

**GAMBARAN BEKAL MAKANAN DAN STATUS GIZI ANAK DI TK
RUM KATOLIK BINTANG TIMUR LUBUK PAKAM
KABUPATEN DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**YESIKA CLAUDIA SINAGA
P01031120077**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2023**

**GAMBARAN BEKAL MAKANAN DAN STATUS GIZI ANAK DI TK
RUM KATOLIK BINTANG TIMUR LUBUK PAKAM
KABUPATEN DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**YESIKA CLAUDIA SINAGA
P01031120077**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi
Anak di Sekolah TK Rum Katolik Bintang
Timur, Kecamatan Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Yesika Claudia Sinaga

Nomor Induk Mahasiswa : P01031120077

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :

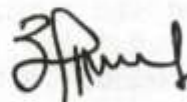


Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota Penguji



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui
Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 21 Juni 2023

ABSTRAK

YESIKA CLAUDIA SINAGA “**GAMBARAN BEKAL MAKANAN DAN STATUS GIZI ANAK DI TK RUM KATOLIK BINTANG TIMUR LUBUK PAKAM KABUPATEN DELI SERDANG**”. (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)

Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak lepas dari makanan yang dikonsumsi anak sejak dini. Anak yang mendapat gizi seimbang dan makanan sehat akan menjadi anak yang berkualitas. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada anak TK, salah satunya dipengaruhi oleh faktor penerapan pola makan yang sehat seperti memberikan perlengkapan pada anak yaitu bekal makanan.

Tujuan mengetahui gambaran bekal makanan dan status gizi anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.

Penelitian ini dilakukan di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Waktu penelitian utama dilakukan pada bulan Juni 2023. Jenis penelitian ini adalah kualitatif pendekatan deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh anak TK di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang dan sampel didapat berdasarkan jumlah populasi dengan menggunakan rumus *Slovin* yaitu 50 anak dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana (*simple random sampling*).

Hasil penelitian berdasarkan asupan zat gizi pada bekal makanan anak memiliki asupan energi kategori tidak terpenuhi 24,0%, dan kategori terpenuhi 76,0%. Asupan protein kategori tidak terpenuhi 12,0%, dan kategori terpenuhi 88,0%. Asupan lemak kategori tidak terpenuhi 20,0%, dan kategori terpenuhi 80,0%. Asupan karbohidrat kategori tidak terpenuhi 56,0%, dan kategori terpenuhi 44,0%. Berdasarkan status gizi berat badan anak menurut umur yaitu berat badan kurang 12,0%, normal 72,0% dan resiko berat badan lebih 16,0%. Status gizi tinggi badan anak menurut umur yaitu pendek 2,0% dan normal 98,0%.

Dapat disimpulkan bahwa masih terdapat anak yang asupan karbohidrat pada bekal makanannya tidak terpenuhi dan hal ini dapat berdampak pada status gizi anak.

Kata Kunci : Bekal Makanan, Status Gizi, Taman Kanak- Kanak, Pertumbuhan Anak

ABSTRACT

**YESIKA CLAUDIA SINAGA "OVERVIEW OF FOOD PROVISIONS AND NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN IN RUM CATHOLIC BINTANG TIMUR KINDERGARTEN LUBUK PAKAM OF DELI SERDANG DISTRICT".
(CONSULTANT: HARIPIN TOGAP SINAGA)**

Children's growth and development cannot be separated from the food that children consume from an early age. Children who receive balanced nutrition and healthy food will become quality children. One of the factors that influences the imbalance in nutritional intake in kindergarten children is the implementation of a healthy eating pattern, such as providing equipment for children, namely food supplies.

The aim is to find out the description of the food supplies and nutritional status of children at Kindergarten Bintang Timur Rum Catholic, Lubuk Pakam, Deli Serdang District.

This research was conducted at Kindergarten Bintang Timur Rum Catholic, Lubuk Pakam, Deli Serdang District. The main research was conducted in June 2023. This type of research was a qualitative descriptive approach using a cross sectional design. The population was all kindergarten children in Bintang Timur Catholic Rum, Lubuk Pakam, Deli Serdang District and the sample was obtained based on the population size using the Slovin formula, namely 50 children with a simple random sampling technique.

The research results based on nutritional intake in children's food supplies showed that the energy intake in the unfulfilled category was 24.0%, and the fulfilled category was 76.0%. Protein intake in the category was not met was 12.0%, and the category met was 88.0%. The fat intake in the unfulfilled category was 20.0%, and the fulfilled category was 80.0%. Carbohydrate intake in the unmet category was 56.0%, and 44.0% in the fulfilled category. Based on nutritional status, children's weight according to age was 12.0% underweight, 72.0% normal and 16.0% at risk of being overweight. The nutritional status of children's height according to age was 2.0% short and 98.0% normal.

It can be concluded that there are still children whose carbohydrate intake in their food supplies was not met and this can have an impact on the child's nutritional status.

Keywords: Food Provisions, Nutritional Status, Kindergarten, Growth Child



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi Anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam”**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis mendapatkan banyak 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 Politeknik Kesehatan Medan
2. Dini Lestari, DCN, M.Kes selaku Kaprodi D3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku pembimbing utama
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji I
5. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku penguji II
6. Ratna Rita Ginting selaku kepala sekolah TK RK Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang
7. Jhonson Sinaga dan Erina T. Simanjuntak selaku orang tua saya
8. Dora, Meshy, Obi, Iman, serta teman – teman satu dosen pembimbing

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. PAUD/TK	7
1. Pengertian PAUD/TK	7
B. Bekal Makanan	7
1. Pengertian Bekal Makanan	7
2. Manfaat Bekal Makanan	8
3. Kebutuhan Zat Gizi pada Bekal Makanan	10
4. Sumbangan Zat Gizi Pada Bekal Makanan	10
5. Jenis Bekal Makanan	11
6. Pengukuran Bekal Makanan	11
C. Status Gizi	12
1. Pengertian status gizi	12
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	12
3. Kategori Status Gizi	13
D. Kerangka Konsep	14
E. Defenisi Operasional	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17

1. Populasi	17
2. Sampel.....	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
1. Jenis Data	18
a. Data primer	18
b. Data Sekunder	18
2. Cara Pengumpulan Data	19
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
1. Pengolahan Data	20
2. Analisis Univariat.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Gambaran Karakteristik Sampel	24
C. Jenis Bekal Makanan.....	25
D. Asupan Zat Gizi pada Bekal Makanan.....	27
E. Status Gizi Anak TK.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Anak	10
2. Standar Antropometri Anak	13
3. Definisi Operasional	15
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	24
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	25
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 1	25
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 2	26
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 3	26
9. Distribusi Sampel Berdasarkan Energi	27
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Protein	28
11. Distribusi Sampel Berdasarkan Lemak	29
12. Distribusi Sampel Berdasarkan Karbohidrat	30
13. Distribusi Sampel berdasarkan Berat Badan Menurut Umur	31
14. Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan Menurut Umur	32

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Master Tabel	37
2. Frekuensi Tabel	42
3. Hasil Uji Statistik	45
4. Formulir Food Weighing	47
5. Daftar Riwayat Hidup	48
6. Bukti Bimbingan	49
7. Surat Penelitian.....	52
8. Surat Balasan Dari Tempat Penelitian.....	53
9. Pernyataan dan EC.....	54
10. Dokumentasi Penelitian.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak Usia Dini Menurut Beichler dan Snowman adalah anak yang berusia 4 sampai dengan 6 tahun (Pebriana, 2017). Pada saat itu merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek dalam rentang kehidupan manusia. Pada titik ini, anak berada pada Zaman Keemasan (*Golden Age*) ketika perkembangan dan kecerdasan anak terjadi (Siregar, 2022).

