

Pola Makan Balita Status Gizi Kurang di Puskesmas Ciumbuleuit Cidadap Bandung

Sana Widianti^{1, a)}, Rita Patriasih^{2, b)}, Cica Yulia^{2, b)}

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia

² Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dr. Setiabudhi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung Jawa Barat, 40154.

Email: ^{a)}Sanawidianti123@gmail.com, ^{b)}ritapatriasih@upi.edu, cicayulia@upi.edu

Abstract

Underweight is a health disorder which is caused imbalance of nutrient needed for growth. The direct factor of underweight are food intake and infectious diseases. Foods consumed by toddlers will become a habit and form eating habit for toddlers. Caused of underweight are still a problem in west java, one of which is in Puskesmas Ciumbuleuit. The research was aimed to find eating habit toddlers recorded in Puskesmas Ciumbuleuit. The method was quantitative descriptive with cross-sectional design. The population of was 70 mother who have of toddlers underweight status. The sampling technique used was purposive in consideration of toddlers underweight status of was 4 to 5 years old already active consumers therefore the sample of the research was 20 people. The result of research that 55% of toddlers was only eating and snacking twice a day, 77,5% of toddlers feeding schedule was irregular, the quantity of toddler eating did not meet daily nutrition needs since the average intakes of staple food 177,9 gram, 48,4 gram of animal protein 9,75 gram of vegetables protein, 32,7 gram of vegetable, 11,6 gram of fruit, 32,8 gram of milk, the quality of 85% of toddler feeding was energy deficit, 70% of them were protein deficit, 95% was fat deficit, 77,5% of toddler eating variation was not varied. Recommendations for related institutions are expected to provide knowledge and mentoring to the eating habit in toddlers underweight status, for mother of toddlers pay attention to food consumed by children so that it will produce a good eating habit.

Keywords: eating habits, toddler, underweight status.

Abstrak

Gizi kurang adalah gangguan kesehatan ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Faktor langsung penyebab gizi kurang adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Makanan yang dikonsumsi balita akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah pola makan pada balita. Kasus gizi kurang masih menjadi masalah di Jawa Barat, salah satunya di puskesmas Ciumbuleuit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola makan anak balita status gizi kurang yang tercatat di puskesmas Ciumbuleuit Bandung. Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi sebanyak 70 orang ibu yang memiliki balita status gizi kurang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive* dengan pertimbangan anak balita yang memiliki status gizi kurang berusia 4-5 tahun sudah menjadi konsumen aktif. Sampel penelitian ini adalah 20 orang ibu balita gizi kurang.

Penelitian diperoleh mengenai frekuensi makan dalam sehari lebih dari setengahnya (55%) balita makan hanya dua kali dalam sehari dan mengkonsumsi snack dua kali. Jadwal makan anak balita sebagian besar (77%) tidak teratur. kuantitas makan balita seluruhnya masih belum sesuai dengan yang dianjurkan. Rata-rata konsumsi makanan pokok 177,9 gram, lauk hewani 48,4 gram, lauk nabati 9,75 gram, sayuran 32,7 gram, buah 11,6 gram, susu 32,8 gram. Kualitas makan balita sebagian besar (85%) defisit energi, lebih dari setengahnya (70%) defisit protein, sebagian besar (95%) defisit lemak, lebih dari setengahnya (75%) defisit karbohidrat, dan variasi makanan balita sebagian besar (77,5%) tidak bervariasi. Rekomendasi bagi lembaga terkait diharapkan untuk memberikan pengetahuan dan pendampingan untuk pola makan pada balita status gizi kurang, bagi ibu balita memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehingga akan menghasilkan pola makan yang baik.

