padipadian, seperti beras, jagung, dan gandum lebih tinggi (97-11%) daripada umbi-umbian (7-11%), dan sagu (1-2%). Bila menggunakan umbi-umbian sebagai makanan pokok harus disertai lauk yang lebih besar daripada yang digunakan pada jenis padipadian.

2) Bahan makanan lauk pauk

Lauk pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang berasal dari bahan hewan atau produknya, tumbuh-tumbuhan, atau kombinasi bahan hewan dan tumbuh-tumbuhan yang biasanya dimasak dengan bumbu tertentu (Marwanti, 2003:55).

Macam lauk pauk :

- a. Dari bahan hewani, seperti daging, ayam, unggas, ikan
- b. Produk hewan, seperti krecek, telur, dan sebagainya
- c. Bahan nabati, seperti kacang tanah, kacang hijau, tahu, tempe, dan sebagainya.

3) Sayuran

Sayuran adalah semua jenis tanaman atau bagian dari tanaman yang dapat diolah menjadi makanan. Sebagian sayuran dapat dimakan dalam keadaan mentah dan sebagian lagi hanya dapat dimakan setelah diolah atau dimasak.

Jenis sayuran dapat dibedakan menjadi :

- a. Sayuran bunga, misalnya kembang kol, brokoli, bunga pisang
- b. Sayuran buah, misalnya tomat, terong, mentimun, labu kuning, labu siam, gambas, kecipir, nangka muda
- c. Sayuran polong, misalnya buncis, kapri, kacang merah
- d. Sayuran daun, misalnya kol, lettuce, sawi, bayam, kangkung
- e. Sayuran umbi, misalnya kentang, ubi jalar, lobak, wortel
- f. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber mineral dan vitamin terutama karoten, vitamin B kompleks, dan vitamin C serta sedikit energi, Sebagai contoh buah-buahan tersebut adalah pisang, pepaya, jeruk.

4) Susu dan hasil olah susu

Menurut Almatier (2003: 289), susu mengandung kalsium paling baik, sehingga balita, ibu hamil, dan ibu menyusui dianjurkan paling kurang minum satu gelas susu atau hasil olahannya seperti yoghurt, yakult dan keju dalam jumlah yang setara.

5) Bahan makanan kecil/camilan

Makanan kecil atau camilan merupakan sumber energi, protein, atau zat gizi lengkap, yang termasuk makanan kecil atau camilan diantaranya adalah

kue-kue, lempur, risoles, kroket, dan sebagainya. Berikut merupakan contoh menu makanan balita menurut usia.

Tabel 1. Contoh Susunan Menu Balita Usia 1 – 3 Tahun Dalam 1 Hari

No	Waktu Makan	Susunan Makanan
1.	Sebelum Tidur	Susu
	Jam 07.00 (sarapan)	Orak arik makaroni sayuran
	Jam 10.00 (makan selingan)	Puding strawberi
	Jam 12.00 (makan siang)	Nasi + Daging rolade + Cah jamur tiram
	Jam 16.00 (makanan selingan)	Talam ketan mangga
	Jam 18.00 (makan malam)	Nasi + Tumis cumi jagung muda bumbu teriyaki
	Sebelum Tidur	Susu

Sumber: Tuti Soenardi. (2018: 163).

Tabel 2. Contoh Susunan Menu Balita Usia 4-5 Tahun Dalam 1 Hari

No	Waktu Makan	Susunan Makanan
1.	Sebelum Tidur	Susu
	Jam 07.00 (sarapan)	Nasi + Omelet Sayur
	Jam 10.00 (makan selingan)	Pancake
	Jam 12.00 (makan siang)	Nasi + Filet ikan + Brokoli asam masin
	Jam 16.00 (makanan selingan)	Crepe coklat isi pisang
	Jam 18.00 (makan malam)	Nasi + orak arik tauge jagung manis + Cumi goreng panir
	Sebelum Tidur	Susu

Sumber: Tuti Soenardi. (2018: 390).

c) Jumlah Makanan

Porsi ialah banyak atau jumlah makanan yang diberikan untuk sekali makan. Dalam pemberian makan pada balita hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan. Setiap balita memiliki porsi makan masing-masing sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan dari balita tersebut. Balita tidak bisa diberikan porsi yang

terlalu besar maupun terlalu sedikit dan harus memenuhi kebutuhan zat gizi pada balita tersebut. Berikut adalah contoh menu makanan dan jumlah bahan makanan yang dibutuhkan oleh balita dalam 1 hari menurut usia.