Pola makan yang tidak sehat adalah penyebab masalah gizi pada anak-anak PAUD. Kesukaan dan ketidaksukaan anak terhadap makanan dipengaruhi oleh perilaku orang tua saat memberikan makanan. Konsumsi makanan yang tidak mencukupi mempengaruhi status gizi. Ketidakseimbangan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat menyebabkan obesitas, underweight, stunting dan malnutrisi pada anak (Setiyani, 2020)

Dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dibandingkan dengan usia, ketidakseimbangan gizi dapat dilihat. Semua orang tua harus menyadari pentingnya status gizi anak TK untuk kesehatan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa TK harus diperhatikan, karena gizi buruk tidak dapat diubah lagi di masa keemasannya. Keadaan ini ditentukan oleh kecukupan asupan zat gizi harian dan kemampuan tubuh mengolah zat gizi yang dicerna untuk menjaga kesehatan (Soetjiningsih, 2018).

Seorang anak dikatakan obesitas (kelebihan berat badan) jika berat badannya lebih tinggi daripada tinggi badannya. Obesitas pada anak dapat terjadi akibat penimbunan lemak dalam tubuh karena faktor genetik atau asupan energi yang berlebihan (Hartini & Nurani, 2014). Selain pola makan yang buruk, kurang olahraga juga berkontribusi terhadap obesitas (Putri & Wahyono, 2013). Jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan penyakit degeneratif di masa dewasa. Berat badan kurang adalah

kombinasi antara gizi buruk dan gizi buruk, dan juga merupakan klasifikasi status gizi berat badan menurut umur (BB/U). Gizi yang tidak memadai dan kualitas pasokan makanan yang buruk, serta penyakit menular, dapat menyebabkan kekurangan gizi jangka panjang pada anak (Handini et al., 2013)

Berdasarkan WHO pada tahun 2017 sebesar 18,2%, dimana gizi buruk 5,2% dan gizi kurang 13%. Menurut data PSG 2017, prevalensi stunting di Deli Serdang sebesar 33,6%, dengan kategori sangat pendek sebesar 19,8%, kategori pendek sebesar 13,8%, dan kategori normal sebesar 66,7%. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 provinsi Sumatera utara pravelensi status gizi sangat kurus 2.06 %, kurus 5,62 %, normal 72,68%, gemuk 10,58%, dan obesitas 9,06% sedangkan hasil Riskesdas 2018 kabupaten deliserdang sangat kurus 2,25%, kurus 5,77%, normal 71,66%, gemuk 9,25%, dan obesitas 8,57%. Hasil RISKESDAS Pada tahun 2018, prevalensi obesitas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%. Angka gizi buruk pada anak dibawah 5 tahun di Indonesia adalah 3,9%, sedangkan angka gizi kurang 13,8%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi stunting telah turun menjadi 30,8% dibandingkan dengan 37,2% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak lepas dari makanan yang dikonsumsi anak sejak dini. Pemberian kandungan gizi anak tercermin dari makanan yang dimakan anak, yang banyak membantu dalam perkembangan otak (kecerdasan) dan pertumbuhan fisik. Indonesia telah menandatangani Konvensi Anak Sehat dan Gizi Baik yang memuat 10 kriteria, yaitu: Meningkatkan kepadatan tubuh, usia, tinggi badan, postur tubuh dan otot yang kuat. Rambut hitam berkilau dan tebal, kulit tangan dan kaki bersih dan tidak kotor. Hal ini menunjukkan bahwa anak mendapatkan cukup vitamin A, C, E dan mineral, wajah anak tampak gembira, mata anak baik. Tergantung dari intensitas menyusui pada anak, sebaiknya dilakukan 3 kali sehari, tergantung pada usia dan aktivitas gerakan aktif dan lancar, anak dapat tidur dengan nyenyak.

Setelah seharian bekerja keras, tubuh anak biasanya membutuhkan waktu istirahat 8 jam penuh setiap harinya. Nutrisi yang baik mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika anak kekurangan gizi maka akan mengakibatkan konsentrasi, daya ingat dan kemampuan yang buruk (Awaluddin, Tursinawati, 2017). Anak yang mendapat gizi seimbang dan makanan sehat akan menjadi anak yang berkualitas dan sebaliknya (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Contoh penerapan pola makan yang sehat adalah memberikan perlengkapan kepada anak-anak yaitu bekal makanan.

Membawa bekal makan ke sekolah adalah wajib, tetapi ini bertentangan dengan tujuan awal. Makanan siap saji lebih baik daripada makanan yang disiapkan. Orang tua bertanggung jawab untuk menyediakan bekal yang dibawa anak. Ibu harus memastikan bahwa anak-anak menerima makanan yang sehat dan bergizi dalam bekal makan mereka. Namun, saat ini, bekal makan yang disiapkan orang tua lebih banyak makanan siap saji daripada makanan sehat (Per Maisuari, 2022).

Salah satu menu yang tepat untuk diet seimbang dengan bahan alami dan makanan segar seperti sayuran, daging, dan ikan. Orang tua saat ini menghadapi banyak masalah saat menyiapkan makanan anak-anak mereka saat mereka sibuk. Namun, menyiapkan atau menyajikan makanan cepat saji dapat mengatasi masalah ini. Karena sekolah tidak memiliki kantin, TK memberi kesempatan kepada anak-anak untuk membawa makanan yang mereka makan sebelum kegiatan. Sama seperti beberapa orang tua yang membawa bekal untuk anaknya, makanan yang dibawanya bervariasi dalam bentuk yang berbeda-beda seperti: Jajanan kemasan merek tertentu berdasarkan kenyataan bahwa anak-anak sarapan di rumah. Masih kurangnya kesadaran tentang pola makan seimbang. Pengetahuan gizi orang tua berperan penting dalam pemilihan makanan yang memberikan gizi seimbang, karena orang tua lah yang memberi makan anaknya dan juga orang yang paling dekat dengannya (Umasugi et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman orang tua tentang bagaimana mereka memberi makan anak usia dini melalui Lunch Box, atau bekal makanan, mempengaruhi bagaimana anak tumbuh secara gizi. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Astrianti pada tahun 2019 menemukan bahwa dari 52 anak yang membawa bekal makanan, 38 di antaranya memiliki status gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa struktur tubuh seorang anak berdasarkan tinggi dan berat badannya normal. Anak-anak sekolah sering membawa bekal makanan ke sekolah, tetapi mereka tidak memenuhi pedoman gizi seimbang dan memiliki kualitas zat gizi yang kurang dari AKG yang disarankan untuk anak usia sekolah. Anak-anak menerima lebih dari 33% dari bekal makanan yang mengandung energi, protein, vitamin C, vitamin E, dan zat besi (Umasugi et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 orang anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam diketahui anak yang memiliki asupan energi dengan kategori terpenuhi sebanyak 38 orang yaitu 76,0% dan kategori tidak terpenuhi sebanyak 12 orang yaitu 24,0%, asupan protein dengan kategori terpenuhi sebanyak 44 orang yaitu 88,0% dan kategori tidak terpenuhi 6 orang yaitu 12,0%, asupan lemak dengan kategori terpenuhi sebanyak 40 orang yaitu 80,0% dan kategori sebanyak 10 orang yaitu 20,0%, dan asupan karbohidrat dengan kategori terpenuhi sebanyak 22 orang yaitu 44,0% dan kategori tidak terpenuhi sebanyak 28 orang yaitu 56,0%.

