

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Balita

Bawah lima tahun atau sering disingkat sebagai “balita” yang merupakan salah satu periode usia manusia setelah bayi sebelum anak awal (Marmi dan Rahardjo, 2015). Usia 1-5 tahun pada anak balita merupakan usia dalam daur kehidupan dimana pertumbuhan tidak sepesat masa bayi, tetapi aktivitasnya banyak (Adriani dan Wijatmadi, 2014).

Balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak usia lebih satu tahun sampai tiga tahun yang dikenal dengan “batita” dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal dengan usia “prasekolah”. Anak dibawah lima tahun merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat namun kelompok ini merupakan kelompok tersering yang menderita kekurangan gizi (Hasdianah dkk, 2014:104).

B. Epidemiologi

Berdasarkan Riset Dasar Kesehatan Indonesia (Riskesdas) 2018 prevalensi gizi buruk dan gizi kurang menurut indikator BB/U pada balita yaitu 17,7% (terdiri dari 13,8% gizi kurang dan 3,9 gizi buruk). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG), diperoleh bahwa persentase balita gizi kurang dan buruk (BB/U) di Provinsi Sumatera Utara mengalami fluktuasi

dari tahun 2015, 2016 dan 2017. Dari data diketahui bahwa prevalensi balita gizi buruk dan kurang di Sumatera Utara pada tahun 2017 sebesar 18,2% yaitu terdiri dari 5,2% gizi buruk dan 13% gizi kurang. Angka ini lebih tinggi 5,0% dibandingkan dengan angka provinsi tahun 2016 (13,2%). Dengan angka sebesar 18,2% prevalensi gizi kurang dan gizi buruk di Sumatera Utara masih termasuk dalam kategori medium (standar WHO; 5-9% rendah, 10-19% medium, 20-39% tinggi, >40% sangat tinggi). Prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan sebesar 0,2% dari 1,7% pada tahun 2016 menjadi 1,9% di tahun 2017. Adapun prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada Kabupaten Deli Serdang sebesar 12,5% terdiri dari 9,6% gizi kurang dan 3,0% gizi buruk.

C. Status Gizi

C.1 Pengertian

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak (Winarsih, 2018:152). Menurut Suhardjo (1986) status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan makanan. Susunan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh pada umumnya dapat menciptakan status gizi yang memuaskan (Adriani dan Wirjatmadi, 2014:112).

Status gizi menurut Gibson (2000) adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan

kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkar kepala, lingkar lengan, dan panjang tungkai. Menurut Almatsir (2001) status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Marmi dan Rahardjo, 2015: 373)

Menurut Almatsier (2003), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat fungsi makanan dan penggunaan zat gizi yang dibedakan antara lain: gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (Hasdianah dkk, 2014:25).

C.2 Penilaian Status Gizi

Menurut Gibson (2005) untuk menentukan status gizi seseorang atau kelompok populasi dilakukan dengan interpretasi informasi dari hasil beberapa metode penilaian status gizi yaitu: penilaian konsumsi makanan, antropometri, laboratorium atau biokimia dan klinis. Menurut Soekirman (2000) pengukuran antropometri adalah metode yang relatif sederhana dan banyak dilakukan. Dalam antropometri dapat dilakukan beberapa macam pengukuran, antara lain: pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan lingkar lengan atas (LILA) (Marmi dan Rahardjo, 2015: 373).

Indikator BB/U (Berat Badan/Umur) menggambarkan BB relatif dibandingkan dengan umur anak. Umur yang dihitung adalah dalam bulan penuh, misalnya 3 bulan 26 hari dihitung sebagai umur 3 bulan. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Ada beberapa alasan mengapa berat badan digunakan sebagai parameter antropometri. Alasan tersebut diantaranya adalah perubahan berat badan mudah terlihat dalam waktu singkat dan berat badan dapat menggambarkan status gizi saat ini (Par'i, 2016:35). Indeks BB/U memberikan gambaran status gizi kurang (*underweight*), status gizi buruk (*severely underweight*), gizi baik, dan gizi lebih (Hardiansyah dan Supariasa, 2017:183).

Indikator TB/U (Tinggi Badan/Umur) relatif kurang sensitif terhadap kurang gizi dalam waktu singkat. Pengaruh kurang gizi terhadap pertumbuhan TB baru terlihat dalam waktu yang cukup lama. Indeks dapat menggambarkan status gizi pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*severely stunted*) (Marmi dan Rahardjo, 2015: 374).

Indikator BB/TB menggambarkan berat badan dibandingkan dengan pertumbuhan linear tinggi badan. Indeks ini digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi kurus (*wasted*) dan sangat kurus (*severely wasted*) (Hardiansyah dan Supariasa, 2017:183).

