

POLA PEMBERIAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA 1 SAMPAI 5 TAHUN DI KABUNAN TAMAN PEMALANG

Erni Purwani*, Mariyam**

*Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Email: erni_purwani@ymail.com

**Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedung mundu Raya no. 8A, 50174, Semarang, Email: mary_chalista81@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelatif* dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan sampel jenuh sebanyak 33 responden yang dilaksanakan di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang pada bulan Febuari 2013. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan korelasi *Chi Square*. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Menurut hasil penelitian ini, disarankan agar ibu-ibu selalu menerapkan pola pemberian makan yang baik, maksudnya dalam pemilihan makannya dan gizi makananya.

Kata Kunci : Pola pemberian makan, Status Gizi

Abstract

Diet in children is very important in the process of growth in children, because the foods contain a lot of nutrients. Nutrition becomes a very important part in the growth. Nutrition in it has been linked very closely related to the health and intelligence. If the diet is not reached with either the growth of children will be disturbed, thin body, short can occur even malnutrition among children under five. Purpose of this study was to the relationship between feeding patterns and nutritional status in children aged 1 to 5 years in the village Kabunan District Taman Pemalang. This research was correlative descriptive cross sectional design. The sampling technique used saturated samples as many as 33 respondents that were held in the Village Kabunan District Taman Pemalang in February 2013. Analysis of the data using univariate and bivariate correlations Chi Square. Based on these results obtained p value of 0.000 ($p < 0.05$), suggesting that there is a significant relationship between the relationship between feeding patterns and nutritional status in children aged 1 to 5 years in the Village Kabunan District Taman Kabunan Pemalang. According to these results, it is suggested that mothers always apply a good feeding pattern, that in the selection of eating and nutritional status.

Keywords: Feeding patterns, Nutritional Status

Pendahuluan

Anak mengalami pertumbuhan sesuai dengan usianya. Namun beberapa keadaan akan mempengaruhi pertumbuhan sehingga muncul gangguan. Menurut Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2002 menyebutkan penyebab kematian balita urutan pertama disebabkan gizi buruk dengan angka 54 %. Pengelompokan prevalensi gizi kurang berdasarkan WHO, Indonesia tahun 2004 tergolong negara dengan status kekurangan gizi yang tinggi karena 5.119.935 (atau 28,47%) dari 17.983 balita Indonesia termasuk kelompok gizi kurang dan gizi buruk. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Pemalang tahun 2010, jumlah balita gizi buruk yang ditemukan sebanyak 28 balita atau 0,04 % dari balita yang datang dan ditimbang. Angka ini menurun bila dibanding tahun 2009 yakni sebanyak 88 balita gizi buruk atau 0,12 % dari balita yang datang dan ditimbang. Dari 28 balita gizi buruk hanya 9 balita yang mendapatkan perawatan sesuai pedoman atau standar (32,14 %), hasil cakupan ini jauh dari target Standar Pelayanan Mutu (SPM) yang ditetapkan (Profil Dinkes Kabupaten Pemalang, 2010).

Usia balita merupakan usia pra sekolah dimana seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika masih bayi, kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sementara pemberian makanan juga akan lebih sering. Pada usia ini, anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya. Seorang ibu yang telah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini tentunya sangat mudah mengarahkan makanan anak, karena dia telah mengenal makanan yang baik pada usia sebelumnya. Oleh karena itu, pola pemberian makanan sangat penting diperhatikan. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi dan pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya kekurangan. Asupan berlebih menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Sebaliknya asupan yang kurang

dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Sehingga pola makan yang baik juga perlu dikembangkan untuk menghindari interaksi negatif dari zat gizi yang masuk dalam tubuh. Interaksi dapat terjadi antara suatu zat gizi dengan yang lain, atau dengan zat non gizi. Masing-masing interaksi dapat bersifat positif (sinergis), negatif (antogenesis), dan kombinasi di antara keduanya. Interaksi disebut positif jika membawa keuntungan, sebaliknya disebut negatif jika merugikan. Interaksi antara zat gizi dapat meningkatkan penyerapan, atau sebaliknya mengganggu penyerapan zat gizi lain (Sulistyoningsih, 2011).

Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar sekali anak akan mudah terkena infeksi. Gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Peneliti ingin mengetahui hubungan pola pemberian makan dengan status gizi anak usia 1 sampai 5 tahun. Populasi penelitian ini adalah ibu dan balita di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang yang berjumlah 33. Semua populasi akan dijadikan sampel penelitian ini. Tempat penelitian dilaksanakan di Posyandu Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2013.

Pola pemberian makan akan diukur dengan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 6 pertanyaan dengan 2 pilihan

jawaban. Pola pemberian makan baik jika total skor 7 sampai 12 dan kurang jika total skor 1-6. Status gizi balita dinilai dari BB/TB, jika $BB/TB > 2 SD$ maka status gizi balita gemuk, jika $BB/TB -2 SD$ sampai $+2 SD$ maka status gizi normal dan Kurus jika $BB/TB \geq -3 SD$ sampai $-2 SD$ serta sangat kurus jika $BB/TB < -3 SD$. Analisis univariat dilakukan dalam melihat masing-masing variabel dan analisis bivariat melihat hubungan masing-masing variabel dilakukan dengan uji chi-square

Hasil

Penelitian ini di lakukan di Poyandu Margohusodo Desa Kabunan pada tanggal 18 Februari 2013 dengan jumlah sampel 33 responden dengan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 19 responden (57,6%) dan umur balita rata-rata 3,36 atau 3 tahun, nilai min- mak umur antara 2-5 tahun.

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin balita di Posyandu Margohusodo Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (n = 33).

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	19	57,6
Laki-laki	14	42,4
Jumlah	33	100,0

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan umur balita di Posyandu Margohusodo Desa

Pola pemberian makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	15	45,5
Baik	18	54,5
Jumlah	33	100,0

Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (n = 33).

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Min.	Nilai Max.
Umur balita	3.36	1.055	2	5

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pola pemberian makan balita di Posyandu Margohusodo Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (n = 33).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pola pemberian makan pada balita sebagian besar adalah baik sebanyak 18 responden (54,5%).

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi status gizi balita di Posyandu Margohusodo Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (n = 33).

Status gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	12	36,4
Normal	17	51,5
Gemuk	4	12,1
Jumlah	33	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi pada balita adalah normal 17 responden (51,5%).

Tabel 4.5 Hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang

Pola pemberian makan	Status Gizi			Total	%	P value
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Baik	0 (0%)	15 (83,3%)	3 (16,7%)	18	54,5	0,000
Kurang	12 (80%)	2 (13,3%)	1 (6,7%)	15	45,5	
Jumlah	12 (36,4%)	17 (51,5%)	4 (12,1%)	33	100,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 18 responden (54,5%) yang menerapkan pola pemberian makannya baik, sebanyak 0 balita (0 %) dalam kategori kurus, sebanyak 15 balita (83,3%) dalam kategori normal dan 3 balita (16,7%) masuk dalam kategori gemuk. Responden yang menerapkan pola pemberian makannya kurang, sebanyak 15 responden (45,5%), yang terdiri 12 balita (80%) dalam kategori kurus, 2 balita (13,3%) dalam kategori

normal, dan 1 (12,1%) dalam kategori gemuk.

Pada hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* didapatkan *p value* = 0,000 kurang dari nilai P (<0,05) artinya ada hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi.

Diskusi

1. Pola Pemberian Makan

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa pola pemberian makan sebagian besar baik sebanyak 18 responden (54,5 %). Hal ini dipengaruhi oleh pendidikan ibu dan pengetahuan ibu yang baik tentang gizi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sumaiyah (2008) yang mengatakan bahwa dalam pola pemberian makan pada balita sebagian besar berada dalam kategori baik sebesar 36 responden (81,2 %). Hal ini di latar belakang oleh tingkat pengetahuan, pendidikan, dan tingkat ekonomi yang baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pengalamannya dalam merawat anaknya khususnya dalam pola pemberian makannya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Suhardjo (2010), bila ibu rumah tangga memiliki pengetahuan gizi yang baik maka ibu akan mampu untuk memilih makanan-makanan yang bergizi untuk dikonsumsi.