Hasil penelitian status gizi anak TK berdasarkan indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) yang memiliki tinggi badan pendek sebanyak 1 orang yaitu 2,0% dan tinggi badan normal sebanyak 49 orang yaitu 98,0%. Sedangkan, berdasarkan indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) yang memiliki berat badan kurang sebanyak 6 orang yaitu 12,0%, berat badan normal 36 orang yaitu 72,0%, dan resiko berat badan kurang yaitu 8 orang yaitu 16,0%.

TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam adalah TK Swasta di Lubuk Pakam yang mayoritas warga sekolah beragama nasrani dengan

berbagai macam suku. Siswa/i yang bersekolah di TK ini memiliki ekonomi keluarga rata-rata sedang sampai menengah ke atas. Sekolah ini memiliki jumlah siswa 100 orang dan memiliki beragam status gizi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Bekal Makanan, dan Status Gizi Anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran bekal makanan dan status gizi anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran bekal makanan dan status gizi anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jenis bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang
- b. Menilai asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) pada bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang
- c. Menilai status gizi pada anak TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang
- d. Menganalisis gambaran bekal makanan dan status gizi anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk pakam, Kabupaten Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian dan mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis.

2. Bagi Orang Tua

Sebagai masukan bagi orang tua untuk mengetahui informasi tentang Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi anak tk.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan masukan atau informasi bagi guru pengajar untuk memberikan edukasi kepada anak tk tentang pentingnya Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi anak tk.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PAUD/TK

1. Pengertian PAUD/TK

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pendidikan prasekolah, sebuah inisiatif pembinaan untuk anak-anak usia tiga sampai usia lima tahun. Proses pendidikan dilakukan dengan memberikan insentif pendidikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan intelektual, sehingga anak mengikuti pendidikan lebih lanjut yang dilakukan melalui jalur formal, informal dan nonformal siap melakukannya (Dhieni et al., 2020).

Taman kanak-kanak (TK) merupakan tempat pertama yang memperkenalkan anak-anak dengan lingkungan sosial yang biasa ada di luar keluarga. Taman Kanak-kanak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang relatif cepat. Pada usia ini, anak mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial dengan cepat. Berbagai faktor dalam diri anak dan lingkungannya memengaruhi proses ini. Ini menunjukkan bahwa orang-orang pada usia ini masih mengonsumsi makanan secara pasif. masih belum mampu untuk memakan makanannya sendiri dan memilih sesuai dengan kebutuhannya, sehingga anak pada usia tersebut lebih cenderung menjadi kurang gizi (Dhieni et al., 2020)

B. Bekal Makanan

1. Pengertian Bekal Makanan

Bekal makanan adalah makanan dari rumah yang dibawa dalam perjalanan Anda dalam wadah sehingga Anda dapat mengkonsumsinya kapan saja, di mana saja tanpa harus membelinya terlebih dahulu. Bekal makanan adalah makanan yang disiapkan di rumah dan dikemas dalam kotak makan siang yang sesuai untuk dikonsumsi di tempat lain. Anda dapat membawa belanjaan Anda ke tempat kerja, sekolah, perjalanan jauh, dan berkemah (Siregar, 2022)

Ketika anak-anak mulai sekolah, orang tua sibuk mempersiapkan. Dimulai dengan membangunkan anak-anak, menyiapkan seragam, serta menyiapkan sarapan dan makan siang. Kebiasaan membawa bekal makan siang untuk anak sekolah bukanlah hal baru. Hal ini sudah dilakukan oleh orang tua sejak zaman dahulu (Siregar, 2022)

2. Manfaat Bekal Makanan

Membawa bekal makan siang ke sekolah memiliki banyak manfaat, mulai dari nutrisi hingga kebersihan hingga menghemat uang jajan. Juga, merawat anak sekolah tidak sesulit kelihatannya. Orang tua, terutama ibu, harus memahami manfaat membawa bekal makan siang anaknya ke sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak (Hamidah, 2022)

Salah satu keuntungan membawa bekal makanan anak ke sekolah adalah sebagai berikut:

a. Nutrisinya Terjamin

Dengan membawa bekal, Anda dapat memastikan anak Anda makan cukup setiap hari, terutama selama waktu sekolah. Oleh karena itu, mereka membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro, yaitu zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak, serta vitamin dan mineral. Orang tua dapat memastikan anak mereka mendapatkan nutrisi setiap hari dengan membawa bekal dari rumah (Hamidah, 2022).

b. Kebersihan Terjamin

Membawa bekal dari rumah juga dapat memastikan anak makan makanan yang bersih. Tidak diragukan lagi, karena anak-anak belum belajar memilih makanan yang benar-benar sehat dan bersih, mereka sering memilih makanan yang tidak higienis saat jajan di sekolah. Dengan demikian, orang tua dapat menghindarinya dengan menyiapkan bekal dari rumah. Makanan yang disiapkan di rumah pasti sudah jelas bagaimana diolah dan disajikan, sehingga dapat dipastikan bersih (Hamidah, 2022).

c. Mencegah Penyakit di Masa Depan

Anak-anak dapat menghindari makan makanan yang tidak sehat dengan membawa bekal. Apalagi jumlah anak obesitas terus meningkat saat ini. Mengonsumsi makanan siap saji yang tinggi gula dan garam dapat menyebabkan obesitas, yang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit metabolik di masa mendatang, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit gula. Anak-anak akan lebih jarang makan makanan yang tidak sehat jika Anda menyiapkan bekal mereka sendiri. Buah hati Anda akan terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan bernutrisi hingga beranjak dewasa jika Anda rutin membawanya buah dan sayur dalam bekal (Hamidah, 2022).

d. Meningkatkan Kemampuan Akademis

Dengan memberi anak bekal makanan, mereka akan mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan mereka dan mendukung perkembangan kognitif mereka. Selain itu, memiliki tubuh yang kuat karena mendapatkan gizi yang baik akan membantu anak-anak melakukan aktivitas di sekolah dengan lebih baik (Hamidah, 2022).

e. Menghemat Uang Jajan Anak

Orang tua pasti tahu berapa banyak uang jajan yang biasanya diberikan kepada anak-anak mereka saat mereka pergi ke sekolah. Memberikan bekal, daripada menambah uang jajan, adalah cara terbaik untuk menghemat uang dan dapat digunakan untuk hal lain (Hamidah, 2022).

f. Menambah kedekatan Anak dan Orang Tua

Dengan membawa bekal anda akan memiliki obrolan yang sederhana tapi seru untuk dibahas dengan si anak, yaitu tentang bekal apa yang dia minta esok lalu ingin berbentuk seperti apa, dengan obrolan - obrolan ringan seperti ini akan membuat anak anda semakin dekat dengan anda serta anda pun semakin semangat untuk membuat bekal untuknya (Hamidah, 2022).