Penentuan status gizi tidak lagi menggunakan persen terhadap median, melainkan nilai *Z-score* pada baku WHO-NCHS. Dibawah ini

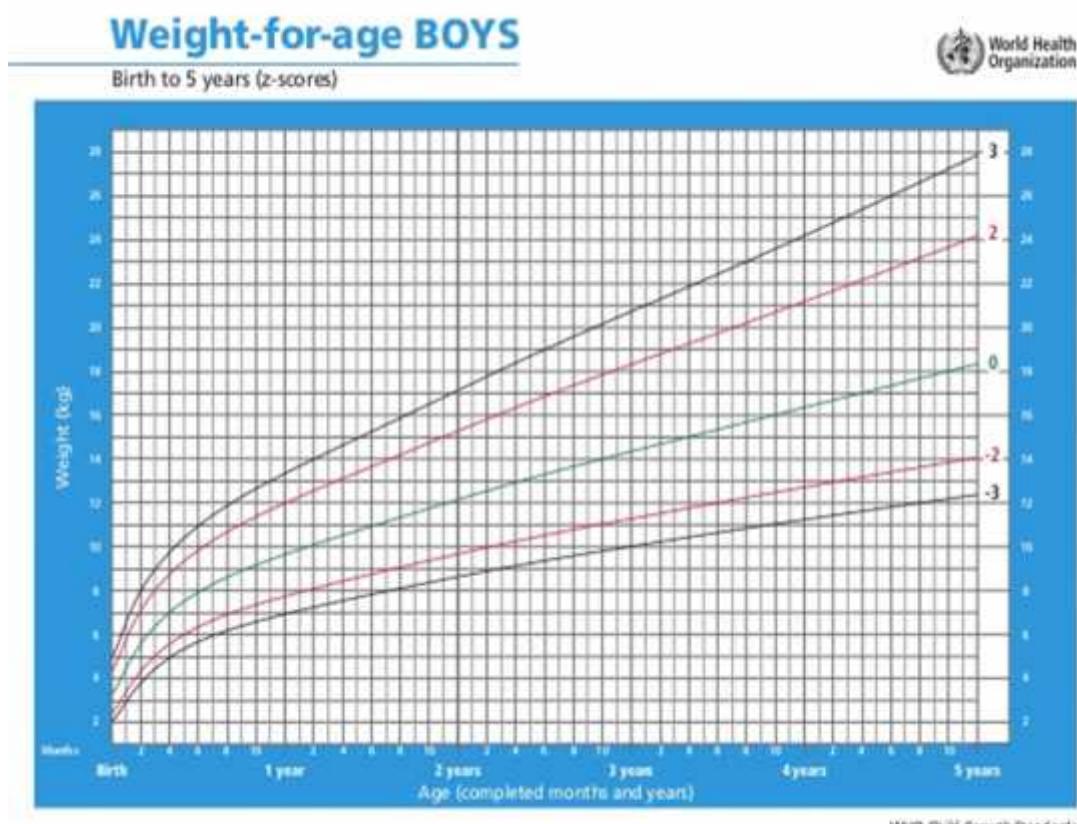
klasifikasi status gizi balita yang digunakan secara resmi, seperti tabel berikut (Par'i, 2016):

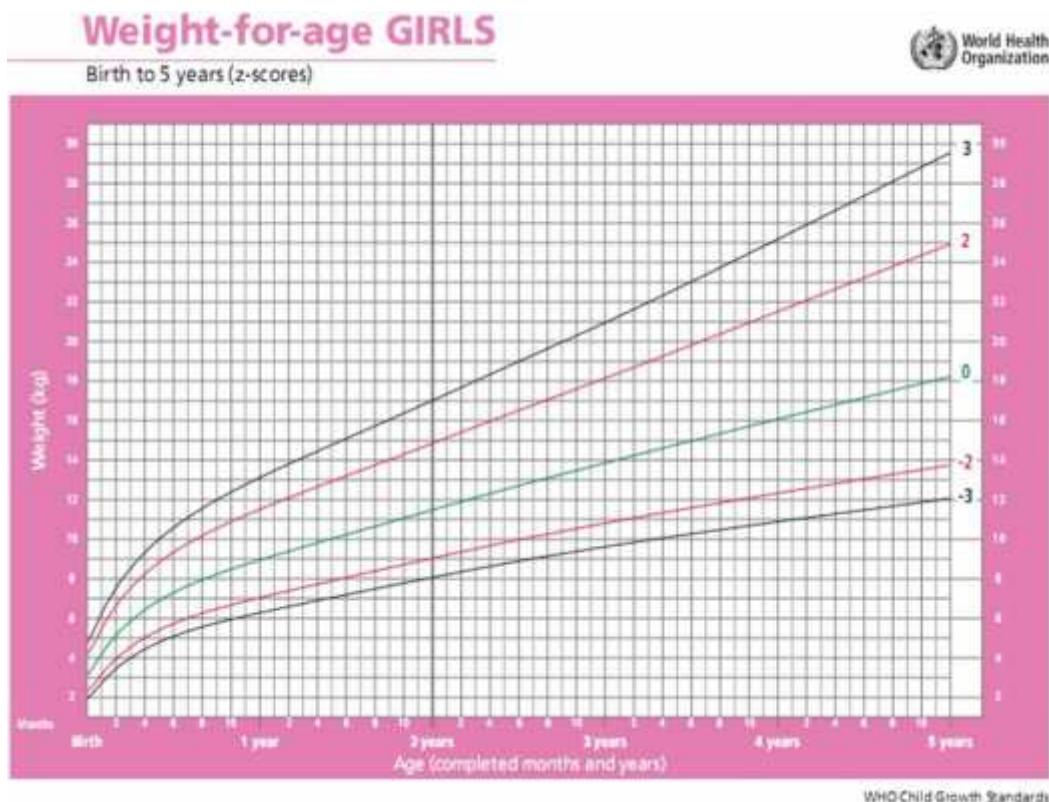
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Anak Bawah Lima Tahun (Balita)