Kata-kata kunci: anak bawah lima tahun, pola makan, status gizi kurang

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu yang sangat diperhatikan terutama masalah gizi buruk dan penyakit tidak menular masih menjadi masalah sepanjang tahun 2018, dua jenis penyakit ini menjadi beban terbesar di Indonesia (Fajrlan, 2018). Perkembangan masalah gizi di Indonesia dikelompokkan menjadi tiga, yaitu masalah gizi yang sudah terkendali, masalah gizi yang belum terselesaikan dan masalah gizi yang sudah meningkat dan mengancam kesehatan masyarakat. Gizi kurang merupakan masalah yang belum terselesaikan. (Marista, 2018). Ada tiga kelompok yang rentan terkena masalah gizi yaitu bayi, balita dan ibu hamil dan ada tiga faktor kelompok tersebut terkena gizi buruk yaitu ketidakmampuan keluarga untuk membeli makanan dengan gizi yang cukup, lingkungan terutama soal kebersihan, pendidikan dan pola asuh. (Rahayu, dalam Rio, 2019).

Faktor langsung penyebab terjadinya gizi kurang yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan makanan yang dikonsumsi balita tidak memenuhi yang seharusnya sehingga menyebabkan status gizi balita kurang, makanan yang dikonsumsi balita akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah pola makan pada balita. Kasus gizi kurang masih menjadi masalah di Jawa Barat karena melebihi angka minimum yang ditetapkan, salah satunya di puskesmas Ciumbuleuit terdapat balita yang berstatus gizi kurang di kelurahan Ciumbuleuit 56 balita dan kelurahan Hegarmanah 14 balita.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan anak balita yang status gizinya kurang di puskesmas Ciumbuleuit Cidadap Bandung meliputi frekuensi makan balita, jadwal makan balita, kuantitas makan balita, kualitas makan balita, dan variasi makanan balita.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan selama 9 bulan yaitu mulai Januari – September 2019. Populasi dalam penelitian yaitu ibu yang memiliki anak balita status gizi kurang sebanyak 70 orang. Pengambilan sampel menggunakan sampel *purposive* dan terdapat 20 orang ibu yang memiliki anak balita usia 4-5 tahun karena pada usia ini anak menjadi konsumen aktif. Data yang dikumpulkan meliputi nama responden, usia, tingkat pendidikan orang tua dan pola makan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus gizi kurang terdapat di UPT Puskesmas Ciumbuleuit Kecamatan Cidadap yang terdiri dari dua Kelurahan. Kelurahan Ciumbuleuit terdapat 56 balita (4,48%) dari 1248 balita dan Kelurahan Hegarmanah terdapat 14 balita (1,48%) dari 944 balita, berdasarkan penimbangan balita tahun 2019. Karakteristik usia Responden ibu dan balita dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL 1 Karakteristik Responden

| Variabel | n | % |
|---------------|----|----|
| Usia Ibu | | |
| 26 - 35 tahun | 10 | 50 |
| 36 - 47 tahun | 7 | 35 |
| 19 - 25 tahun | 3 | 15 |
| Usia Balita | | |
| 36 – 40 bulan | 3 | 15 |
| 42 – 51 bulan | 10 | 50 |
| 52 – 59 bulan | 7 | 35 |

Sampel penelitian di Kecamatan Cidadap kategori umur ibu paling banyak terdapat pada rentang usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 50%. Usia balita yang paling banyak terdapat pada rentang 42-51 bulan yaitu sebanyak 50%. Pola makan balita meliputi frekuensi makan balita, jadwal makan balita, kuantitas makan balita, kualitas makan balita, variasi makanan balita.

a) Frekuensi Makan Balita

Frekuensi makan yaitu beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Sulistyoningsih, 2011). Frekuensi makan balita dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini

TABEL 2 Frekuensi Makan Balita dalam Sehari

| Pernyataan | Jawaban | | |
|---|---------|-------|-------|
| | Ya | Tidak | % |
| Anak makan 3 kali dalam sehari (pagi, siang, malam) | 45 | 55 | 100,0 |
| Anak makan snack 2 kali dalam sehari | 80 | 20 | 100,0 |