3. Kebutuhan Zat Gizi pada Bekal Makanan

Menurut pedoman gizi seimbang tahun 2014 anak balita usia 4- 6 tahun membutuhkan 1400 kkal tiap harinya. Jika dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, status kebutuhan gizi harian anak balita usia 4-6 tahun meliputi (MUAFIAH, 2019):

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
4-6 tahun	1400	25	50	220

Sumber : Angka Kecukupan Gizi 2019

Bekal makanan yang baik akan menyumbang energi sebanyak 10-15% dengan status kebutuhan gizi yang baik berkisar 140-210 kalori.

4. Sumbangan Zat Gizi Pada Bekal Makanan

Sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Untuk memenuhi kebutuhan makan siang siswa, beberapa sekolah telah menerapkan sistem catering. Sayangnya, tidak semua sekolah yang menerapkan sistem Full Day School memiliki sistem ini. Jika sekolah tidak menerapkan, mereka dapat memilih untuk membeli makanan di kantin sekolah atau membawa bekal makanan dari rumah. Data BPOM (2018) menunjukkan bahwa 78% anak sekolah makan jajanan di sekolah. Ini adalah fenomena global yang umum. Hampir setiap sekolah memiliki penjaja makanan jajanan (Indraaryani Suryaalamasah et al., 2019)

Makanan jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, sehingga jajanan yang berkualitas baik akan memengaruhi kualitas makanan anak karena mereka Kebanyakan orang membeli jajanan dengan jumlah zat gizi yang lebih sedikit dan tidak memperhatikan jumlah nutrisi yang terkandung di dalamnya. Zat gizi terbagi atas mikro dan makro, makronutrien yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak ini dibutuhkan pada bekal anak tk di umur 4-6 tahun. Karbohidrat, protein, dan lemak yang dibutuhkan untuk anak umur 4-6 tahun adalah 220 gr, 25 gr dan 50 gr (AKG 2019).

5. Jenis Bekal Makanan

Jenis bekal makanan adalah kumpulan makanan yang dimakan, dicerna, dan diserap sehingga menghasilkan menu yang sehat dan seimbang. Jenis bekal makanan harus bervariasi dan mengandung banyak nutrisi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pemenuhan kebutuhan asupan gizi didalam bekal makanan, meliputi (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020) :

a. Makanan pokok

Makanan pokok tidak hanya terdiri dari nasi; ada banyak pilihan karbohidrat lain yang dapat dimakan dalam bekal, seperti singkong, sagu, bihun, mie, jagung, kentang, dan mie.

b. Sumber protein

Sumber protein juga dapat diperoleh dari lauk pauk sebesar 1-2 porsi. Beberapa sumber protein hewani yang cocok dijadikan referensi untuk bekal makanan antara lain ikan, ayam, telur, susu dan olahannya. Selain protein hewani, protein nabati juga cocok dijadikan referensi bekal makanan yaitu berupa tempe, tahu dan kacang-kacangan.

c. Buah dan sayur

Buah penuh vitamin dan mineral, dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh anak, seperti mencegah penyakit jantung dan kerusakan hati dan stroke. Selain buah, sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi.

6. Pengukuran Bekal Makanan

a. Pengukuran bekal makanan menggunakan metode Food Weighing (metode penimbangan).

Food weighing (metode penimbangan) merupakan metode survei makanan yang bersifat prospektif yang mengumpulkan informasi tentang makanan apa yang dikonsumsi dan waktu makan apa yang dihabiskan. Digunakan sebagai standar emas, metode ini adalah yang terbaik untuk menggambarkan estimasi energi, zat gizi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Langkah-langkah yang diperlukan untuk melaksanakan teknik penimbangan (Fayasari, 2009) :

- 1) Menimbang makanan yang akan dikonsumsi dan menyimpannya dalam formulir yang telah disediakan.
- 2) Timbang kembali sisa makanan responden setelah mereka makan.
- 3) Berat makanan sebelum dikonsumsi dikurangi dari sisa makanan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi.

$$\text{Jumlah yang dikonsumsi} = \text{Jumlah makanan yang akan dikonsumsi} - \text{Jumlah makanan sisa yang tidak dikonsumsi}.$$
- 4) Tentukan jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden.
- 5) Tentukan faktor konversi matang-mentah untuk setiap bahan makanan.
- 6) Tentukan berat bahan makanan saat masih mentah.
- 7) Lakukan analisis gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh responden.

C. Status Gizi

1. Definisi status gizi

Keseimbangan tubuh dalam menghasilkan dan memanfaatkan zat gizi yang masuk dikenal sebagai status gizi. Penyakit dapat menyebabkan penurunan status gizi jika kecukupan konsumsi makanan kurang (Soetjiningsih, 2018).

Orang tua harus tahu bagaimana kondisi gizi anak mereka. Karena kekurangan gizi pada usia ini, pertumbuhan anak sangat penting. itu akan menyebabkan sangat patal karena tidak bisa diperbaiki (Setiyani, 2020).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Konsumsi Makanan

Sangat penting untuk melakukan pengukuran konsumsi makanan untuk mengetahui apa yang dimakan oleh masyarakat. Hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan sumber malnutrisi (Pengusul, 2020)

b. Kesehatan

Infeksi adalah salah satu penyebab masalah gizi. Scrimshaw mengatakan ada hubungan yang erat antara malnutrisi dan infeksi (bakteri, virus, dan parasit). Ditunjukkan bahwa malnutrisi dan penyakit

infeksi saling berpengaruh. Mekanisme patologisnya dapat beragam, baik secara terpisah maupun bersamaan, termasuk penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, peningkatan kehilangan cairan dan zat gizi akibat penyakit diare, mual, muntah, dan perdarahan terus menerus, dan peningkatan kebutuhan akan zat gizi akibat sakit dan parasite (Pengusul, 2020)

3. Kategori Status Gizi

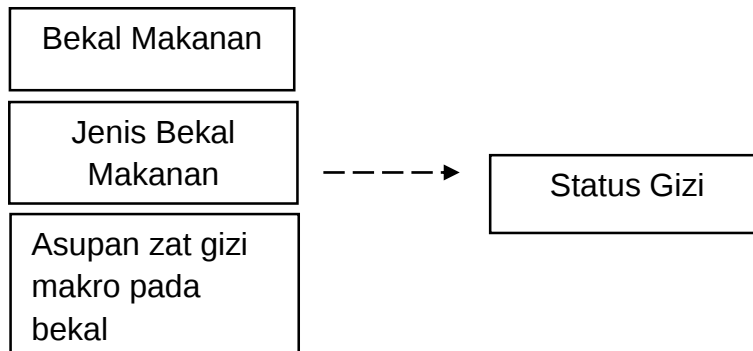
Menurut PMK no 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak, kategori status gizi anak usia 4-6 tahun meliputi :