Tabel 3. Contoh Menu Balita Usia 1 – 3 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Ukuran	Kalori
Bangun Tidur	Susu 1 gelas	Susu	150 ml	100
Jam 07.00 (sarapan)	Bubur Ayam Sayur	Beras	20 g	182
		Kacang Merah	20 g	
		Ayam giling	30 g	
		Tomat	1 buah	
		Bayam	20 g	
		Wortel	20 g	
		Bawang putih	1 siung	
		Daun Seledri	1/2sdm	
		Garam	1 /2sdm	
		Air	150ml	
Jam 10.00 (makan selingan)	Jus Alpukat	Daging alpukat	50 g	196
		Susu skim bubuk	1 sdm	
		Madu	50g	
		Krim moka	10g	
		Air matang	75ml	
Jam 12.00 (makan siang)	Nasi tim	Beras	20 g	218
	Sayur daging	Daging sapi giling	25 g	
		Tahu	50 g	
		Tomat	25 g	
		Wortel	50 g	
		Mentega	1 sdt	
Jam 16.00 (makanan selingan)	Jus pepaya	Pepaya	100 g	93
	Jeruk	Air jeruk	1 sdm	
		Gula pasir	1 sdt	
Jam 18.00 (makan malam)	Nasi Tim	Beras	20 g	119
	Brokoli	Brokoli	25 buah	
		Teri nasi	10 g	
		Kaldu ayam	250 ml	
		Minyak sayur	1 sdm	
Sebelum Tidur	Susu 1 gelas	Susu	150 ml	100
Total Kalori				1008

Sumber: Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 73).

Tabel 4. Contoh Menu Anak Usia 3 – 5 Tahun

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Ukuran	Kalori
Bangun Tidur	Susu	Susu sapi segar	150 ml	100
Jam 07.00 (sarapan)	Nasi uduk	Nasi uduk	1 mangkuk kecil (150g)	266
	Dadar telur	Telur	1 butir	
Jam 10.00 (makan selingan)	Roti isi kacang hijau		100 g	258
Jam 12.00 (makan siang)	Nasi	Beras	100 g	400
	Ayam goreng	Ayam	50 g	
	Sayur bayam	Bayam	30 g	
	Tahu tepung	Tahu	25 g	
Jam 16.00 (makanan selingan)	Pisang segar	1 buah pisang	30 g	95
	Jeruk	Gula pasir	1 sdt	
Jam 18.00 (makan malam)	Nasi putih	Beras	150 g	432
	Ikan kukus	Ikan kerapu	30 g	
	Tumis jamur	Jamur	50 g	
		Jagung muda	30 g	
	Nanas potong		150 g	
Total Kalori				1008

Sumber: Karyadi, E. dan Kolopaking, R. (2007: 115).

Tabel di atas merupakan contoh menu makanan balita usia 1-3 dan 4-5 tahun. Usia balita dikelompokkan menjadi dua karena jenis bahan makanan, jumlah porsi makan, hingga pengolahan ada perbedaannya, untuk balita usia 1-3 tahun ibu bisa memilihkan makanan untuk balita tersebut akan tetapi untuk balita usia 4-5 tahun cenderung dapat memilih makanannya sendiri. Selain itu ada beberapabahan makanan yang tidak dapat dikonsumsi oleh balita usia 1-3 tahun dikarenakan tekstur yang padat ataupun efek setelah mengkonsumsi bahan makanan tersebut.

b) Pengolahan

Keamanan pangan untuk balita tidak cukup hanya menjaga kebersihan tetapi juga perlu diperhatikan selama proses pengolahan. Proses pengolahan pangan memberikan beberapa keuntungan, misalnya memperbaiki nilai gizi dan daya cerna, memperbaiki cita rasa maupun aroma, serta memperpanjang daya simpan (Auliana, 1999:79).

Bahan makanan yang akan diolah disamping kebersihannya juga dalam penyiapan seperti dalam membuat potongan bahan perlu diperhatikan. Hal ini karena proses mengunyah dan refleksi menelan balita belum sempurna sehingga anak sering tersedak. Penggunaan bumbu dalam pengolahan juga perlu diperhatikan. Menurut Moore (1997) dalam Urip, V. (2004:53) pemakaian bumbu yang merangsang perlu dihindari karena dapat membahayakan saluran pencernaan dan pada umumnya anak tidak menyukai makanan yang beraroma tajam. Pengolahan makanan untuk balita adalah yang menghasilkan tekstur lunak dengan kandungan air tinggi yaitu di rebus, diungkep atau dikukus. Untuk pengolahan dengan di panggang atau digoreng yang tidak menghasilkan tekstur keras dapat dikenalkan tetapi dalam jumlah yang terbatas. Di samping itu dapat pula dilakukan pengolahan dengan cara kombinasi misal direbus dahulu baru kemudian di panggang atau di rebus/diungkep baru kemudian digoreng.

c) Penyajian

Penyajian makanan salah satu hal yang dapat dapat menggugah selera makan anak. Penyajian makanan dapat dibuat menarik baik dari variasi bentuk, warna dan rasa. Variasi bentuk makanan misalnya dapat dibuat bola-bola, kotak, atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang

disajikan tersebut dapat diterapkan baik dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Disamping itu juga dapat menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga selain anak tergugah untuk makan, anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri.

d) Cara Pemberian Makanan untuk Anak

Anak balita sudah dapat makan seperti anggota keluarga lainnya dengan frekuensi yang sama yaitu pagi, siang dan malam serta 2 kali makan selingan yaitu menjelang siang dan pada sore hari. Meski demikian cara pemberiannya dengan porsi kecil, teratur dan jangan dipaksa karena dapat menyebabkan anak menolak makanan.