Frekuensi makan balita dalam sehari, kurang dari setengahnya (45%) balita makan tiga kali dalam sehari dan lebih dari setengahnya (55%) balita hanya makan dua kali dalam sehari, karena anak sulit untuk makan. Pemberian makan selingan sebagian besar (80%) balita mengkonsumsi selingan sebanyak dua kali dan sebagian kecil (20%) tidak mengkonsumsi selingan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmie. dkk, (2016) menyatakan bahwa lebih dari setengahnya (62,86%) balita frekuensi makannya kurang baik mengalami status gizi kurang. Hal yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan orangtua untuk mengatur frekuensi makan adalah pengetahuan dan tingkat pendidikannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pengetahuan dan pengalaman dalam merawat anaknya khususnya dalam mengatur frekuensi makan dan dibutuhkan cara persuasif dalam mempengaruhi anak agar mengikui pola makan yang baik (Rahmie.dkk, 2016). Terdapat pula responden yang anaknya frekuensi makan sehari 3 kali atau lebih tetapi termasuk pada status gizi kurang, hal ini akibat balita tidak diberikan makanan selingan yang bergizi baik diantara waktu makannya, menurut Soenardi dalam Rahmie, (2016) menyatakan bahwa makan yang seimbang atau baik adalah apabila frekuensi makan 3 kali sehari atau lebih dan makanan selingan diantara waktu makan dan jumlahnya banyak serta jenis makanannya bergizi seimbang.

Frekuensi kekerapan balita mengkonsumsi pangan yang dibahas yaitu berdasarkan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Terdapat tiga kategori frekuensi konsumsi pangan balita yaitu Sering bila balita mengkonsumsi makanan $\geq 2x$ /hari dan 4-6x/minggu, Jarang bila balita mengkonsumsi makanan 1-3x/minggu dan 2x/bulan, Tidak pernah jika balita belum pernah mengkonsumsi makanan tersebut.

TABEL 3 Frekuensi Konsumsi Pangan dalam Satu Tahun

| No | Jenis | Nama Pangan | Frekuensi Konsumsi % | | |
|----|----------------|--------------|----------------------|--------|--------------|
| | | | Sering | Jarang | Tidak Pernah |
| 1 | Makanan Pokok | Nasi | 100 | 0 | 0 |
| | | Kentang | 10 | 90 | 0 |
| | | Roti | 30 | 65 | 5 |
| | | Singkong | 0 | 85 | 15 |
| | | Mie | 50 | 40 | 10 |
| 2 | Protein Hewani | Daging Sapi | 5 | 75 | 20 |
| | | Daging Ayam | 30 | 65 | 5 |
| | | Telur Ayam | 80 | 20 | 0 |
| | | Ikan | 0 | 75 | 25 |
| | | Sosis | 30 | 65 | 5 |
| 3 | Protein Nabati | Kacang Merah | 0 | 75 | 25 |
| | | Tahu | 75 | 25 | 0 |
| | | Tempe | 60 | 25 | 15 |
| | | Kacang Tanah | 0 | 80 | 20 |
| | | Kembang Tahu | 5 | 65 | 30 |
| 4 | Sayuran | Bayam | 20 | 80 | 0 |
| | | Wortel | 35 | 65 | 0 |
| | | Kol | 15 | 80 | 5 |
| | | Brokoli | 15 | 75 | 10 |
| | | Jagung | 30 | 65 | 5 |
| 5 | Buah | Jeruk | 20 | 75 | 5 |
| | | Apel Merah | 5 | 85 | 10 |
| | | Pepaya | 30 | 65 | 5 |
| | | Pisang | 40 | 50 | 10 |
| | | Semangka | 10 | 75 | 15 |
| | | Melon | 0 | 80 | 20 |
| | | Mangga | 10 | 75 | 15 |

Konsumsi makanan pokok balita yang utama yaitu nasi, makanan pokok yang lain seperti kentang, roti, singkong termasuk jarang dikonsumsi, setengahnya balita sering mengonsumsi mie dengan frekuensi 3-6 kali/minggu dengan alasan anaknya menyukai mie. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Cindy.dkk, (2016) tidak ada hubungan kontribusi energi dan protein mie instan status gizi di Desa Jamus. Sehingga apabila balita hanya mengonsumsi mie tidak dengan tambahan lain maka energi dan protein sangat kurang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan tidak terlalu berpengaruh terhadap status gizi balita.