Tabel 2. Standar Antropometri Anak

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (z-score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Berat badan sangat kurang (severely underweight)	<-3 SD
	Berat badan kurang (underweight)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Risiko Berat badan lebih	> +1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	<-3 SD
	Pendek (stunted)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	> +3 SD

Sumber : PMK No.2 Standar Antropometri Anak

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

E. Defenisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat	Skala
1.	Jenis Bekal Makanan	Jenis bekal makanan adalah jenis dan jumlah bekal makanan (Makanan pokok ,Camilan/kudapan,dan Minuman) yang dikonsumsi anak disekolah. Data dikumpulkan dengan alat bantu formulir food weighing.	Formulir Food Weighing	Ordinal
2.	Asupan zat gizi makro pada bekal makan	Jumlah asupan zat gizi makro (energi,karbohidrat,protein,dan lemak) pada bekal makanan anak. Yang diperoleh dari hasil metode food weighing dan diolah menggunakan Aplikasi Nutrisurvey. Kemudian dapat dikategorikan sebagai berikut (Dkk, 2017): Energi : ≤ 140 kalori (tidak terpenuhi) ≥ 140 kalori (terpenuhi) Karbohirat : ≤ 22 gr (tidak terpenuhi) ≥ 22 gr (terpenuhi) Protein : $\leq 2,5$ gr (tidak terpenuhi) $\geq 2,5$ gr (terpenuhi) Lemak : ≤ 5 gr (tidak terpenuhi) ≥ 5 gr (terpenuhi)	Formulir Food Weighing	Ordinal
3.	Status gizi	Status gizi ditentukan berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U) dan tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan ambang batas < -2 . BB/U dikategorikan sebagai berikut : a. Berat badan sangat kurang : < -3 SD	Microtoise dan Timbangan Berat Badan	Ordinal

		b. Berat badan kurang : $-3 \text{ SD} - <-2 \text{ SD}$ c. Berat badan normal : $-2 \text{ SD} - 1 \text{ SD}$ d. Resiko berat badan lebih : $> 1 \text{ SD}$ TB/U dikategorikan sebagai berikut : a. Sangat pendek : $<-3 \text{ SD}$ b. Pendek : $-3 \text{ SD} - <-2 \text{ SD}$ c. Normal : $-2 \text{ SD} - 3 \text{ SD}$ d. Tinggi : $> 3 \text{ SD}$		
--	--	---	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam. Adapun pencarian lokasi serta perizinan survey pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 12 November 2022 dan penelitian dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 – 08 Juni 2023 di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran bekal makanan dan status gizi anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan Desain cross-sectional berarti bahwa data dikumpulkan pada satu titik atau waktu tertentu, dan pengamatan penelitian hanya dilakukan satu kali selama penelitian.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang akan dilakukan pada anak usia 4-6 Tahun di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam yang menjadi populasi dalam penelitian ini sejumlah 100 anak.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yaitu anak usia dini di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia dini yang membawa bekal makanan di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam dan besar sampel didapat berdasarkan jumlah populasi dengan menggunakan rumus Slovin/Penentuan sample.

Rumus :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{100}{1+100(0,1)^2}$$

$$n = \frac{100}{1+100 (0,01)}$$

$$n = \frac{100}{2}$$

n = 50 anak.

Keterangan : n = besar sampel yang diinginkan

N = Jumlah Populasi

e = Tingkat kesalahan yang ditoleransi

Dari hasil perhitungan yang diatas diperoleh sampel 50 anak. Yang terdistribusi diantara 4 kelas. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana (simple random sampling).

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Penelitian ini mengumpulkan data primer dan sekunder dari siswa semester VI Jurusan Gizi Lubuk Pakam, yang dibantu oleh tiga enumerator.

a. Data primer

Data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari :

- 1) Data karakteristik sampel meliputi jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan dan berat badan. Data karakteristik diperoleh dengan cara wawancara menggunakan form identitas.
- 2) Bekal makanan dengan menggunakan teknik penimbangan bekal makanan selama 3 hari tidak berturut-turut dibantu dengan menggunakan program computer *nutrisurvey*.
- 3) Data status gizi yang diperoleh menggunakan pengukur antropometri TB/U menggunakan *microtoise* dan pengukuran antropometri BB/U menggunakan timbangan berat badan digital.

b. Data Sekunder

Data umum yang dikumpulkan, yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, disebut sebagai data sekunder.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Penelitian

Data-data yang dikumpulkan akan berhubungan dengan penelitian, yang meliputi :

1. Data Primer

1) Identitas sampel

Identitas sampel meliputi jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan dan berat badan.

2) Jenis/bentuk bekal makanan

Diperoleh dengan cara mengidentifikasi jenis bekal yang dibawa oleh anak kesekolah dengan menggunakan formulir food weighing.

3) Asupan zat gizi makro pada bekal makanan

Diperoleh dengan cara menimbang makanan sebelum dan sesudah bekal makanan dikonsumsi dan ditimbang menggunakan timbangan makanan. Kemudian diolah dari berat makanan bersih menjadi berat makanan kotor untuk menunjukkan tingkat asupan terpenuhinya kandungan gizi baik energy, karbohidrat, protein, dan lemak menggunakan formulir food weighing

4) Status gizi

Data status gizi anak TK dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan anak TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

Langkah-langkah mengukur tinggi badan :

- a. Pilih area tegak yang datar untuk pemasangan microtoise dan letakkannya di dasar lantai.
- b. Tarik ujung meteran ke arah vertikal atau lurus hingga angka skala menunjukkan nol.
- c. Pastikan microtoise tetap di tempatnya dengan penguat, seperti paku atau lakban.
- d. Melepaskan sepatu dan tidak menggunakan aksesoris khususnya perempuan.

- e. Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan, kedua lengan berada disamping, lutut tegak atau tidak menekuk, dan telapak tangan menghadap paha.
- f. Selanjutnya, pastikan bahwa punggung, punggung, bokong, betis, dan tumit menempel pada dinding.
- g. Turunkan microtoise hingga menyentuh kepala, tetapi jangan terlalu menekannya. Pastikan posisinya lurus. Kemudian catat hasilnya.