INDEKS	STATUS GIZI	AMBANG BATAS **)
Berat Badan menurut Umur (BB/U)	Gizi Lebih	$>+2SD$
	Gizi Baik	$\geq -2SD$ sampai $+2SD$
	Gizi Kurang	$< -2SD$ sampai $\geq -3SD$
	Gizi Buruk	$< -3SD$
Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)	Normal	$\geq -2SD$
	Pendek (<i>stunted</i>)	$< -2SD$
Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)	Gemuk	$>+2SD$
	Normal	$\geq -2SD$ sampai $+2SD$
	Kurus (<i>wasted</i>)	$< -2SD$ sampai $\geq -3SD$
	Kurus Sekali	$< -3SD$

*) Sumber: Surat Keputusan Menteri Kesehatan RINo:1995/Menkes/sk/XII/2010.

**) SD= Standard deviasi





Gambar 2.1 Kurva z-score BB/U menurut WHO (Laki-Laki &Perempuan)

C.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Anak Balita

Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, yaitu:

- Faktor internal menurut Almatsier (2001) dalam Adriani dan Wijatmadi (2014:120), meliputi:
 - Nilai cerna makanan

Penganekaragaman makanan erat kaitannya dengan nilai cerna makanan. Makanan yang disediakan untuk dikonsumsi manusia mempunyai nilai cerna yang berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan makanan misalnya keras atau lembek.

ii. Status kesehatan

Status kesehatan seseorang menentukan kebutuhan zat gizi.

Kebutuhan zat gizi orang sakit berbeda dengan orang sehat, karena sebagian sel tubuh orang sakit telah mengalami kerusakan dan perlu diganti, sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih banyak.

iii. Keadaan infeksi

Infeksi bisa berhubungan dengan gangguan gizi melalui beberapa cara, yaitu mempengaruhi nafsu makan, menyebabkan kehilangan bahan makanan karena muntah/diare, atau mempengaruhi metabolisme makanan. Gizi buruk dan infeksi, keduanya dapat bermula dari kemiskinan dan lingkungan yang tidak sehat dengan sanitasi buruk. Selain itu, infeksi dapat menghambat reaksi imunologis yang normal dengan menghabiskan sumber energi pada tubuh.

iv. Umur

Semakin bertambahnya umur, maka semakin meningkat pula kebutuhan zat tenaga bagi tubuh. Pada usia 2-5 tahun merupakan masa *golden age* dimana pada masa itu dibutuhkan zat tenaga yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhannya.

v. Jenis kelamin

Anak laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein daripada anak perempuan, karena secara kondisi laki-laki memang diciptakan lebih kuat daripada perempuan.

b. Faktor Eksternal (Hasdianah dkk, 2014:104-106), meliputi:

i. Persepsi

Banyak bahan makanan yang sesungguhnya bernilai gizi tinggi tetapi tidak digunakan atau hanya digunakan secara terbatas akibat adanya prasangka yang tidak baik terhadap bahan makanan itu. Jenis sayuran seperti genjer, daun turi, bahkan daun ubi kayu yang kaya akan zat besi dan vitamin A dibeberapa daerah masih dianggap sebagai makanan yang dapat menurunkan harkat keluarga.

ii. Jarak kelahiran yang terlalu rapat

Banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa banyak anak yang menderita gangguan gizi oleh karena ibunya sedang hamil lagi atau adik yang baru telah lahir, sehingga ibunya tidak dapat merawat secara baik.

iii. Sosial ekonomi

Faktor ekonomi merupakan akar masalah terjadinya gizi kurang (Adriani dan Wijatmadi 2014:120). Keterbatasan penghasilan keluarga turut menentukan mutu makanan yang disajikan. Tidak dapat disangkal bahwa penghasilan keluarga turut menentukan hidangan yang disajikan untuk keluarga sehari-hari, baik kualitas maupun jumlah makanan (kuantitas).

iv. Pengetahuan

Dalam kehidupan masyarakat sehari-hari sering terlihat keluarga yang berpenghasilan lebih dari cukup masih menghidangkan

makanan yang seadanya saja. Dengan demikian kejadian gangguan gizi tidak hanya ditemukan pada keluarga yang berpenghasilan kurang, tetapi juga pada keluarga yang berpenghasilan cukup. Keadaan ini menunjukkan bahwa ketidaktahuan akan faedah makanan bagi kesehatan tubuh menjadi penyebab buruknya mutu gizi makanan keluarga, khususnya makanan pada anak balita. Masalah gizi karena kurangnya pengetahuan dan ketrampilan dibidang memasak akan menurunkan konsumsi makan anak. Pengetahuan tentang kebutuhan tubuh akan zat gizi berpengaruh terhadap jumlah dan jenis pangan yang akan dikonsumsi.

Pengetahuan juga penting peranannya dalam menentukan asupan makanan dan dalam prilaku memilih makanan yang berdampak pada asupan gizinya (Adriani dan Wijatmadi 2014:120).

D. Pengetahuan

D.1 Pengertian

Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek.

D.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (recall).