Waktu makan dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar bagi anak balita, seperti menanamkan kebiasaan makan yang baik, belajar keterampilan makan dan belajar mengenai makanan. Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan digendongan atau sambil jalan-jalan.

Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengobservasi anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu. Anak pada usia ini mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan dengan demikian anak dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan. Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan

untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya. Acara makan bersama juga dapat mengajarkan balita mengenai makanan. Secara umum anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Seiring bertambahnya usia anak balita mulai tertarik dengan makanan yang dimakan oleh teman-temannya. Dengan demikian, orang tua sangat berperan dalam memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi.

a) Pola makan balita 1-3 tahun

Pada usia 1-3 tahun anak bersifat konsumen pasif. Makanannya tergantung pada apa yang disediakan ibu. Gigi geligi susu telah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan untuk mengunyah makanan yang terlalu keras. Namun anak hendaknya sudah diarahkan untuk mengikuti pola makanan orang dewasa.

b) Pola makan balita 4-5 tahun

Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (1994: 19), Pada usia 4-6 tahun anak bersifat konsumen aktif, yaitu mereka telah dapat memilih makanan yang disukai. Kepada mereka telah dapat diberikan pendidikan gizi baik di rumah maupun di sekolah. Kebiasaan yang baik sudah harus ditanamkan. Untuk balita umur 4-5 tahun, ibu harus dapat membiasakan anak dengan makanan yang mampu memenuhi kebutuhan gizi mereka, sehingga anak akan terbiasa dan menyukai makanan bergizi. Apabila tidak suka, ibu harus kreatif mengolah bahan makanan menjadi sebuah makanan yang menarik bagi anaknya. Dalam pola makanan anak balita terdiri dari beberapa bagian, diantaranya adalah menu makanan, jenis bahan makanan, porsi makan/jumlah bahan, serta frekuensi dan waktu makan.

4. Status Gizi

a) Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan penampilan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan gizi di satu pihak dan pengeluaran oleh organisme di pihak lain yang terlihat melalui indikator tertentu (Suhardjo, 1990: 27). Sedangkan menurut Djiteng Rudjito (1989: 257), status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan asupan zat gizi. Menurut Tarwotjo (1994: 13) status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Jadi status gizi merupakan keadaan seseorang sebagai gambaran dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh.

b) Kalasifikasi Status Gizi

1) Gizi Baik (*Well Nourished*)

Status gizi dapat dikatakan baik apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai $18,5 - 25,0 \text{ KgM}^2$. Status gizi dapat baik apabila asupan gizi harus seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan. Kebutuhan gizi ditentukan oleh: kebutuhan gizi basal, aktivitas, keadaan fisiologis tertentu, misalnya dalam keadaan sakit. (Ayu Putri, 2016:19)

2) Gizi Kurang (*Under Weight*)

Status gizi dapat dikatakan kurang apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai $<18,5 \text{ KgM}^2$. Status gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energy dan protein kurang selama jangka waktu tertentu. (Ayu Putri, 2016:19)

3) Gizi Lebih (*Over Weight*)

Status gizi dapat dikatakan lebih (gemuk) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai $25,1 - 27,0 \text{ KgM}^2$. Sedangkan status gizi dikatakan lebih (obesitas) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai $>27,0 \text{ KgM}^2$. Status gizi lebih apabila keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang dapat dilihat dari keadaan gizi lebih. Obesitas yang berkelanjutan akan mengakibatkan berbagai penyakit antara lain: diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan lain-lain. (Ayu Putri, 2016:19).

c) Penilaian Status Gizi Balita

1. Penilaian antropometri

Penilaian antropometri merupakan penilaian menggunakan pengukuran fisik pada seseorang, diantaranya pengukuran berat badan. Penimbangan berat badan menurut Djiteng Rudjito (1989: 61-62), merupakan pengukuran antropometri yang umum digunakan dan merupakan kunci yang memberikan petunjuk nyata dari perkembangan tubuh yang baik maupun buruk. Cara pengukuran berat badan terutama anak balita harus memilih alat timbang yang tepat, dengan kriteria: (1) mantap/stabil; (2) kapasitas maksimal 25 kg dengan ketepatan 100 g; (3) mudah dibawa, mudah digunakan termasuk pembacaan skalanya; (4) harganya murah dan dapat diproduksi dalam negeri; (5) cukup aman dan tidak menakutkan bagi anak. Timbangan yang paling mendekati persyaratan adalah timbangan dacin.

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter ini terdiri dari:

1. Umur

2. Berat Badan menggunakan timbangan yang sesuai dan cara yang tepat
3. Tinggi Badan diukur pada posisi lurus dengan cara yang tepat
4. Lingkar Lengan Atas dapat menggunakan pita LILA atau meteran
5. Lingkar Kepala
6. Lingkar Dada
7. Jaringan lunak (lemak sub cutan) diukur menggunakan alat khusus.