Konsumsi pangan lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu telur ayam, karena alasan harga yang terjangkau dan selalu tersedia di rumah sehingga menjadi bahan makanan yang praktis. Telur memiliki protein yang tinggi, protein di dalam telur dijadikan standar dan diberi nilai maksimal 100 dan pangan lainnya disetarakan diberi nilai di bawah 100. Pada telur terdapat kolesterol yang sangat dibutuhkan oleh balita sebagai salah satu bahan dasar penyusun kecerdasan (Khomsan, 2008). Konsumsi pangan lain jarang dikonsumsi karena harga yang tidak terjangkau oleh responden. Konsumsi ikan seluruh balita jarang mengonsumsi karena alasan tidak terlalu suka dan jarang menemukan di warung karena jika belanja ke pasar jarak yang lumayan jauh. Padahal ikan sangat dianjurkan untuk anak balita karena mengandung omega 3 yang berfungsi untuk pertumbuhan, dan fungsi jaringan saraf. Profesor Liu (2018) mengatakan ikan membantu tidur baik, sehingga meningkatkan IQ dan anak akan lebih sehat, ibu harus menyajikan ikan sesering mungkin dua kali dalam seminggu. Penelitian Handayani (2014) mengemukakan kebanyakan anak kurang mengonsumsi protein seperti daging dan ikan karena kemampuan sosial ekonomi keluarga. Hasil penelitian Zulaekha dalam Emawati (2016) memperlihatkan

adanya hubungan erat antara konsumsi protein hewani dengan status gizi anak balita berdasarkan indeks BB/U, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi protein hewani maka status gizi (BB/U) anak semakin baik.

Konsumsi tempe dan tahu lebih dari setengahnya balita sering mengkonsumsi, karena harga yang terjangkau dan mudah didapat, sehingga hampir setiap hari dikonsumsi. Kacang merah, kacang tanah dan kembang tahu jarang dikonsumsi dengan frekuensi sebagian besar 1 bulan sekali. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Emawati.dkk (2016) anak Gizi kurang banyak mengkonsumsi sumber protein dari sereal namun kurang mengkonsumsi dari bahan hewani seperti ikan, susu serta olahannya. Penelitian yang dilakukan Handayani (2014) menunjukkan bahwa lauk pauk yang dikonsumsi anak yang mengalami gizi kurang di Kecamatan Balerejo yaitu tempe dan tahu karena mudah didapat dan harga terjangkau juga tersedia di tiap-tiap keluarga di kampung tersebut sehingga dikonsumsi setiap hari tetapi jumlah yang dimakan masih sangat kurang dari yang dianjurkan.

Konsumsi sayuran sebagian besar jarang dikonsumsi karena balita tidak dibiasakan mengkonsumsi sayur setiap harinya. Wortel merupakan presentase terbesar yang sering dikonsumsi karena responden sering membuat sop dengan alasan anaknya sangat menyukai sayur sop. Tidak dibiasakan konsumsi sayuran ini karena pengetahuan responden yang kurang mengenai pentingnya sayuran dikonsumsi setiap kali makan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aidina.dkk, (2015) menyatakan balita yang pola makannya tidak lengkap karena tingkat pendidikan ibu yang rendah hal ini menyebabkan ibu kurang memperhatikan dalam hal memberi makanan yang bergizi pada balita sehingga balita mengalami masalah gizi pada awal pertumbuhannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani (2014) anak hanya makan sayur dengan jumlah sedikit karena pandangan ibu yang beranggapan sayur tidak terlalu penting, sehingga anak tidak menyukai sayur dengan alasan tidak enak. Menurut Kusumo dalam Handayani (2014) mengkonsumsi sayuran sangat bermanfaat untuk kesehatan karena banyak nutrisi yang terkandung didalamnya. Karena itu sayur penting untuk proses tumbuh kembang secara normal, kekurangan konsumsi terlihat pada laju pertumbuhan lambat, berat badan yang kurang, dan anemia.