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekadar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi sebenarnya.

d. Analisa (*analisis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan ataupun memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang

baru. Dengan kata lain bisa disebut juga suatu kemampuan untuk menyusun formula baru dari formula yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

D.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Wawan dan Dewi, 2017), antara lain:

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Menurut YB Mantra yang dikutip Notoatmodjo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga prilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan.

Menurut Nursalam (2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

b. Umur

Menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Menurut Ann.Mariner yang dikutip dari Nursalam lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

b. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi.

D.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100% dan seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

E. POLA PEMBERIAN MAKANAN

Pola pemberian makanan merupakan perilaku seseorang yang dapat mempengaruhi status gizi (Kemenkes RI, 2014). Anak usia 1-5

tahun merupakan periode transisi dari makanan bayi ke makanan orang dewasa, kebutuhan nutrisi pada masa ini pun meningkat (Mitayani dan Sartika, 2013: 62). Pemberian makanan dibagi menjadi tiga waktu makan yaitu pagi hari pada pukul 07.00-08.00, siang hari pada pukul 12.00-13.00, dan malam hari pada pukul 18.00-19.00. Pemberian makanan selingan yaitu antara dua waktu makan yaitu pukul 10.00-11.00 dan pukul 16.00-17.00 (Depkes RI, 2006).

Membiasakan gaya hidup yang sehat, pola makan seimbang dan bernutrisi, dan menyiapkan menu yang menarik merupakan cara yang benar bagi pertumbuhan dan perkembangan buah hati. Seperti yang kita ketahui, nutrisi merupakan suatu zat yang sangat penting bagi pertumbuhan balita yang optimal. Banyak hal yang bisa dilakukan ibu untuk membantu buah hati mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Beberapa hal tersebut, (Wanarsih, 2018: 155) antara lain:

- a. Merencanakan waktu makan yang teratur dengan menjaga jadwal makan dan makanan selingan anak setiap hari. Selalu usahakan untuk tidak merencanakan makan mendekati waktu tidur siang anak, karena mungkin ia akan terlalu lelah untuk makan.
- b. Memberikan makanan selingan yang menyehatkan. Ibu bisa mencoba memberikan potongan buah segar, sayuran rebus, biskuit, roti isi kecil atau potongan keju.
- c. Mengurangi pemberian air minum sebelum makan, karena akan membuat balita menjadi kenyang sebelum waktu makan tiba.

- d. Latih buah hati untuk makan di kursi makannya. Biarkan anak tersebut yang memutuskan seberapa banyak makanan yang dia perlukan setiap kali makan. Anak tersebut akan mengetahui kapan mereka merasa kenyang dan kapan mereka merasa lapar.
- e. Berikan buah dan sayur secara bergantian. Jika si anak menolak mengonsumsi sayur, coba berikan buah. Ibu bisa memberikan pisang atau alpukat sebagai sumber energi disaat mereka menolak makanan besar, sehingga gula darah mereka dapat stabil dan mereka tidak rewel.

Menurut Rusilanti, dahlia dan Yulianti, (2015) dalam Damayanti (2017) anak-anak merupakan konsumen pasif, mereka menerima apapun makanan yang disediakan oleh ibunya. Pola pemberian makanan yang dilakukan oleh ibu baik dari segi kualitas dan kuantitas akan mempengaruhi status gizi anak. Pola pemberian makanan pada balita meliputi penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, dan penyajian makanan.

E.1 Penyusunan Menu

Menurut Suhardjo (2003) kunci keberhasilan dalam pemenuhan gizi anak terletak pada ibu. Kebiasaan makan yang baik sangat tergantung kepada pengetahuan dan keterampilan ibu akan cara menyusun makanan yang memenuhi syarat gizi (Subarkah dkk, 2016:150). Menurut Depkes RI (2006) dalam Winarsih (2018: 41) menyusun atau merencanakan menu

adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang memenuhi selera konsumen dan memiliki ketersediaan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Penyusunan menu dilakukan berdasarkan jenis hidangan, frekuensi penggunaan bahan berdasarkan pola menu dan master menu, kombinasi warna dan konsistensi bentuk serta variasi. Perencanaan menu dilakukan untuk beberapa hari disebut siklus menu, misalnya 5 hari atau 10 hari.

Penyusunan menu berdasarkan siklus menu, berfungsi untuk:

- a. Variasi dan kombinasi bahan makanan dapat diatur sehingga;
 - i. Menghindari kebosanan, karena terlalu sering jenis makanan tertentu dihidangkan.
 - ii. Pada saat tertentu dapat dihidangkan makanan kesukaan yang menjadi makanan favorit bagi anggota keluarga.
 - iii. Dapat menanamkan kebiasaan menyukai berbagai macam makanan sejak anak-anak. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang baik akan mengurangi resiko terjadinya masalah gizi.
- b. Makanan yang disajikan dapat disusun sesuai dengan kebutuhan gizi seluruh keluarga
- c. Menu dapat disusun sesuai dengan biaya yang tersedia, sehingga;
 - i. Mengurangi adanya kebocoran dana
 - ii. Dapat menghindari pembelian makanan yang terlalu banyak atau berlebihan.