Parameter sebagai ukuran tunggal sebenarnya belum bisa digunakan untuk menilai status gizi, maka harus dikombinasikan. Kombinasi beberapa parameter itu disebut dengan Indeks Antropometri terdiri dari:

1. Berat badan menurut umur (BB/U)
2. Tinggi badan menurut umur (TB/U)
3. Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB Lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U).

d) Kebutuhan Zat Gizi Pada Balita

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab "giza" yang berarti zat makanan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Pekik, 2006). Definisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan (Badudu dan Zain, 1996 : 465), sedangkan kebutuhan gizi adalah

jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat (Auliana, 2001:36).

Zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga jenis yaitu sumber tenaga atau energi, zat pembangun dan zat pengatur.

1) Kebutuhan zat tenaga (energi)

Menurut Urip, V. (2004:13) energi diperlukan untuk proses pertumbuhan dan mempertahankan fungsi jaringan tubuh, proses mempertahankan suhu tubuh agar tetap stabil dan gerakan otot untuk aktivitas. Kebutuhan energi balita sehat dapat dihitung berdasarkan usia dan berat badannya. Pada balita usia 1-3 tahun, kebutuhan energi dalam sehari adalah 75-90 kalori per kg berat badan, sedangkan untuk anak usia pra sekolah usia 3-5 tahun adalah 65-75 kalori per kg berat badan. Contoh bahan makanan dari zat tenaga terdiri dari karbohidrat adalah gandum, jagung, dan beras.

2) Kebutuhan zat pembangun

Zat pembangun dapat ditemukan dalam protein. Secara fisiologis, balita sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhannya relatif lebih besar dari pada orang dewasa. Menurut Persagi dalam Urip V. (2004:14) kebutuhan protein pada balita sehat dalam sehari adalah 2,5 gr per kg berat badan untuk balita usia 1-3 tahun sedangkan untuk anak usia prasekolah 3-5 tahun adalah 2 gr per kg berat badan. Contoh makanan dari zat pembangun terdiri dari protein adalah susu, kedelai, ikan, daging, dan telur.

3) Kebutuhan zat pengatur

Disamping energi dan protein tubuh juga memerlukan zat pengatur untuk melangsungkan proses metabolisme. Zat gizi yang termasuk zat pengatur adalah air, vitamin, dan mineral. Walaupun diperlukan dalam jumlah sedikit, zat gizi tersebut sangat diperlukan balita untuk pertumbuhan dan perkembangan. Contoh makanan dari zat pengatur terdiri dari mineral adalah air, dan yang terdiri dari vitamin adalah buah dan sayur.

a. Gizi Balita Usia 1 – 3 Tahun

Pemberian zat gizi yang tepat pada usia ini akan membantu pertumbuhan fisik dan juga mentalnya. Berikut zat – zat gizi penting yang harus diberikan pada usia 1 – 3 tahun :

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat yang digunakan untuk aktivitas dan energi bagi tubuh. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat diperlukan anak untuk aktivitasnya mempertahankan panas tubuh dan pertumbuhannya. Kebutuhan energi dari karbohidrat harus memenuhi sekitar 50 % dari jumlah total kalori yang dibutuhkan sehari. Di atas usia 2 tahun, dianjurkan sekitar 40 % sumber karbohidrat dari makanan pokok (nasi, roti, mie, tepung – tepungan, biskuit, sereal), sedangkan 10 % dari gula sederhana (gula pasir, madu). Setelah usia 2 tahun, juga dianjurkan bahwa kebutuhan energi dipenuhi dari peningkatan konsumsi makanan pokok yang merupakan sumber utama karbohidrat, dan batasi dari konsumsi lemak yang terlalu banyak.

2) Protein

Pada usia 1 – 3 tahun, protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kekuatan tubuhnya, dalam jumlah sekitar 1,5/kg berat badan (BB). Jumlah ini lebih sedikit daripada kebutuhan protein pada masa bayi yaitu sekitar 2,0 – 2,5 g/kg BB. Protein hewani (daging, ikan, telur, susu) dan nabati (kacang – kacangan, tempe, tahu) merupakan sumber protein yang dapat diberikan kepada anak yang disajikan dalam menu makanan keluarga. Nilai gizi protein ditentukan oleh kadar asam aminonya, dimana pada umumnya protein hewani mempunyai nilai gizi protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Pada anak usia 1 – 3 tahun ini, kebutuhan protein dapat dipenuhi dengan paling tidak minum susu dua kali 150 ml dan dua porsi makanan yang mengandung protein. Dalam pemilihan daging sebagai sumber protein sebaiknya diberikan daging yang tidak banyak kandungan lemaknya.