Konsumsi buah pisang dan pepaya merupakan presentase besar yang sering dikonsumsi balita dengan alasan harga terjangkau dan mudah didapat. Buah lainnya yaitu jeruk, apel merah, semangka, melon dan mangga jarang dikonsumsi karena harga yang kurang terjangkau dan sebagian merupakan buah musiman. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani (2014) buah yang sering dikonsumsi yaitu pepaya dan pisang, karena di daerah Kecamatan Balerejo banyak masyarakat menanam pepaya dan pisang, di samping itu buah-buahan tersebut juga banyak terdapat di pasar-pasar dan harganya terjangkau.

b) Jadwal Makan Balita

Jadwal makan merupakan salah satu yang perlu diperhatikan ibu untuk mengetahui pola makan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Jadwal makan diperlukan untuk memantau frekuensi makan dan kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhan balita (Asyhad.dkk, 2006). Berdasarkan hasil penelitian maka didapat data pada tabel 4 di bawah ini.

TABEL 4 Frekuensi Waktu Makan Sehari Balita

| Pernyataan | Jawaban | | n |
|---|---------|-------|-------|
| | Ya | Tidak | |
| Ibu memberi makan balita secara tepat waktu | 20 | 80 | 100,0 |
| Ada waktu khusus untuk pemberian makan anak | 25 | 75 | 100,0 |

Sebagian besar responden tidak memberikan anak makan tepat waktu dan tidak memiliki waktu khusus untuk memberikan makan karena responden memberikan makan ketika anak meminta padahal jadwal makan perlu diperkenalkan pada anak sejak dini sehingga terbentuk pola makan yang baik dan teratur. sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tella dalam Waladow

(2013) mengemukakan hubungan pola makan dan status gizi sangat kuat karena asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak dibarengi dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan memperkenalkan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkoordinasi kebutuhan akan pola makan sehat pada anak.

c) Kuantitas Makan Balita

Kuantitas makanan adalah ukuran jumlah makanan yang cukup bagi manusia, seperti jumlah kalori yang ada, jumlah porsi makan. Setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan balita prasekolah (Apriadi dalam Arifin, 2018). Berdasarkan anjuran yang harus dikonsumsi balita makanan pokok yang dikonsumsi harus 400 gram, lauk hewani 70 gram, lauk nabati 100 gram, sayur 200 gram, buah 150 gram, susu 200 ml, minyak 20 gram, dan gula 40 gram. Pada tabel 7 di bawah, dapat dilihat bahwa untuk makanan pokok, seluruh balita mengkonsumsi kurang dari yang dianjurkan, sebagian kecil balita tidak mengkonsumsi lauk hewani, sebagian kecil balita yang mengkonsumsi lauk nabati, kurang dari setengahnya balita tidak mengkonsumsi sayur, sebagian kecil balita yang mengkonsumsi buah, sebagian kecil balita yang mengkonsumsi susu, seluruh balita mengkonsumsi minyak dari makanan yang dikonsumsi, dan sebagian kecil yang tidak mengkonsumsi gula.

TABEL 7 Kuantitas Makan Balita dalam Sehari

| Bahan makanan | Min (g) | Max (g) | Rata-rata ± Stdev |
|---------------|---------|---------|-------------------|
| Makanan pokok | 50 | 347 | 177,9 ± 96,24 |
| Lauk hewani | 0 | 136 | 48,4 ± 40,22 |
| Lauk nabati | 0 | 100 | 9,75 ± 25,78 |
| Sayuran | 0 | 180 | 32,7 ± 54,5 |
| Buah | 0 | 200 | 11,6 ± 44,9 |
| Susu | 0 | 406 | 32,8 ± 98,9 |
| Minyak | 20 | 20 | 20 ± 0 |
| Gula | 0 | 40 | 34 ± 14,7 |

Dari data tabel di atas dapat dilihat sebagian besar balita tidak mengkonsumsi makanan sesuai yang dianjurkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmie (2016) menyatakan bahwa berdasarkan hasil wawancara pada orang tua balita yang ada di puskesmas Cempaka menunjukkan bahwa orangtua tidak memperhatikan jumlah makanan yang sesuai kebutuhan anak karena orangtua hanya senang melihat anaknya memiliki porsi makan yang banyak.