- d. Waktu dan tenaga yang tersedia dapat digunakan sebaik-baiknya, terutama bagi ibu-ibu yang bekerja atau mempunyai kesibukan lain selain urusan rumah tangga.
- e. Mengurangi beban mental, karena segala sesuatunya telah diatur jauh hari sebelumnya.

E.2 Pemilihan Bahan Makanan

Dengan mengetahui penggolongan bahan pangan berdasarkan kelompok zat gizi nya kita akan terhindar dari pemilihan bahan pangan yang tidak memenuhi zat gizi seperti kita makan sepiring nasi yang di campur dengan bakmi, perkedel kentang, dan kerupuk ubi yang tiga-tiganya merupakan sumber karbohidrat (Mitayani dan Sartika, 2013:122). Adapun faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pemilihan bahan pangan, antara lain:

1. Mempunyai nilai gizi

Makanan yang dimakan setiap hari diusahakan selalu beraneka ragam agar tercukupi kebutuhan gizi bagi tubuh. Sebaiknya sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).

2. Kualitas bahan makanan

Kualitas bahan makanan lebih penting dibandingkan dengan kuantitas bahan makanan. Kualitas bahan makanan yang baik dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik dan mutunya dalam hal bentuk, warna, kesegaran, bau dan sebagainya. Bahan makanan yang berkualitas baik

biasanya terbebas dari kerusakan dan pencemaran baik secara biologis (bakteri, virus dan jamur), fisik (penyok, tercampur debu, kerikil dan pecahan kaca) maupun kimia (pestisida, bahan pewarna, bahan pengawet dan sebagainya).

3. Sesuai dengan selera dan daya beli

Manusia perkotaan yang sering disebut sebagai masyarakat modern, perlu arif dalam memilih dan mengolah bahan pangan. Sebab, tidak semua bahan pangan yang mahal dan dikemas menarik merupakan menu yang bermanfaat bagi tubuh. Selera terhadap suatu makanan tertentu, tetap harus diseimbangkan kebutuhan dan proporsi gizi bagi tubuh. Biasanya bahan makanan yang ada pada musimnya, harganya relatif murah. Contoh: pada musim buah jeruk, harganya pasti relative murah disbanding pada musim lainnya.

Didalam makanan terdapat 6 jenis zat gizi yaitu, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Zat gizi ini diperlukan bagi balita sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Irianto, 2014:397).

a. Zat tenaga

Zat gizi yang menghasilkan tenaga atau energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Tenaga diperlukan untuk melakukan aktivitasnya serta pertumbuhan dan perkembangannya.

Karbohidrat merupakan sumber tenaga bagi anak. Karbohidrat dapat diperoleh dari bubur susu, sereal, roti, kentang, nasi tim atau

nasi putih. Apabila tubuh tidak mendapatkan asupan karbohidrat yang memadai untuk menghasilkan energi, tubuh akan memecah cadangan protein dan lemak dalam tubuh.

Fungsi utama lemak adalah untuk memberikan energi. Setiap gram lemak jika dioksidasi menghasilkan sekitar 9 kalori. Lemak bertindak sebagai *barier* dari vitamin A,D,E dan K yang larut dalam air, memberikan rasa makanan yang menyenangkan, serta memberi perasaan kenyang karena kecepatan pengosongan dari lambung yang dikaitkan dengan kandungan lemaknya. Lemak didapat dari minyak, santan, mentega, roti dan kue. Beberapa bahan tersebut juga mengandung omega 3 dan 6 yang sangat penting untuk perkembangan otak. Pastikan juga anak mendapatkan kadar lemak esensial dan gula yang cukup bagi pertumbuhannya.

b. Zat Pembangun

Protein sebagai zat pembangun bukan hanya untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan organ-organ tubuh anak balita, tetapi juga mengantikan jaringan yang rusak (Irianto, 2014). Protein terdiri dari dua jenis protein, yaitu protein hewani, yang didapat dari daging hewan (telur, susu, daging) dan protein nabati, yang didapat dari tumbuh-tumbuhan (tempe, tahu). Secara umum, nilai gizi protein hewani lebih besar dari protein nabati. Protein hewani juga lebih

mudah diserap oleh tubuh, walau demikian kombinasi penggunaan protein nabati dan hewani sangat dianjurkan (Winarsih, 2018).

c. Zat Pengatur

Zat pengatur berfungsi agar organ-organ dan jaringan tubuh termasuk otak dapat berjalan seperti yang diharapkan. Zat yang termasuk dalam zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air.

Vitamin berfungsi untuk mempertahankan fungsi tubuh. Kekurangan vitamin akan menyebabkan tubuh cepat merasa lelah, kurang nafsu makan, kerusakan pembuluh darah, dan sel saraf serta dapat mengurangi ketajaman penglihatan. Vitamin A, D, E, dan K (terdapat pada bayam, wortel, daun singkong, kangkung, kacang panjang, daun katuk, sawi, jagung) larut dalam lemak. Jika dimasak bersama minyak goreng, seperti ditumis jangan terlalu lama sebab vitaminnya akan habis. Vitamin B_1, B_2, B_5, B_1 (terdapat pada daun singkong, katuk, melinjo, sawi, kentang, seledri, kucai, kacang panjang, kol, tomat) larut dalam air. Karena itu jika direbus atau disup, jangan terlalu lama sebab vitamin akan habis (Irianto, 2014:397).