Langkah-langkah mengukur berat badan :

- a. Letakkan timbangan berat badan pada lantai yang datar.
- b. Pastikan timbangan berada pada petunjuk skala dengan angka 0,0.
- c. Pastikan subjek tidak menggunakan alas kaki dan mengenakan barang yang dapat mempengaruhi berat badan.
- d. Subjek berdiri diatas timbangan dengan posisi siap sempurna dan pandangan lurus kedepan.
- e. Baca berat badan pada tampilan dengan skala 0,1 kg terdekat kemudian hasil penimbangan dicatat.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan beberapa jumlah data anak TK/PAUD, jenis kelamin, dan tanggal lahir anak TK/PAUD Rum Katolik Bintang Timur kompilasi dari penyelidikan peneliti di Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara meliputi gambaran umum lokasi penelitian.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a) Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan diolah menggunakan program computer spss dengan tahapan sebagai berikut:
 - 1) Memeriksa kelengkapan data
 - 2) Mengentry data

b) Data bekal makanan diperoleh dengan menggunakan teknik penimbangan bekal makanan selama 3 hari tidak berturut-turut dengan cara :

- 1) Menimbang bekal makanan sebelum dikonsumsi
- 2) Menimbang makanan setelah dikonsumsi
- 3) Menghitung jumlah bekal makanan yang dikonsumsi
- 4) Memasukkan data sisa bekal makanan ke nutrisurvey
- 5) Mencari pengkategorian jumlah zat gizi yang dikonsumsi dengan cara melihat AKG X 10%
- 6) Dan dikategorikan berdasarkan pengkategorian di Defenisi Operasional
- 7) Menghitung selisih bekal makanan sebelum dikonsumsi dan setelah dikonsumsi
- 8) Menghitung bekal makanan yang dikonsumsi dengan cara mencari jumlah energy, protein, karbohidrat dan lemak pada setiap hari.
- 9) Kemudian menjumlahkan hasil energy, protein, karbohidrat dan lemak selama 3 hari tidak berturut-turut dan setelah sudah dapat hasil kemudian dibagi 3 dan dapat hasilnya.
- 10) Setelah itu bandingkan dengan AKG di Defenisi Operasional terpenuhi atau tidak terpenuhi energy, protein, karbohidrat dan lemak. Dengan rumus sebagai berikut:

- **Asupan Energi**

$$\text{Rata-rata asupan zat gizi} = \frac{\text{rata-rata total energi}}{3 \text{ hari}}$$

Kategori asupan energy dibagi menjadi 2, yaitu :

- 1) Tidak terpenuhi : ≤ 140 kkal
- 2) Terpenuhi : ≥ 140 kkal

- **Asupan Karbohidrat**

$$\text{Rata-rata asupan zat gizi} = \frac{\text{rata-rata total karbohidrat}}{3 \text{ hari}}$$

Kategori asupan karbohidrat dibagi menjadi 2, yaitu :

- 1) Tidak terpenuhi : ≤ 22 gr

2) Terpenuhi : ≥ 22 gr

- **Asupan Protein**

$$\text{Rata-rata asupan zat gizi} = \frac{\text{rata-rata total protein}}{3 \text{ hari}}$$

Kategori asupan karbohidrat dibagi menjadi 2, yaitu :

1) Tidak terpenuhi : $\leq 2,5$ gr

2) Terpenuhi : $\geq 2,5$ gr

- **Asupan Lemak**

$$\text{Rata-rata asupan zat gizi} = \frac{\text{rata-rata total lemak}}{3 \text{ hari}}$$

Kategori asupan karbohidrat dibagi menjadi 2, yaitu :

1) Tidak terpenuhi : ≤ 5 gr

2) Terpenuhi : ≥ 5 gr

c) Data status gizi dikumpulkan dengan mengukur tinggi badan menggunakan alat microtoise dan berat badan menggunakan alat timbangan berat badan digital. Data status gizi Aplikasi Anthropro 2005 WHO akan digunakan untuk mengolah data yang telah dikumpulkan.

Kategori status gizi BB/U tersebut sebagai berikut :

a) BB sangat kurang : < -3 SD

b) BB kurang : -3 SD sd < -2 SD

c) BB normal : -2 SD sd $+1$ SD

d) Resiko BB lebih : $> +1$ SD

Kategori status gizi TB/U tersebut sebagai berikut :

a) Sangat pendek : < -3 SD

b) Pendek : -3 SD sd < -2 SD

c) Normal : -2 SD sd $+3$ SD

d) Tinggi : $> +3$ SD

2. Analisis Univariat

Analisis Univariat untuk menggambarkan masing-masing variabel, yaitu : usia, jenis kelamin, total kalori, karbohidrat, protein, dan lemak pada bekal makanan serta status gizi berdasarkan Berat Badan menurut umur dan Tinggi Badan menurut umur yang disediakan dengan distribusi frekuensi dan dievaluasi dengan persentase.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Taman Kanak-Kanak Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam merupakan salah satu TK Swasta yang ada di Lubuk Pakam yang berlokasi di Pematang Siantar No.107 Lubuk Pakam-Deli Serdang, Kelurahan Cemara, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan NPSN 69762991 luas bangunan 4,944 m².

TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam dibawah naungan Yayasan Perguruan Katolik Santo Laurensius dipimpin oleh seorang kepala sekolah bernama Ratna Rita Ginting. Sekolah ini memiliki jumlah ruang kelas berjumlah 9 ruangan dan jumlah guru 8 orang.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah atribut-atribut fisiologis dan anatomis yang sejak lahir membedakan antara laki-laki dan perempuan. Tabel 4 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	30	60.0
Perempuan	20	40.0
Total	50	100.0

Dari 50 sampel anak berdasarkan jenis kelamin lebih banyak pada laki-laki sebesar 30 orang (60,0%) dibandingkan perempuan yang berjumlah 20 orang (40,0%).

2. Usia

Parameter untuk menghitung umur seseorang adalah kehidupan yang diukur dengan tahun sejak manusia dilahirkan. Sampel penelitian ini

adalah anak TK berusia 4 – 6 tahun. Distribusi sampel berdasarkan usia ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Usia	n	%
5 tahun	18	36.0
6 tahun	32	64.0
Total	50	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 sampel anak berdasarkan kategori usia berdasarkan AKG, persentase yang paling tinggi pada usia 6 tahun yaitu 32 orang (64,0%). Dan persentase usia yang sedikit adalah pada rentan usia 5 tahun yaitu 18 orang (32,0%).

Untuk usia 5 tahun yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 orang dan usia 6 tahun yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 21 orang.

Untuk usia 5 tahun yang berjenis kelamin perempuan yaitu 9 orang dan usia 6 tahun yang berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang.

C. Jenis Bekal Makanan

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 1

Jenis Bekal Makanan	n	%
Makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah)	43	86.0
Nasi goreng ayam	1	2.0
Makanan Jajanan (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	6	12.0
Total	50	100.0

Pada tabel 6 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan jenis bekal makanan anak hari pertama. Tabel 6 menunjukkan jenis bekal makanan anak di hari pertama yang paling tinggi yaitu membawa makanan pokok sebanyak 43 orang (86,0%).

Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 2

Jenis Bekal Makanan	n	%
Makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah)	14	28.0
Nasi goreng telur	1	2.0
Spaghetti	1	2.0
Roti + gula	1	2.0
Roti pia	1	2.0
Makanan jajanan (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	32	64.0
Total	50	100.0

Pada tabel 7 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan jenis bekal makanan anak hari kedua. Tabel 7 menunjukkan jenis bekal makanan anak di hari kedua yang paling tinggi yaitu membawa makanan jajanan sebanyak 32 orang (64,0%).

Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Bekal Makanan Hari 3

Jenis Bekal Makanan	n	%
Makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah)	26	52.0
Nasi goreng ayam	1	2.0
Nasi goreng telur	1	2.0
Mie goreng telur	2	4.0
Makanan jajanan (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	20	40.0
Total	50	100.0

Pada tabel 8 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan jenis bekal makanan anak hari ketiga. Tabel 8 menunjukkan jenis bekal makanan anak di hari ketiga yang paling tinggi yaitu membawa makanan pokok sebanyak 26 orang (52,0%).

D. Asupan Zat Gizi pada Bekal Makanan

1. Asupan Energi

Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Energi

Asupan Energi	n	%
Tidak terpenuhi	12	24,0
Terpenuhi	38	76,0
Total	50	100.0

Pada tabel 9 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan energi pada anak. Tabel 9 menunjukkan rata-rata asupan energi dengan kategori terpenuhi yaitu 38 orang (76,0%). Dan kategori tidak terpenuhi yaitu 12 orang (24,0%).

Kebutuhan energi setiap bekal anak dibutuhkan sebesar 140 kkal sesuai dengan AKG anak usia 4-6 tahun, kemudian dikategorikan menjadi 2 yaitu ≥ 140 kkal terpenuhi dan ≤ 140 kkal tidak terpenuhi. Berdasarkan penimbangan makanan yang dilakukan pada bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur rata-rata semua menghabiskan bekal makanan.

Karena sebagian ibu memberikan makanan jajanan seperti oreo dan beng-beng, bekal yang disiapkan oleh ibu memiliki jumlah energi yang rendah. sehingga rasa kenyang terpenuhi, tetapi tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Hermina (2022) yang menunjukkan bahwa beberapa anak-anak membawa jajanan dalam bekal mereka ke sekolah. Makanan ini mungkin makanan kesukaan anak, jadi ibu menyiapkannya untuk dibawa ke sekolah. Meskipun demikian, makanan ini dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan anak balita dan anak prasekolah. (Hermina, 2022)

2. Asupan Protein

Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Protein

Asupan Protein	n	%
Tidak terpenuhi	6	12.0
Terpenuhi	44	88.0
Total	50	100.0

Pada tabel 10 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan protein pada anak. Tabel 10 menunjukkan rata-rata asupan protein dengan kategori terpenuhi yaitu 44 orang (88,0%). Dan kategori tidak terpenuhi yaitu 6 orang (12,0%).

Kebutuhan asupan protein untuk setiap bekal anak dibutuhkan sebesar 2,5 gram sesuai dengan AKG anak usia 4-6 tahun, kemudian dikategorikan menjadi 2 yaitu $\geq 2,5$ gram terpenuhi dan $\leq 2,5$ gram tidak terpenuhi. Berdasarkan penimbangan makanan yang dilakukan pada bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur rata-rata semua menghabiskan bekal makanan.

Selama dua tahun pertama kehidupan, asupan protein yang baik dan cukup memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak serta kesehatan jangka panjang. Protein merupakan makronutrien yang penting untuk metabolisme tubuh dan fungsi enzim.

Karena sebagian ibu memberikan makanan jajanan seperti oreo dan beng-beng, bekal makanan yang disiapkan oleh ibu kurang protein. sehingga merasa kenyang, tetapi tidak memenuhi kebutuhan protein dan gizi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Hermina (2022) yang menunjukkan bahwa beberapa anak-anak membawa jajanan dalam bekal mereka ke sekolah. Makanan ini mungkin makanan kesukaan anak, jadi ibu menyiapkannya untuk dibawa ke sekolah. Meskipun demikian, makanan ini dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan anak balita dan anak prasekolah. (Hermina, 2022)

3. Asupan Lemak

Tabel 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Lemak

Asupan Lemak	n	%
Tidak terpenuhi	10	20.0
Terpenuhi	40	80.0
Total	50	100.0

Pada tabel 11 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan lemak pada anak. Tabel 11 menunjukkan rata-rata asupan energi dengan kategori terpenuhi yaitu 40 orang (80,0%). Dan kategori tidak terpenuhi yaitu 10 orang (20,0%).

Kebutuhan asupan lemak untuk setiap bekal anak dibutuhkan sebesar 5 gram sesuai dengan AKG anak usia 4-6 tahun, kemudian dikategorikan menjadi 2 yaitu ≥ 5 gram terpenuhi dan ≤ 5 gram tidak terpenuhi. Berdasarkan penimbangan makanan yang dilakukan pada bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur rata-rata semua menghabiskan bekal makanan.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kegemukan pada anak adalah asupan lemak, salah satu sumber energi bagi tubuh. Konsumsi tinggi lemak dalam jumlah besar dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko kegemukan, atau obesitas, dan meningkatkan berat badan, sehingga penting untuk memperhatikan jumlah lemak yang ada dalam makanan Anda.

Berdasarkan penelitian firman dan mahmudiono (2019) yang di Kelurahan Sukolilo Baru, Kecamatan Bulak, Kota Surabaya, ditemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara asupan lemak dan status gizi balita (BB/U). (Firman & Mahmudiono, 2019), sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan ayuningtyas dkk (2018) di Kabupaten Rejang ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada anak, hasil perolehan menunjukkan asupan lemak kurang pada anak stunting sebesar 46,7% dan asupan lemak yang cukup pada anak stunting sebesar 10,7% (Ayuningtyas et al., 2018).

4. Asupan Karbohidrat

Tabel 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	n	%
Tidak terpenuhi	28	56.0
Terpenuhi	22	44.0
Total	50	100.0

Pada tabel 12 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan asupan karbohidrat pada anak. Tabel 12 menunjukkan rata-rata asupan karbohidrat dengan kategori terpenuhi yaitu 22 orang (44,0%). Dan kategori tidak terpenuhi yaitu 28 orang (56,0%).

Kebutuhan asupan karbohidrat untuk setiap bekal anak dibutuhkan sebesar 22 gram sesuai dengan AKG anak usia 4-6 tahun, kemudian dikategorikan menjadi 2 yaitu ≥ 22 gram terpenuhi dan ≤ 22 gram tidak terpenuhi. Berdasarkan penimbangan makanan yang dilakukan pada bekal makanan anak TK Rum Katolik Bintang Timur rata-rata semua menghabiskan bekal makanan. Bekal makanan yang dibawa oleh anak TK Rum Katolik Bintang Timur yang bersumber dari karbohidrat yaitu berupa nasi, kentang, dan indomie goreng.

Tubuh menggunakan karbohidrat sebagai sumber energinya melalui asupan karbohidrat. Konsumsi karbohidrat yang tidak seimbang mempengaruhi bagaimana tubuh menyimpannya. Tubuh menyimpan glikogen sebagai bentuk simpanan karbohidrat hanya untuk kebutuhan otot. Tidak dapat dikembalikan ke bentuk glukosa dalam darah. Apabila karbohidrat yang dikonsumsi melebihi kapasitas simpanan, sel hati mengubahnya menjadi lemak.

Berdasarkan penelitian sulistyadewi dan masitah (2020) di Kecamatan Abiansemai, Badung – Bali ada hubungan antara kontribusi karbohidrat makanan jajanan dengan status gizi anak (Sulistyadewi & Masitah, 2020), sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh parinduri dan safitri (2018) yang dilakukan di Tangerang Selatan ada hubungan yang

bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi anak prasekolah (Parinduri & Safitri, 2018).