3) Lemak dan asam lemak esensial

Sejak dini, asupan lemak bagi anak sebaiknya sekitar 20 – 25 % dari total kalori yang dibutuhkan. Jangan membiasakan memberi makanan yang berlemak tinggi kepada anak karena bisa menimbulkan rasa ketagihan untuk mengkonsumsi terus- menerus. Akibatnya anak akan menjadi cepat gemuk dan hal ini menjadi kebiasaan yang akan terbawa di masa dewasa sehingga menyebabkan risiko berbagai penyakit di masa dewasa. Sebaliknya, asam lemak esensial sangat penting untuk perkembangan otak dan retina mata pada anak. Pertumbuhan sel-sel otak berlangsung sangat cepat pada usia 0 – 1 tahun, terutama 6 bulan pertama usia kehidupan dan berhenti pada usia anak 6 bulan. Pertumbuhan otak akan disempurnakan hingga usia 2 – 3 tahun, dimana pada masa ini berat dan besar sel

– sel otak yang akan bertambah. Oleh karena itu, kekurangan gizi yang terjadi pada masa dini kehidupan akan mempengaruhi tumbuh kembang otak yang selanjutnya dapat mengurangi kecerdasan anak di kemudian hari.

4) Vitamin

Pada usia ini sistem pencernaan anak mulai berkembang sempurna karena enzim – enzim pencernaan mulai berfungsi sempurna sehingga mampu mengolah dan menyerap makanan berbentuk padat. Vitamin B kompleks sangat penting untuk fungsi sistem pencernaan karena berperan dalam berbagai proses metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan yang bervariasi mencukupi kebutuhan vitamin B kompleks, dimana sumbernya banyak terdapat pada jagung, sayuran hijau, ayam, dan daging merah. Vitamin D sangat berperan dalam proses pembentukan tulang. Vitamin ini turut menjaga proses mineralisasi dengan meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfat, dan membantu penyimpanan kalsium di tulang dan gigi. Sumber vitamin D didapat dari susu, minyak hati ikan *cod* dan sebagian besar dari sinar matahari. Vitamin C sangat dibutuhkan oleh anak usia ini karena berperan untuk mempertahankan daya tahan tubuh, membantu penyerapan zat besi *nonhaem*, dan sebagai antioksidan.

5) Mineral

Mineral yang penting untuk anak usia 1 – 3 tahun adalah zat besi, kalsium, dan seng. Kekurangan zat besi di usia ini banyak dijumpai karena berbagai faktor antara lain kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, adanya penyakit infeksi atau penyakit bawaan sehubungan dengan metabolisme zat besi. Kebutuhan zat besi di usia ini cukup tinggi untuk jaringan dan mencukupi

cadangan zat besi dan penyerapan zat besi dari berbagai makanan yang mengandung daging (*haem iron*) terutama daging merah seperti daging sapi, kambing yaitu sekitar 15 %, dan penyerapan akan lebih rendah pada makanan yang tidak mengandung daging tersebut. Sumber zat besi lain (*non-haem iron*) yaitu sayur – sayuran hijau seperti daun singkong. Kalsium berperan dalam proses pembentukan gigi dan tulang. Pada usia ini pertumbuhan gigi susu membutuhkan asupan kalsium yang adekuat, dan kebutuhan kalsium sangat meningkat pada masa pertumbuhan untuk membangun sistem tulang yang kuat. Penyerapan kalsium dari makanan adalah sekitar 35 % dan sumber kalsium banyak dijumpai pada susu, keju, yoghurt, dan brokoli. Seng merupakan mineral yang penting bagi pertumbuhan, sistem imun, dan mempertahankan nafsu makan anak. Asupan seng perlu diperhatikan untuk anak – anak terutama setelah 1 tahun ketika sudah makan berbagai ragam makanan. Sumber makanan yang banyak mengandung seng antara lain ikan, tiram, daging merah, kacang – kacangan, biji – bijian, dan gandum.

6) Serat

Memasuki usia 1 tahun, anak harus mulai diberikan makanan yang bertekstur karena anak sudah bisa mengonsumsi makanan padat. Sumber makanan berserat antara lain sayur – sayuran yang dipotong dengan ukuran yang mudah dikunyah serta buah – buahan yang dipotong dan tidak dihaluskan lagi. Kebutuhan serat bagi anak usia diatas 2 tahun dianjurkan dalam jumlah yang dapat dihitung dengan formula : umur (dalam gram) + 5 g/hari. Kebutuhan serat ini dapat terpenuhi dengan konsumsi makanan mengandung serat paling tidak pada 3 kali makan utama atau 2 porsi makan utama dan 1 selingan. Konsumsi serat anak pada

usia 1 – 2 tahun tidak boleh terlalu banyak karena anak akan cepat merasa kenyang.

b. Gizi Balita Usia 3 – 5 Tahun

Untuk anak usia 3-5 tahun, zat - zat gizi yang diperlukan akan digunakan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan serta memperkuat daya tahan tubuhnya. Berikut zat - zat gizi yang diperlukan :

1) Protein

Protein digunakan untuk pertumbuhan, memperbaiki sel – sel yang rusak dan komponen penting untuk daya tahan tubuh. Protein dapat diperoleh dari bahan hewani (daging, ayam, telur) dan nabati (tempe, tahu, kacang – kacangan). Pada usia ini penularan penyakit karena virus atau bakteri bisa terjadi sehingga protein sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh.