d) Kualitas Makan Balita

Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingan yang satu terhadap yang lain. Kualitas makanan adalah gambaran umum makanan yang dikonsumsi berdasarkan ketersediaan semua sumber bahan makanan dan semua sumber zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Sirajuddin, dkk, 2018). Kualitas makan balita meliputi adanya zat gizi yang dikonsumsi balita dan banyaknya sesuai dengan berat yang dianjurkan. Sehingga dapat dilihat kualitas makan balita termasuk dalam kategori baik, sedang, kurang, atau defisit.

TABEL 8 Kualitas Makan Balita dalam Sehari

| | Rata-rata ± Standar Deviasi | Nilai Tertinggi | Nilai Terendah |
|---------------|--------------------------------|--------------------|-------------------|
| Energi (kkal) | 567,2 ± 218,5 | 1047,7 | 218,5 |
| Protein (g) | 16,6 ± 8,1 | 36,2 | 3,5 |
| Lemak (g) | 14,0 ± 7,8 | 32,4 | 0,3 |
| Kharbo(g) | 246 ± 385,9 | 1515,6 | 40,2 |
| Kalsium (mg) | 1086,5 ± 3169,3 | 13056,1 | 9,4 |
| Phosfor (mg) | 170,5 ± 89,7 | 330,3 | 20,9 |
| Besi (mg) | 4,1 ± 3,1 | 13,2 | 1,0 |
| Vit. A (µg) | 187,5 ± 142,7 | 606,7 | 0,0 |
| Vit. C (mg) | 24,3 ± 63,7 | 288,8 | 0,0 |

Hasil data konsumsi ini dapat dikategorikan menjadi baik, sedang, kurang dan defisit dapat dilihat pada tabel 9 Kategori Konsumsi Pangan Balita Berdasarkan AKG.

TABEL 9 Kategori Kualitas Makan Balita

| | Kategori | | | |
|----------|----------|--------|--------|---------|
| | Baik | Sedang | Kurang | Defisit |
| Zat Gizi | % | % | % | % |
| Energi | 0 | 0 | 15 | 85 |
| Protein | 10 | 0 | 20 | 70 |
| Lemak | 0 | 0 | 5 | 95 |
| Kharbo | 20 | 0 | 5 | 75 |

Sebagian kecil (15%) balita termasuk dalam kategori kurang energi, sebagian besar (85%) balita defisit energi, sebagian kecil (10%) balita termasuk dalam kategori baik dalam mengkonsumsi protein, sebagian kecil (20%) balita termasuk dalam kategori kurang, dan lebih dari setengahnya (70%) termasuk defisit protein, sebagian kecil (5%) balita termasuk dalam kategori kurang mengkonsumsi lemak, sebagian besar (95%) balita defisit lemak, sebagian kecil (20%) balita termasuk kategori baik dalam mengkonsumsi karbohidrat, sebagian kecil (5%) termasuk kategori kurang, dan lebih dari setengahnya (75%) termasuk defisit karbohidrat.

e) Variasi Makan Balita

Variasi menu makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak (Widodo dalam Aripin 2015). Tabel 10 menunjukkan hasil data mengenai variasi makanan

TABEL 10 Variasi Makan Anak Balita

| Pernyataan | Jawaban | | |
|---|---------|-------|-------|
| | Ya | Tidak | % |
| Hidangan yang disajikan dalam satu hari diolah dengan teknik yang berbeda | 55 | 45 | 100,0 |
| Ibu membentuk makanan sebelum diberikan kepada anak (misalnya nasi dibentuk kartun) | 15 | 85 | 100,0 |
| Ibu menyusun menu terlebih dahulu untuk makanan anak ibu | 15 | 85 | 100,0 |
| Ada peralatan khusus makan untuk anak | 5 | 95 | 100,0 |