Mineral berfungsi untuk mengaktifkan metabolisme tubuh.

Beberapa kandungan mineral, antara lain:

- i. Kalsium (susu, tempe, tahu, dan ikan teri)
- ii. Fosfor (daging unggas, ikan, telur, dan beras)

- iii. Zat besi (hati, daging unggas, ikan, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian)
- iv. Iodium (garam), Yodium (garam beryodium, ikan, dan hasil laut)
- v. Flour (air minum, bahan makanan hewani maupun nabati)

Menurut Paramitha (2018) dalam Winarsih (2018:37), disebutkan bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Tabel 2.2 Perbedaan pedoman 4S5S dengan gizi seimbang.

No.	4 Sehat 5 Sempurna	Gizi Seimbang
1.	Berisi pesan makan nasi, lauk, sayur, buah, dan minum susu.	Tidak hanya tentang aneka ragam makanan, tetapi juga dilengkapi dengan anjuran menjaga kebersihan, aktivitas fisik secara teratur, serta mempertahankan berat badan normal.
2.	Tidak termasuk jumlah yang harus dimakan dalam sehari.	Termasuk penjelasan tentang jumlah makanan yang harus dimakan setiap hari untuk setiap kelompok makanan.
3.	Susu menjadi makanan atau minuman tersendiri dan dianggap penyempurna	Susu termasuk ke dalam kelompok lauk-pauk dan bukan makanan penyempurna (tidak ada satupun jenis makanan sempurna). Susu dapat digantikan dengan jenis makanan yang sama nilai gizinya.
4.	Tidak menggambarkan perlunya minuman air putih yang aman dan bersih.	Menggambarkan perlunya minum air putih yang aman dan bersih.

E.3 Pengolahan Bahan Makanan

Menurut Sucipto (2016) dalam Winarsih (2018:47), pengolahan makanan sebagai serangkaian kegiatan dalam menangani makanan dimulai sejak pengadaan bahan makanan sampai penyajian makanan dalam 5 unsur, yaitu tempat, orang, peralatan, makanan, metode, dan proses makanan.

Pengolahan bahan makanan yang dimaksudkan agar bahan makanan tersebut tidak mudah rusak, bertahan lama, dan tidak kehilangan nilai gizinya. Pada umumnya semua bahan pangan sebelum disimpan, dibersihkan terlebih dahulu setelah itu dicuci. Perlu diperhatikan juga sanitasi dalam proses pencucian agar tidak terjadi pencemaran pada bahan pangan (Mitayani dan Sartika Wiwi, 2013: 128).

Beberapa Teknik pengolahan bahan makanan dan menu (Winarsih, 2018:47) antara lain:

a. Pemanggangan

Merupakan suatu proses pemanasan bahan pangan tanpa menggunakan medium sebagai penghantar panas. Selain itu, pemanasan dapat didefinisikan sebagai suatu proses pengolahan pangan yang menggunakan media panas dalam upaya pemanasan dan pengeringan bahan pangan. Tujuannya yakni untuk meningkatkan mutu makanan, menambah variasi pada makanan, dan membentuk

crust (kerak bewarna kecoklatan yang kering), serta dapat memberikan efek pengawetan.

b. Perebusan

Merupakan proses pemasakan bahan pangan dengan menggunakan media air panas, yakni dengan mencelupkan bahan pangan kedalam air mendidih (100°) dengan waktu bervariasi, tergantung sifat, jenis, serta ukuran bahan. Tujuan dilakukannya perebusan yakni untuk mematangkan bahan pangan sehingga diperoleh sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, dan tekstur) dari bahan yang diinginkan. Dalam pelaksanaannya zat gizi yang mudah hilang, larut dalam air dan rusak oleh pemanasan dalam proses perebusan yaitu vitamin B kompleks dan vitamin C.

c. Penggorengan

Merupakan proses pengolahan makanan dengan cara merendam bahan makanan dalam minyak pada temperatur diatas titik didih air. Tujuannya yakni untuk meningkatkan cita rasa dan tekstur bahan yang spesifik sehingga bahan menjadi kenyal dan renyah. Pada umumnya proses penggorengan terjadi pada suhu minyak antara 130-190°C. Selain itu proses penggorengan juga dapat menginaktivasi enzim, menurunkan aktivitas air pada permukaan atau yang ada di bahan pangan, serta dapat mengawetkan makanan. Umur simpan produk hasil penggorengan ditentukan oleh kandungan minyak pada produk yang digoreng.

d. Pembekuan dan pendinginan

Merupakan proses penyimpanan dengan suhu rata-rata yang digunakan masih diatas titik beku bahan (1 C sampai 4 C). Pada saat pembekuan, komponen-komponen pada bahan pangan tidak akan hilang dan hanya mengalami proses pemisahan sehingga kandungan air yang ada masih dapat dipertahankan.

E.4 Penyajian Makanan

Menyajikan makanan adalah menghidangkan atau menyajikan bahan makanan yang telah dimasak (Mitayani dan Sartika, 2013: 129). Penyajian makanan untuk balita diperlukan kreatifitas ibu agar makanan terlihat menarik sehingga dapat menimbulkan selera makan anak balita. Cara menyajikan atau menghidangkan makanan dipengaruhi oleh cara meletakkan makanan dan wadah yang dipakai, biasanya lebih baik atau indah menggunakan mangkok daripada piring. Selain itu, bisa juga ditambahkan garnish (hiasan) dari bahan makanan seperti wortel, tomat, selada air dan timun agar terlihat lebih cantik dan membangkitkan selera makan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyajikan bahan makanan yang telah diolah antara lain:

- a. Warna: warna serta kombinasi yang menarik akan lebih meningkatkan selera.