Makan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Pola makan mempengaruhi penyusunan menu. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan, yang terbentuk dari kebiasaan dalam masyarakatnya.

Pola pemberian makan pada balita harus dilakukan dengan tepat agar gizi balita bisa tercukupi dengan baik. Pada bayi umur 0

sampai 6 bulan hanya diberikan ASI eksklusif. Pada periode ini ASI saja sudah dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi (Depkes RI, 2005).

Pada usia 6 sampai 9 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI berbentuk lumat halus karena bayi sudah memiliki reflek mengunyah. Contohnya MP-ASI berbentuk halus seperti bubur susu, biskuit yang ditambah air atau susu, pisang dan pepaya yang dilumatkan.

Pada usia 9 sampai 12 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan lembek yaitu berupa nasi tim/ saring bubur saring dengan frekuensi dua kali sehari. Untuk mempertinggi nilai gizi makanan, nasi tim bayi ditambah sedikit demi sedikit dengan sumber zat lemak, yaitu santan atau minyak kelapa/ margarin. Bahkan makanan ini dapat menambah kalori bayi, disamping memberikan rasa enak juga mempertinggi penyerapan vitamin A dan zat gizi lain yang larut dalam lemak. Nasi tim bayi harus diatur secara berangsur. Lambat laun mendekati bentuk dan kepadatan makanan keluarga.

Dalam penelitian ini sebagian besar responden sudah banyak yang menerapkan pola pemberian makan yang baik, maksudnya dalam pemilihan jenis makanan dan gizi makanannya. Selain itu responden juga sudah bisa mengatur jadwal pemberian makan pada balita misalnya satu hari 3 kali dan balita juga diberikan makanan pendamping ASI. Para responden juga sudah memberikan ASI pada balita sejak balita usia 0 sampai 6 bulan.

2. Status Gizi

Berdasarkan hasil di atas, menunjukkan bahwa status gizi pada balita yang paling banyak adalah status gizi normal 17 responden (51,5%), hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu yang baik tentang pola pemberian makan dan pengetahuan

ibu tentang gizi yang baik, sehingga status gizi yang paling banyak adalah status gizi normal.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Realita (2010) yang menjelaskan bahwa konsumsi makanan atau dalam pola pemberian makan yang baik berpengaruh terhadap status gizi (pertumbuhan) balita. Status gizi baik bila tubuh memperoleh asupan gizi yang baik, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan kesehatan secara umum pada keadaan umum sebaik mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2009). Untuk menentukan klasifikasi status gizi digunakan *z-score* sebagai batas ambang kategori. Standar deviasi unit (*z-score*) digunakan untuk meneliti dan memantau pertumbuhan serta mengetahui klasifikasi status gizi. Pertumbuhan (*growth*) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, bersifat kuantitatif sehingga bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur, tulang dan keseimbangan *metabolik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh)* (Marimbi, 2010).

3. Hubungan Antara Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden mempunyai pola pemberian makan yang baik sebanyak 18 responden (54,5%), 0 balita (0 %) dalam kategori kurus, 15 balita (83,3%) dalam kategori normal dan 3 balita (16,7%) dalam kategori gemuk. Nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada

anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pematang Siantar.

Hal ini disebabkan karena ibu-ibu di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pematang Siantar mempunyai pengetahuan, pengalaman, dan pendidikan ibu yang tinggi tentang gizi, karena ketika bayi umur 0 sampai 6 bulan hanya diberikan ASI eksklusif, umur 6 sampai 9 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI berbentuk lumat halus, umur 9 sampai 12 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan lembek yaitu berupa nasi tim atau bubur saring dengan frekuensi dua kali sehari.

Hal ini diperkuat oleh Sunardi (2000) yang mengatakan bahwa pengetahuan dan peran ibu dalam membina makan sehat sangat dituntut demi mempertahankan pola pemberian makan yang benar pada anak. Makanan selingan anak perlu diperkenalkan sejak anak masuk ke rumah keluarga. Tentunya dipilih yang sesuai dengan usianya yaitu konsistensinya dan porsi.