Berdasarkan data yang diperoleh terkait variasi makanan balita sebagian besar (77,5%) responden menjawab tidak, mengenai teknik pengolahan makanan balita, menghias atau membentuk makanan sebelum disajikan, menyusun menu dan menggunakan alat makan khusus balita, keempat pernyataan di atas merupakan hal yang harus diperhatikan ibu agar makanan yang dihidangkan bervariasi sehingga anak nafsu untuk makan. Yono (dalam Damanik, 2013) mengemukakan teknik pengolahan makanan adalah guna memperoleh *intake* yang baik dan bervariasi dan Damanik (2015) mengemukakan menyusun menu merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan yang mengurangi selera makan. Sehingga penyusunan menu perlu dilakukan untuk menghindari pengulangan menu yang akan dimasak oleh responden sehingga menghindari rasa bosan pada anak. Menyusun makanan dan menggunakan alat yang sesuai dengan usianya juga merupakan keterampilan sehingga membuat anak tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang dihidangkan.

KESIMPULAN

Pola makan pada balita status gizi kurang di puskesmas Ciumbuleuit kecamatan Cidadak Bandung berdasarkan frekuensi makan balita, data yang diperoleh menunjukkan yaitu sebagian besar balita makan sebanyak dua kali dalam sehari, konsumsi makanan pokok anak balita seluruhnya sering mengkonsumsi nasi, lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu telur, lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu, sayuran yang banyak dikonsumsi yaitu wortel, buah yang sering dikonsumsi yaitu pepaya dan pisang, jajanan yang sering dikonsumsi yaitu gorengan dan teh gelas.

Terkait jadwal makan diperoleh ibu memberi makan kepada anaknya lebih dari setengahnya tidak tepat waktu. Anak balita pada penelitian ini juga tidak memiliki waktu khusus untuk makan. Sehingga anak makan sesuai keinginannya sehingga anak balita tidak memiliki jadwal makan.

Berdasarkan kuantitas makan balita, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu dihasilkan seluruh anak balita tidak mengkonsumsi makanan sesuai dengan berat yang dianjurkan karena rata-rata konsumsi makanan pokok 177,9 gram, lauk hewani 48,4 gram, lauk nabati 9,75 gram, sayuran 32,7 gram, buah 11,6 gram, susu 32,8 gram, minyak 20 gram, dan gula 34 gram. Sehingga sebagian besar anak balita kuantitas makannya kurang baik.

Kualitas makan balita yang diperoleh sebagian besar balita mengalami defisit energi. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi balita kurang memenuhi zat gizi yang dianjurkan untuk balita.