2) Vitamin

Vitamin A, C, E sangat berguna sebagai pelindung alamiah tubuh. Vitamin C merupakan zat gizi utama untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Bekerja sama dengan vitamin A dan E, ketiga vitamin ini dapat melindungi tubuh dari infeksi bakteri dan virus. Sumber makanan yang mengandung vitamin A, C, E harus dikonsumsi setiap hari. Tubuh manusia tidak dapat menyimpan vitamin C, oleh karena itu sangat penting untuk mengkonsumsi jeruk, pepaya, sayuran hijau, ubi. Vitamin A terdapat dalam dua bentuk, yaitu yang berasal dari hewan disebut retinol dan dari tumbuhan yang disebut beta-karoten. Keduanya sangat diperlukan oleh anak. Retinol relatif lebih mudah diserap oleh tubuh, maka bagi anak yang kurang suka daging harus digantikan dengan banyak makan sayuran yang

mengandung betakaroten. Vitamin E ditemukan di dalam asam lemak esensial, misalnya pada minyak ikan, kacang – kacangan dan minyak yang terbuat dari kacang – kacangan.

3) Vitamin B Kompleks dan Asam Lemak Esensial

Keduanya sangat diperlukan untuk perkembangan otak karena pada usia ini anak mulai menggunakan kemampuan berpikir untuk belajar. Zat gizi utama yang dibutuhkan untuk proses berpikir dan konsentrasi adalah asam lemak esensial omega-3 yang terdapat pada minyak ikan, kacang – kacangan, serta vitamin B kompleks.

4) Mineral (Seng, Selenium, Zat Besi)

Seng yang banyak ditemukan pada tiram, daging sapi, ayam, telur dan juga selenium yang terdapat pada karang dan makanan laut merupakan dua mineral utama yang dibutuhkan oleh tubuh dalam meningkatkan sistem daya tahan tubuh terhadap penyakit. Zat besi penting dalam pembentukan daya tahan tubuh karena dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen dan zat – zat gizi dalam darah ke seluruh bagian tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Zat besi terdapat pada daging merah, hati dan telur, juga pada buah pisang, alpukat, sayuran brokoli, kentang, dan beras merah.

Unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak balita digolongkan menjadi 3, yaitu :

- a) Pemberi tenaga, yaitu karbohidrat, lemak, protein
- b) Pemberi zat pembangun, yaitu protein, mineral, air

Pemberi zat pengatur, yaitu vitamin, mineral

Mengenai kebutuhan masing-masing zat gizi seperti diuraikan di atas, secara detail dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

Tabel 5. Anjuran Kebutuhan Zat Gizi bagi Balita Usia 1-4 Tahun

Zat Gizi	Umur:	1,0-1,11 Tahun	2,0-2,11 Tahun	3,0-3,11 Tahun	4,0-4,11 Tahun
	Berat:	11,4 kg	13,6 kg	15,6 kg	17,4 kg
Energi		1180 kal	1360 kal	1560 kal	1720 kal
Protein		21 gr	23 gr	27 gr	30 gr
Kalsium		450 mgr	450 mgr	450 mgr	450 mgr
Zat Besi		7 mgr	7 mgr	7 mgr	7 mgr
Vitamin A		250 ug	250 ug	250 ug	300 ug

Sumber: Margareth Cameron & Ynggve Hotvander. *Manual on Feed-ing*

Infants Young Children. UN, New York, 1976.

Dari tabel 6 di atas menerangkan bahwa untuk balita usia 1-1,11 tahun dengan berat 11,4 kg membutuhkan energi sebanyak 1180 kkal, balita 2-2,11 tahun dengan berat 13,6 kg membutuhkan energi sebanyak 1360 kkal, balita 3-3,11 tahun dengan berat 15,6 kg membutuhkan energi sebanyak 1560 kkal, sedangkan balita 4-4,11 tahun dengan berat 17,4 kg membutuhkan energi sebanyak 1720 kkal.

Klasifikasi BB/U ideal/standart balita usia 1-5 tahun berdasarkan WHO adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Klasifikasi BB/U ideal/standart balita usia 1-5 tahun

Usia (Tahun)	Anak Perempuan	Anak Laki-laki
17 s/d 23 bulan	8,9 kg	9,6 kg
24 s/d 45 bulan	11,4 kg	12,1 kg
46 s/d 47 bulan	13,8 kg	14,3 kg
48 s/d 59 bulan	16,0 kg	16,3 kg
60 s/d 71 bulan	18,2 kg	18,3 kg

Tabel di atas menunjukkan bahwa balita laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan BB/U sesuai dengan usia balita. Contohnya seperti balita usia 17 bulan sampai dengan 23 bulan untuk anak perempuan memiliki berat ideal 8,9 kg dan untuk laki-laki memiliki berat ideal 9,6 kg.