Kesehatan anak merupakan hal yang perlu diupayakan secara serius oleh orang tua. Untuk itu diupayakan pengaturan pola pemberian makan yang tepat seimbang agar anak tetap sehat. Kesehatan anak dapat dicapai melalui upaya pemberian makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Makan seimbang yaitu makan sesuai komposisi bahan makanan yang dibutuhkan tubuh dalam porsi yang disesuaikan dengan kebutuhan anak pada masing-masing usianya.

Perilaku orang tua juga merupakan cermin bagi anak untuk diikuti, karena itu sebagai orang tua haruslah menyadari apa yang dilakukannya tentu akan diikuti oleh anaknya. Contohnya jangan mengajarkan anak harus makan sayuran jika orang tuanya tidak makan sayuran. Jadi mengajarkan sesuatu yang mana orang

tuanya juga melakukan hal tersebut, akan mudah untuk diikuti anak. Sebagai orang tua, hendaklah menjadi panutan dalam menerapkan pola makan sehat. Perilaku baik dan rajin bekerja dan sebagainya yang tentunya akan diikuti anak-anaknya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pola pemberian makan pada balita adalah baik sebanyak 18 responden (54,5%) sedangkan kurang sebanyak 15 responden (45,45%). Status gizi pada balita adalah normal sebanyak 17 responden (51,5%), kurus 12 responden (36,4%), gemuk 4 responden (12,1%). Ada hubungan antara pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1 sampai 5 tahun di Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang dengan p value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran untuk ibu-ibu balita agar memperhatikan pola pemberian makan anaknya agar status gizi balita baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Bea, Bety. (2012). *Mencetak balita cerdas dan pola asuh orang tua* . Yogyakarta : Nuha Medika.
- Febri, A. B., dan Zulfito, Marendra. (2008). *Buku pintar menu balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Candra. (2002). *Angka kejadian gizi buruk*. Diperoleh tanggal 7 Oktober 2012. [Http://www.WHO](http://www.WHO).
- Hidayat, A.A. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. (2011). *Ilmu kesehatan anak*. Jakarta : Salemba Medika.
- Marimbi, Hanum. (2010). *Tumbuh kembang status gizi, dan imunisasi dasar pada balita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoatmodjo. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, A., dan Asfuah, Siti. (2009). *Gizi untuk ibu kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Profil Dinkes Kab. Pemalang. (2010). *Angka kejadian gizi buruk*. Diperoleh tanggal 7 Oktober 2012. [Http://www.ProfilDinkes](http://www.ProfilDinkes).
- Realita. (2010). Hubungan antara pola makan dengan perubahan berat badan. Kendal : STIKES Kendal.
- Ridhilmila. (2012). *Pola pemberian makan pada bayi usia 6 sampai 12 bulan*. Diperoleh tanggal 13 November 2012. [Http://www.Pola pemberian makan pada anak](http://www.PolaPemberianMakanPadaAnak).
- Santoso, S., dan Lies, Anne. (2009). *Kesehatan dan gizi*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Setiadi. (2007). *Konsep & penulisan riset keperawatan* . Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Soendoro. (2008). *Angka kejadian gizi buruk*. Diperoleh tanggal 7 Oktober 2012. [Http://www.Depkes.RI](http://www.Depkes.RI)
- Soetjiningsih. (2002). *Tumbuh kembang anak dan remaja*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sopiyudin. (2004). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : ARKANS
- Sugiyono. (2004). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyo, D. (2011). *Pertumbuhan perkembangan anak dan remaja*. Jakarta : Trans Info Media.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak* . Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sumaiyah, (2008). *Hubungan antara pola pemberian nutrisi dan perubahan berat badan pada balita di posyandu, Desa Putat, Tanggulangin*. Tanggulangin : Politeknik Kesehatan Surabaya.
- Sunardi, Tuti. (2000). *Makanan sehat penggugah selera makan balita*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Suyitno, Hariyono. (2002). *Tumbuh kembang anak dan remaja*. Jakarta : Sagung Seto.
- Tanuwidjaya, Suganda. (2002). *Tumbuh kembang anak dan remaja*. Jakarta : Sagung Seto.
- Wasis. (2008). *Pedoman riset praktis untuk profesi perawat* . Jakarta : EGC.
- Wong, L. Donna. (2003). *Keperawatan pediatrik*. Jakarta : EGC.