

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA  
EMPLASMEN KUALA NAMU**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ACME BRAINY BR SITEPU**

**P01031121101**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2024**

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK BALITA  
DI DESA EMPLASMEN KUALA NAMU**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan



**ACME BRAINY BR SITEPU**

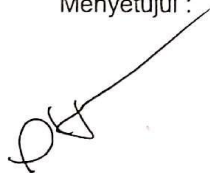
**P01031121101**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2024**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Anak  
Balita Di Desa Emplasmen Kuala Namu  
Nama Mahasiswa : Acme Brainy Br Sitepu  
NIM : P01031121101  
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

Pembimbing Utama



Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes  
Penguji I



dr.Ratna Zahara, M.Kes  
Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes

NIP . 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

## **ABSTRAK**

**ACME BRAINY BR SITEPU “GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA EMPLASMEN KUALA NAMU” (DI BAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)**

Status gizi salah satu indikator dalam menentukan status kesehatan seseorang. Keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari sumber makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh berperan penting pada masa pertumbuhan hingga dewasa. Pola konsumsi makanan sangat memengaruhi status gizi seseorang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Anak Balita Di Desa Emplasmen Kuala Namu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode cross-sectional, yang melibatkan 57 balita berusia 24-59 bulan sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) serta kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai pola makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki pola makan yang cukup, namun masih terdapat kekurangan dalam keberagaman jenis makanan, terutama sayur dan buah. Meskipun sebagian besar balita memiliki status gizi baik, terdapat 10% balita yang mengalami gizi kurang dan defisit, yang menunjukkan pentingnya peningkatan kualitas pola makan dan pendidikan gizi bagi orang tua. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar petugas kesehatan meningkatkan penyuluhan gizi dan pemantauan rutin status gizi, serta mendorong orang tua untuk memberikan makanan bergizi seimbang dan meningkatkan frekuensi makan balita.

Kata kunci : Balita, Pola Makan, dan Status Gizi

## ABSTRACT

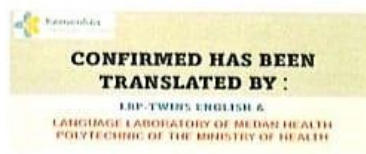
### ACME BRAINY BR SITEPU "DESCRIPTIONS OF DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF TODDLERS IN EMPLASMEN VILLAGE, KUALA NAMU" (CONSULTANT: HARIPIN TOGAP SINAGA)

Nutritional status is one of the indicators in determining a person's health status. The balance between nutrient intake obtained from food sources and nutrient needs by the body plays an important role during growth to adulthood. Food consumption patterns greatly affect a person's nutritional status. Nutritional problems often occur in toddlers, so they are said to be a vulnerable group because at that age it is a period of rapid growth where optimal nutrients are needed.

This study aimed to determine the description of dietary patterns and nutritional status of toddlers in Emplasmen village, Kuala Namu. This study used a descriptive approach with a cross-sectional method, involving 57 toddlers aged 24-59 months as samples. Data were collected through anthropometric measurements (weight and height) and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire to assess dietary patterns.

The study results showed that most toddlers had sufficient dietary patterns, but there were still deficiencies in the diversity of food types, especially vegetables and fruits. Although most toddlers had good nutritional status, 10% of toddlers experienced malnutrition and deficits, which showed the importance of improving the quality of dietary patterns and nutritional education for parents. Based on these results, it is recommended that health workers increase nutritional counseling and routine monitoring of nutritional status, as well as encourage parents to provide balanced nutritious food and increase the frequency of toddlers' meals.

**Keywords:** Toddlers, Diet, and Nutritional Status



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Anak Balita Di Desa Emplasmen Kuala Namu”**

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi
3. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Penguji I saya yang telah memberi banyak saran dan masukan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Penguji II saya yang telah memberi banyak saran dan masukan untuk Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Terimakasih kepada cinta pertamaku bapak Ir. Senen Sitepu dan pintu surgaku ibu almh. Kristina br ginting serta kedua saudaraku Newton Sitepu dan Aqila Fariza Mufia br Sitepu yang selalu menjadi penyemangat penulis, sebagi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan tulus kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis.
7. Teman-teman satu dosen pembimbing, dan teman-teman seangkatan 2021 atas kerja sama, motivasi dan saling memberi dukungan satu sama lain.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan guna perbaikan dan penyempurnaan-Nya.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>                   | <b>i</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                 | <b>ii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                              | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                             | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                          | <b>vii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                        | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                              | 1          |
| B. Rumusan Masalah.....                              | 3          |
| C. Tujuan Penelitian.....                            | 3          |
| D. Manfaat Penelitian .....                          | 3          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                 | <b>5</b>   |
| A. Balita .....                                      | 5          |
| 1. Pengertian Balita .....                           | 5          |
| B. Status Gizi.....                                  | 5          |
| 1. Pengertian status gizi .....                      | 5          |
| 2. Penilaian Status Gizi .....                       | 7          |
| 3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi..... | 12         |
| 4. Kebutuhan Zat Gizi Balita.....                    | 14         |
| C. Pola Makan .....                                  | 15         |
| 1. Pengertian Pola Makan .....                       | 15         |
| 2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....  | 17         |
| 3. Metode Pengukuran Pola Makan.....                 | 19         |
| D. Kerangka Konsep.....                              | 20         |
| E. Defenisi Operasional.....                         | 20         |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>            | <b>22</b>  |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                 | 22         |
| B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....              | 22         |
| C. Populasi dan Sampel .....                         | 22         |
| D. Tahapan Penelitian .....                          | 23         |
| E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....              | 23         |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| F. Instrument Pengumpulan Data.....     | 25        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>29</b> |
| <b>BAB V KESIMPULAN .....</b>           | <b>44</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 44        |
| B. Saran .....                          | 45        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>46</b> |

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2 Kecukupan Gizi Bayi Dan Anak.....                                                | 14 |
| Tabel 3 Defenisi Operasional .....                                                       | 20 |
| Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                             | 30 |
| Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan .....                             | 30 |
| Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan .....                           | 31 |
| Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Makanan .....                            | 31 |
| Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi BB/U .....                          | 32 |
| Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi TB/U .....                          | 32 |
| Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi BB/TB .....                        | 32 |
| Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makan Dengan Status Gizi BB/U .....      | 33 |
| Tabel 12 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makan Dengan Status.....                 | 34 |
| Tabel 13 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makan Dengan Status Gizi BB/TB .....     | 35 |
| Tabel 14 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi BB/U .....  | 37 |
| Tabel 15 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi TB/U .....  | 38 |
| Tabel 16 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi BB/TB ..... | 39 |
| Tabel 17 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Makan Dengan Status.....                | 40 |
| Tabel 18 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Makan Dengan Status.....                | 41 |
| Tabel 19 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Makan Dengan Status Gizi BB/TB .....    | 42 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                |                                              |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Lampiran 1 Informend Consent .....             | 49                                           |
| Lampiran 2 Identitas Responden .....           | 50                                           |
| Lampiran 3 Formulir Semi Quantitatif .....     | 51                                           |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian .....         | 54                                           |
| Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian ..... | 55                                           |
| Lampiran 6 Master Tabel .....                  | 56                                           |
| Lampiran 7 Output Pengolahan Data .....        | 60                                           |
| Lampiran 8 Dokumentasi .....                   | 68                                           |
| Lampiran 9 Bukti Bimbingan .....               | <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b> |
| Lampiran 10 Pernyataan Keaslian .....          | 70                                           |
| Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup .....         | 72                                           |
| Lampiran 12 Ethical Clearance .....            | 73                                           |