Penggolongan status gizi balita BB/U menurut WHO adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Mean balita BB/U menurut WHO

Usia (Tahun)	Anak Perempuan	Anak Laki-laki
17 s/d 23 bulan	8,9	10,9
24 s/d 45 bulan	11,4	13,3
46 s/d 47 bulan	13,8	14,3
48 s/d 59 bulan	14,9	16,3
60 s/d 71 bulan	17,1	17,3

Tabel di atas menunjukkan bahwa balita laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan nilai mean balita BB/U menurut WHO sesuai dengan usia balita. Contohnya seperti balita usia 17 bulan sampai dengan 23 bulan untuk anak perempuan memiliki nilai mean 8,9 dan untuk laki-laki memiliki nilai mean 10,9.

Tabel 8. SD1 balita BB/U menurut WHO

Usia (Tahun)	Anak Perempuan	Anak Laki-laki
17 s/d 23 bulan	7,9	8,6
24 s/d 45 bulan	10,2	10,8
46 s/d 47 bulan	13,9	12,7
48 s/d 59 bulan	16,1	16,3
60 s/d 71 bulan	18,8	18,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa balita laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan SD1 BB/U menurut WHO sesuai dengan usia balita.

Contohnya seperti balita usia 17 bulan sampai dengan 23 bulan untuk anak perempuan memiliki nilai SD1 7,9 kg dan untuk laki-laki memiliki nilai SD1 8,6.

Tabel 9. Penggolongan status gizi balita BB/U menurut WHO

Indikator	Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
BB/U	Gizi Buruk	< -3,0 SD
	Gizi Kurang	-3,0 SD s/d < -2,0 SD
	Gizi Baik	-2,0 SD s/d 2,0 SD
	Gizi Lebih	>2,0 SD

Tabel di atas merupakan penggolongan status gizi balita BB/U menurut WHO. Ada 4 penggolongan yaitu gizi buruk dengan ambang batas (z-score) < -3,0 SD, gizi kurang dengan ambang batas (z-score) -3,0 SD s/d < -2,0 SD, gizi baik dengan ambang batas (z-score) -2,0 SD s/d 2,0 SD, dan gizi lebih dengan ambang batas (z-score) >2,0 SD.

Tabel 10. Perhitungan status gizi balita BB/U menurut WHO

Rumus	$Z - score = \frac{(BB - NM)}{(NM - SD1)} = hasil$
Contoh perhitungan anak laki-laki usia 3 tahun, berat badan 13 kg, nilai mean : 14,3, dan SD : 12,7	$Z - score = \frac{(13,0 - 14,3)}{(14,3 - 12,7)} = -0,81$
Status Gizi Balita	-0,81 (Kategori Status Gizi Baik)

Tabel di atas menunjukkan perhitungan status gizi balita BB/U menurut WHO bahwa cara menghitung z-score adalah berat badan dikurangi nilai median dibagi nilai median dikurangi standar deviasi 1 lalu hasilnya dapat diketahui.

Contoh perhitungan anak laki-laki usia 3 tahun, berat badan 13 kg, nilai mean : 14,3,dan SD : 12,7 status gizi balita tersebut adalah-0,81 (Kategori Status Gizi Baik).

5. Metode Pengukuran Pola Makan Balita

a. Metode *Food Recall* 24 jam

Prinsip dari metode recall 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan recall 24 jam data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari. Mengenai URT (Ukuran Rumah Tangga) terlihat pada tabel dibawah ini:

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 3 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu Sanjur (19970 dalam I Dewa Nyoman Supriasa (2002:94).

Tabel 12. Angka Kecukupan Gizi WNP

Kelompok umur (1)	AKE, kkal/hr (2)	AK P, g/hr (3)	AK L, g/hr (4)	%Pend dk (5)	Perkalian AKE (6)=(2)x(5)	Perkalian AKP (7)=(3)x(5)	Perkalian AKL (8)=(4)x(5)
0 – 5 bulan	550	9	31	0,8	440,0	7,2	24,8
6 – 11 bulan	800	15	36	0,8	640,0	12,0	28,8
1 – 3 tahun	1350	20	45	5,3	7155,0	106,0	238,5
4 – 6 tahun	1400	25	39	5,5	7700,0	137,5	214,5

Sumber : WNPG Juli 2018

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Asma Atun Nisa' Saparudin, dan Dewi Rokhanawati (2017). Hasil penelitian ini tentang hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 orang. Pendekatan waktu yang digunakan adalah cross sectional. Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi pada balita hal ini ditunjukkan dari hasil uji statistik dengan Chi Square diperoleh p value sebesar 0,009 dimana nilai p value <0,05. Diharapkan responden dapat meningkatkan wawasannya/pengetahuannya mengenai gizi pada balita sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi pada balitanya.
2. Mutiara Dahlia , Rusilanti, Sachriani, dan Nur Riska T (2016). Hasil penelitian tentang Pengembangan Media DVD Interaktif dan Video Tentang Menu Sehat Seimbang Balita untuk Kader Posyandu. Penelitian ini dilaksanakan di

posyandu yang berada di Kelurahan Rawamangun, Jakarta Timur. Pengambilan data dilaksanakan pada dua Posyandu. Posyandu tersebut memiliki kader sebanyak sekitar 20 orang serta ibu yang memiliki balita dengan jumlah 20 orang. Kesimpulan dari penelitian ini secara umum media dalam bentuk DVD dan video tentang makanan bergizi seimbang untuk balita lebih baik dibandingkan dengan media *handout* dalam meningkatkan hasil belajar kader posyandu. Artinya, hasil belajar kader posyandu dalam penyuluhan gizi tentang makanan bergizi seimbang untuk balita lebih efektif meningkat dengan menggunakan media dalam bentuk DVD dan Video.