- b. Tekstur dan bentuk: kombinasi antara tekstur lembut dan keras sangat dianjurkan dalam penyajian makanan.
- c. Bau: bau merupakan perpaduan antara rasa dan bau. Hanya dengan membau suatu masakan, umumnya kita sudah dapat membayangkan bagaimana rasa dari masakan tersebut.
- d. Teknik pemasakan: teknik pemasakan akan mempengaruhi hasil masak baik tampilan maupun gizinya. Perlu dihindari membuat menu dengan teknik memasak yang sama.

Penyajian makanan yang akan diberikan kepada anak balita harus memperhatikan porsi atau takaran konsumsi makan serta frekuensi makan yang dianjurkan dalam sehari.

Berikut adalah waktu penyajian makanan anak balita, dapat dilihat pada tabel dibawah ini (Depkes RI, 2006):

Tabel 2.3 Pola Pemberian Makanan Anak Balita

Umur	Bentuk Makanan	Frekuensi
1-3 th	1-2 potong sedang lauknabati	3 kali sehari ditambah 2 kali makanan selingan
	½ mangkuk sayur	
	2-3 potong buah-buahan	
	1 gelas susu	
	1-3 piring nasi/pengganti	
	2-3 potong lauk hewani	
3-5 th	1-2 potong lauknabati	3 kali sehari ditambah 2 kali makanan selingan
	1-1 ½ mangkuk sayur	
	2-3 potong buah-buahan	
	1-2 gelas susu	
	1-3 piring nasi/ pengganti	
	2-3 potong lauk hewani	

F. Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan Status Gizi Anak Balita

Masa balita sering dinyatakan sebagai masa kritis untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua, salah satunya dalam pola pemberian makanan sebagai pintu masuk pemenuhan berbagai kebutuhan unsur zat gizi. Akan tetapi, ada kalanya pola pemberian makanan yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi balita tersebut (Sari dan Ratnawati, 2018).

Pola pemberian makanan pada balita sangat berperan penting dalam pertumbuhan balita, karena didalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan memiliki keterikatan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Jika pola pemberian makanan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita (Purwani dan Mariyam, 2013).

Status gizi yang baik pada anak balita perlu mendapatkan perhatian lebih karena status gizi balita buruk dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berpikir dan tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja. Jenis makanan dan cara pemberiannya perlu sesuai dengan keadaan pertumbuhan badan dan perkembangan kecerdasannya, sehingga akan diperoleh gizi yang seimbang untuk anak balita (Hasdianah dkk, 2014:103).

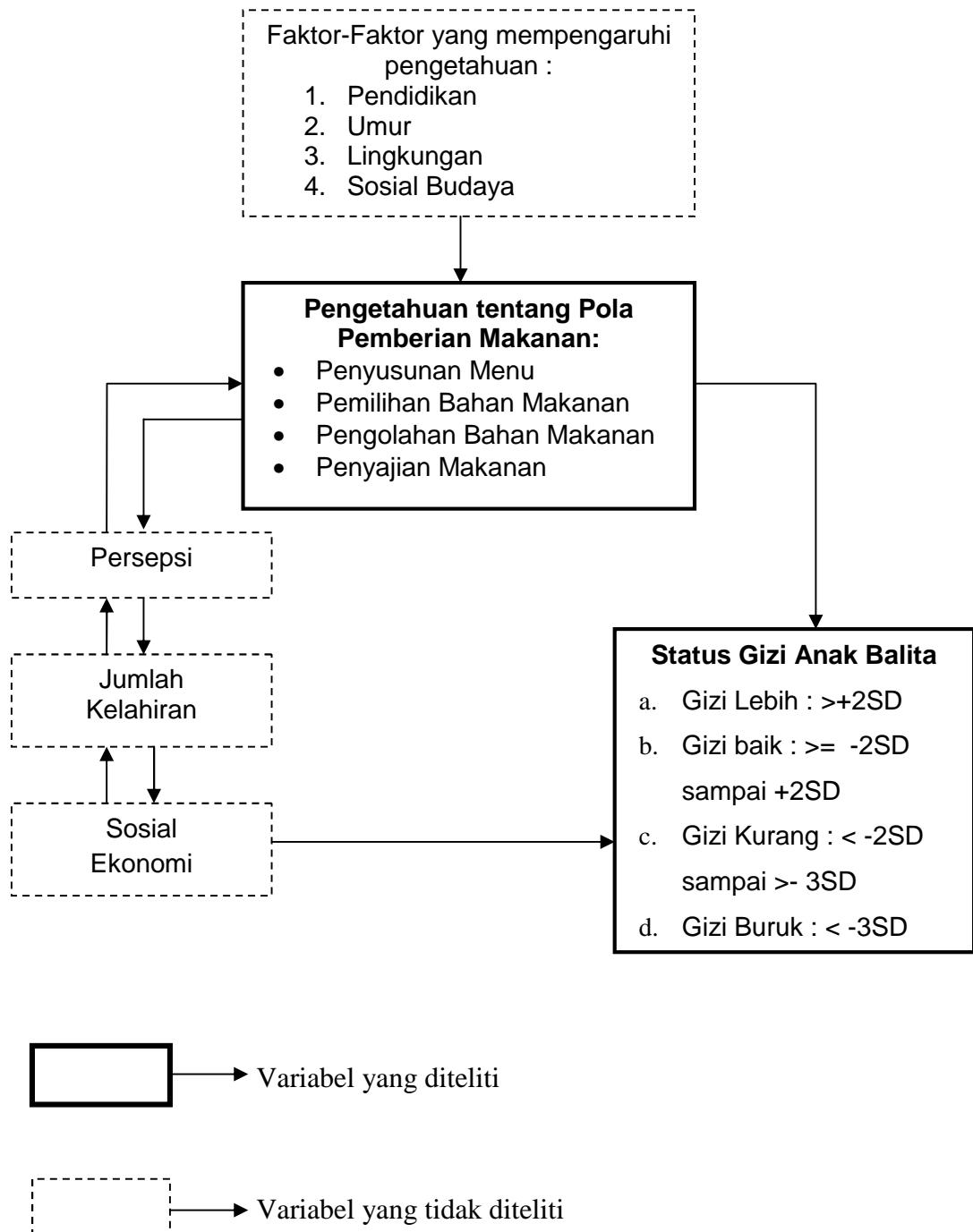
Keadaan kesehatan gizi anak balita tergantung dari tingkat konsumsinya. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas

hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Kalau susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Adriani dan Wirjatmadi, 2014:133).

Seiring dengan pertambahan usia anak maka ragam makanan yang diberikan harus bergizi lengkap dan seimbang sehingga penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola pemberian makanan yang memadai berhubungan dengan baiknya kualitas konsumsi makanan anak, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas status gizi anak tersebut (Pratiwi dkk, 2016).

G. Kerangka Teori

Adapun kerangka teori dari penelitian ini, sebagai berikut:



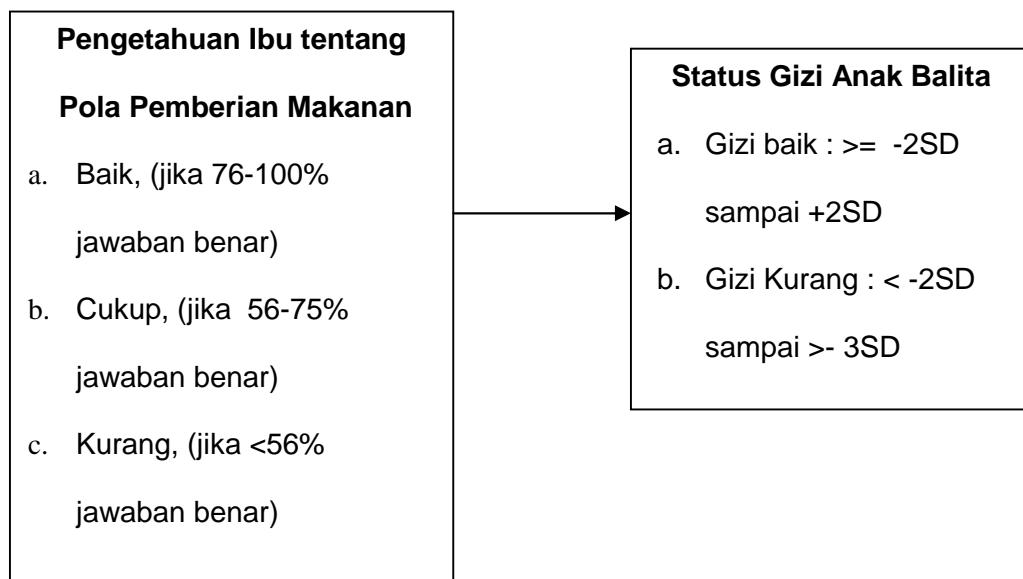
Gambar 2.2 Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dari penelitian ini, sebagai berikut:

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dari penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2.4 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Status gizi anak balita	Keadaan gizi balita yang ditentukan dari hasil penimbangan atau pengukuran berat badan anak balita berdasarkan umur.	a. Timbangan BB b. Umur c. Kurva z-score WHO BB/U	a. Gizi Lebih : >+2SD b. Gizi baik : $\geq -2SD$ sampai +2SD c. Gizi Kurang : $< -2SD$ sampai $> -3SD$ d. Gizi Buruk : $< -3SD$	Ordinal
Pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan	Kemampuan ibu dalam menjawab kuesioner tentang pola pemberian makanan pada anak balita yang meliputi penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, pengelolaan bahan makanan, dan penyajian makanan pada anak balita	Kuesioner, yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban (a,b,c). jika benar mendapat skor 1, dan jika salah mendapat skor 0. (dengan menggunakan skala guttman)	a. Baik, (jika 76-100% atau 11-15 soal dijawab benar) b. Cukup, (jika 56-75% atau 6-10 soal dijawab benar) c. Kurang, (jika <56% atau <6 soal dijawab benar)	Ordinal

J. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ”ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang pola pemberian makanan dengan status gizi anak balita di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.”