Variasi makanan anak balita yang dilihat dari teknik pengolahan, hidangan yang disajikan, menyusun menu, dan alat penyajian khusus untuk balita, maka didapat hasil data sebagian besar kurang bervariasi karena ibu memasak tidak berbagai jenis hidangan dan teknik pengolahan, ibu tidak menghias atau membentuk makanan sebelum makanan dihidangkan kepada anak balita untuk menambah nafsu makannya, ibu tidak menyusun menu makanan untuk balita, dan ibu tidak memberi peralatan makan khusus untuk anak balita.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil simpulan maka adanya rekomendasi menurut penulis terkait pola makan balita status gizi kurang di puskesmas Ciumbuleuit kecamatan Cidadak Bandung. Bagi lembaga terkait diharapkan untuk memperhatikan dengan memberikan pengetahuan dan pendampingan untuk pola makan pada balita status gizi kurang. Bagi Ibu memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak balita terkait frekuensi makan, kuantitas makan, kualitas makan, variasi makan, dan jadwal makan yang diterapkan pada balita sehingga akan menghasilkan pola makan yang baik dengan cara membaca dan bertanya ketika adanya posyandu mengenai makanan yang baik untuk anak balita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak puskesmas yang sudah memberikan data dan responden yaitu ibu balita yang diwawancarai telah membantu pada penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Aidina, Chintya Nurul. dkk. (2015). Pola Makan, Kecukupan Gizi dan Status Gizi Balita Pada Keluarga Miskin di Perumnas Manddala, Kelurahan Kenangan Baru. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU/Vol 1 No 5
- Arifin, Zainul. (2015). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun dengan Gizi Kurang di Pondok Bersalin Trisakti Balong Tani Kecamatan Jabon-Sidoarjo. *Midwifery*/vol;1No;1?April 2015
- Asyhad, Lia Amalia dan Mardiah. 2006. *Makanan Tepat Untuk Balita Plus Resep Makanan*. Depok : Kawan Pustaka
- Chandra, ery. 2019. Malnutrisi Ancam Anak-anak Indonesia di Jawa Barat Kasus Kekurangan Gizi Hampir 30 Persen. Tersedia di <http://jabar.tribunnews.com/2019/02/2/malnutrisi-ancam-anak-anak> indonesia-di-jawa-barat-kasus-kekurang-gizi-hampir-30-persen. diakses pada 26 Maret 2019
- Cindy, bulan Putri Insan Raissa. dkk. (2015). Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Balita 24-59 bulan di Desa Jamus Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Indonesia Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*/ Volume 4, Nomor 2, April 2016
- Damanik, Hamonangan. (2013). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Balita Usia 1-4 Tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan Tahun 2013*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*/ Vol. 1, No. 1, Februari 2015
- Dejesetya. 2016. *Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Dio, Giovanni Prasati. 2019. Banyak Masalah Gizi Jadi Tantangan Indonesia. tersedia di https://www.liputan6.com/health/read_3874200/banyak-kasus-turun-masalah-gizi-masih-jadi-tantangan-di-indonesia . diakses pada 27 Maret 2017
- Emawati, Fitrah. Dkk. 2016. *Gambaran Konsumsi Protein Nabati dan Hewani Pada Anak Balita Stunting dan Gizi Kurang di Indonesia*. *Penelitian Gizi dan Makanan Desember 2016* Vol. 39 (2): 95-102
- Fajrlan. 2018. Gizi Buruk dan Penyakit Tidak Menular Hantui 2019. Tersedia di <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181228120411-255-356988/gizi-buruk-dan-penyakit-tidak-menular-hantui-2019>. diakses pada 27 Maret 2019
- Fitriyani. 2018. Ini Alasan Anak Perlu Makan Ikan Dua Kali Seminggu. Tersedia di <https://id.theasianparent.com>. Diakses pada 21 November 2019
- Handayani, Khoiri fury. 2014. *Gambaran Konsumsi Makanan Pada Anak Usia Toddler yang Mengalami Gizi Kurang di Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Khomsan, Ali dan Faisal Anwar. 2008. *Sehat Itu Mudah*. Bandung : Mizan
- Marhamah, dkk. (2014). *Perilaku Konsumsi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Serang*. *Jurnal matematika, sains dan teknologi*. Volume 15, Nomor 2, September 2014, 97-105
- Marista, Adelia Safitri. 2018. Masalah Gizi di Indonesia. tersedia di <https://helohehat.com/hidupsehat/nutrisi/masalah-gizi-di-indonesia/>. diakses pada 26 Maret 2019
- Nasution, Henna Sultana.dkk, (2018). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018*. *Jurnal kesehatan masyarakat dan lingkungan hidup*. ISSN 2528-4002

- Ramie, Agustin dan Tri Aulia Rahma. (2016). Pola Makan Anak Umur 3-5 Tahun yang Mengalami Gizi Kurang. Seminar dan workshop Nasional Keperawatan “Implikasi Paliatif pada Bidang Kesehatan”
- Sirajuddin. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. TK: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Triandhini, Retno, Angkit Kinasih, Anik Sriwijayanti. 2018. Konsumsi Tinggi Lauk Hewani, Rendah Sayur dan Rendah Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6 (2)
- Utari, Hermina Pratiwi, Deny Yudi Fitriani. 2017. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Minuman Ringan dengan Kejadian Menarce Dini. *Journal of Nutrition College Volume 6, Nomor 1, Tahun 2017, Halaman 113-118*
- Waladow, Geiby. dkk. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompasso Kecamatan Tompasso. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)/Volume 1, nomor 1, Agustus 2013*