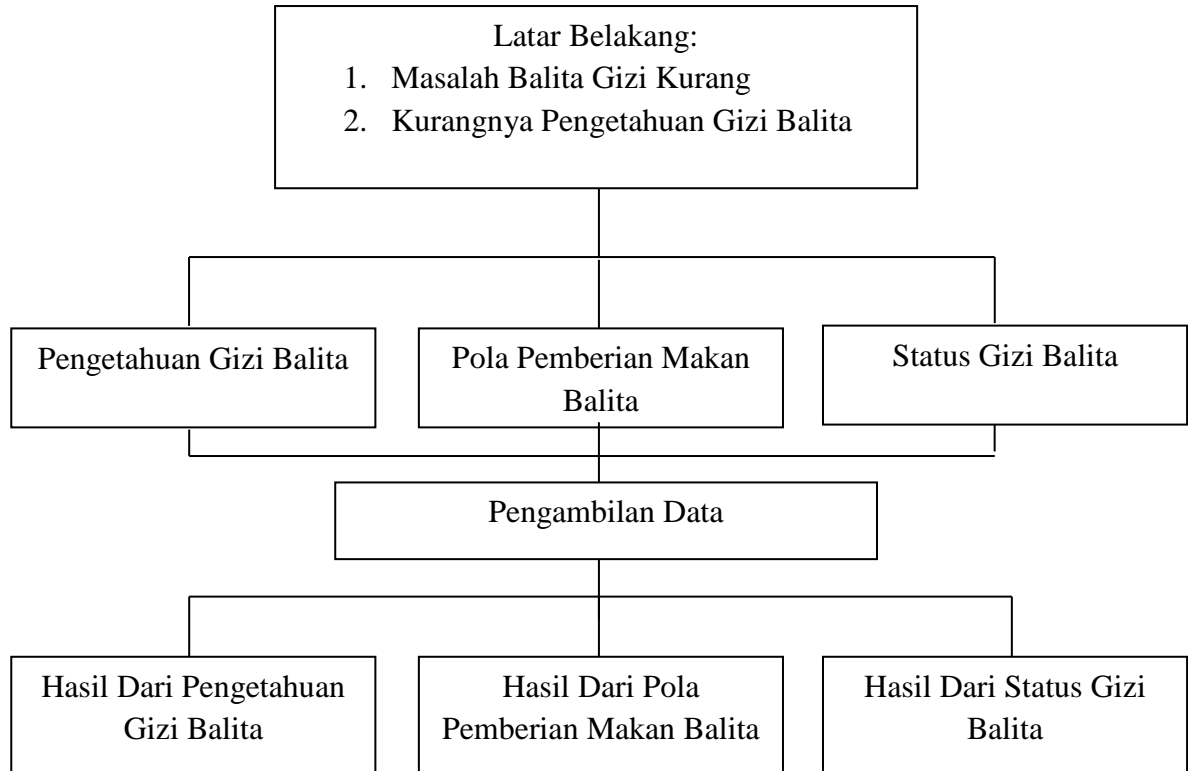
3. Penelitian ini Untuk bertujuan untuk diketahuinya hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta tahun 2015. Metode Penelitian: Desain survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu dan balita umur 1-5 tahun di wilayah kerja. Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta dengan jumlah responden 332 ibu dan 332 balita. Hasil Penelitian: Hasil penelitian bivariat memperlihatkan ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta dengan tingkat keeratan rendah yang ditunjukkan dari nilai p (value) = 0,000 ($<0,05$) dengan tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi = 0,222. Simpulan: Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta.

C. Kerangka Berfikir

Balita merupakan masa pertumbuhan dan otak yang sangat pesat dalam pencapaian keoptimalan fungsinya, pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi serta menentukan perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia.

Dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa pengetahuan gizi balita dari ibu belum baik serta adanya masalah gizi kurang pada balita, sedangkan angka kebutuhan gizi balita cukup banyak sehingga mempengaruhi kondisi fisik mereka yang mempunyai tinggi badan dan berat badan yang belum ideal. Dengan melihat masalah tersebut, peneliti tertarik untuk menjadikan balita di Kelurahan Sendangadi sebagai objek penelitian mengenai pengetahuan gizi balita, pola pemberian makan, dan status gizi balita.

Berikut ini adalah kerangka berfikir:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita anggota Posyandu Kelurahan Sendangadi?
2. Bagaimana pola pemberian makanan pada balita anggota Posyandu Kelurahan Sendangadi?
3. Bagaimana status gizi balita anggota Posyandu Kelurahan Sendangadi?