E. Status Gizi Anak TK

1. Berat Badan

Tabel 13. Distribusi Sampel berdasarkan Berat Badan Menurut Umur

Kategori BB/U	n	%
BB Kurang	6	12.0
Normal	36	72.0
Resiko BB Lebih	8	16.0
Total	50	100.0

Pada tabel 13 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan berat badan pada anak. Tabel 13 menunjukkan Berat badan anak dengan kategori BB normal yaitu 36 orang (72,0%). Kategori resiko BB lebih yaitu 8 orang (16,0%). Dan kategori BB kurang yaitu 6 orang (12,0%).

Kategori BB kurang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang yaitu 8,0%, kategori BB normal yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang yaitu 42,0% dan kategori resiko BB lebih sebanyak 5 orang yaitu 10,0%.

Kategori BB kurang yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 orang yaitu 4,0%, kategori BB normal yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang yaitu 30,0% dan kategori resiko BB lebih yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang yaitu 6,0%.

Kekurangan gizi pada usia dini menyebabkan penurunan imunitas dan postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa. Selain itu, kemampuan kognitif penderita berkurang, yang mengakibatkan kerugian ekonomi yang signifikan bagi Indonesia dalam jangka panjang (Migang & Manuntung, 2021). Makanan yang dikonsumsi anak sangat erat kaitannya dengan kesehatan tubuh mereka, menurut Prasetyawati (2013). Makanan yang masuk ke tubuh memiliki efek yang signifikan pada kesehatan. Menurut Menkes (2013), kebiasaan memilih dan memberikan makanan yang tidak sehat kepada anggota keluarga, termasuk anak-anak, adalah penyebab utama kondisi gizi kurang meningkat (Waladow et al., 2013).

2. Tinggi Badan

Tabel 14. Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan Menurut Umur

Kategori TB/U	n	%
Pendek	1	2.0
Normal	49	98.0
Total	50	100.0

Pada tabel 14 memperlihatkan distribusi sampel berdasarkan tinggi badan pada anak. Tabel 14 menunjukkan Tinggi badan anak dengan kategori TB normal yaitu 49 orang (98,0%). Dan kategori pendek yaitu 1 orang (2,0%).

Kategori TB normal yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang yaitu 60,0%. Kategori TB pendek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 1 orang yaitu 2,0% dan kategori TB normal berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang yaitu 38,0%.

Kekurangan gizi pada usia dini menyebabkan penurunan imunitas dan postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa. Penurunan kemampuan kognitif pasien juga menyebabkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia. Menurut beberapa penelitian, stunting menyebabkan penurunan prestasi akademik, obesitas, peningkatan risiko penyakit tidak menular, dan peningkatan risiko penyakit degenerative. (Migang & Manuntung, 2021).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian “Gambaran Bekal Makanan Dan Status Gizi Anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis bekal makanan anak TK pada hari pertama yang membawa makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah) yaitu 43 orang (86,0%).
2. Jenis bekal makanan anak TK pada hari kedua yang membawa makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah) yaitu 14 orang (26,0%).
3. Jenis bekal makanan anak TK pada hari ketiga yang membawa makanan lengkap (nasi, lauk, sayur, buah) yaitu 26 orang (52,0%).
4. Asupan energi anak TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori kategori terpenuhi pada anak sebanyak 40 orang yaitu 80.0%.
5. Asupan Protein anak TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori terpenuhi pada anak sebanyak 44 orang yaitu 88.0%.
6. Asupan Lemak anak TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori terpenuhi pada anak sebanyak 40 orang yaitu 80.0%.
7. Asupan Karbohidrat anak TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori terpenuhi pada anak sebanyak 22 orang yaitu 44.0%.
8. Status gizi berat badan menurut umur di TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori berat badan kurang sebanyak 6 orang yaitu 12.0% dan kategori resiko berat badan lebih sebanyak 8 orang yaitu 16.0%.
9. Status gizi tinggi badan menurut umur di TK Rum Katolik Bintang Timur dengan kategori pendek sebanyak 1 orang yaitu 2.0%.

B. Saran

1. Bagi orang tua diharapkan orang tua sebaiknya lebih memilih bekal makanan anak yang baik dan tidak memberikan jajanan pada anak hanya karena jajanan kemasan lebih praktis dibawa dan tidak memerlukan waktu untuk memasak akan tetapi lihat juga dari nilai gizi makanan jajanan tersebut.

2. Bagi guru diharapkan lebih memperhatikan bekal makanan yang dibawa dan dikonsumsi oleh anak saat berada di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi data awal untuk penelitian selanjutnya, yaitu factor-faktor anak membawa bekal makanan berupa jajanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin, Tursinawati, N. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar. *Pesona Dasar*, 5(2), 60–65.
- Ayuningtyas, Simbolon, D., & Rizal, A. (2018). Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 445.
- Dhieni, N., Yuliantina, I., Soendjojo, R., Yuswanto, D. T., Nurjannah, Riany, Y. E., & Rosmalia, R. (2020). Panduan Penegerian Satuan Pendidikan Anak Usia Dini. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini*, iii–42.
- Dkk, Y. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.
- Fayasari, A. (2009). Penilaian Konsumsi Pangan. In *Gizi Kesehatan Masyarakat*.
- Firman, A. N., & Mahmudiono, T. (2019). Kurangnya Asupan Energi Dan Lemak Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Kurang Pada Balita Usia 25-60 Bulan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 50. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.50-60>
- Hamidah, P. N. (2022). Meningkatkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Lunch Box (Bekal Makanan) Di Ra Darul Istiqomah. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 1, 51–62. <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/piaud/article/view/450>
- Handini, D., Ichsan, B., & Nirlawati, D. D. (2013). Hubungan Tingkat Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalijambe. *Biomedika*, 5(2), 7–10. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v5i2.263>
- Hartini, K., & Nurani, N. (2014). Korelasi Derajat Obesitas dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 16(1), 41–46.
- Indraaryani Suryaalamshah, I., Kushargina, R., & Stefani, M. (2019). “GEREBEK SEKOLAH” (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019*, 1–6.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Migang, Y. W., & Manuntung, A. (2021). Pencegahan Stunting Pada Balita Dengan Membuat Raport Gizi Sebagai Screening Pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (Paud). *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v1i2.10436>
- MUAFIAH, A. F. (2019). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2019 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN UNTUK MASYARAKAT INDONESIA.
- Parinduri, M. S., & Safitri, D. E. (2018). Asupan Karbohidrat Dan Protein

- Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan Tahun 2017. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 48–58. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2447>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Pengusul, T. I. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Kabupaten Lamongan*. 0713028201.
- Per Maisuari, W. O. A. (2022). Bekal Makanan Kemasan Paud Sebagai Pemicu Perilaku Konsumtif Orang Tua Peserta Didik di TK Nurhikmah. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 134. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1293>
- Putri, D. S. K., & Wahyono, T. Y. M. (2013). Direct And Indirect Factors Of Wasting In Children Aged 6-59 Months In Indonesia, 2010. *Media Litbangkes*, 23(3), 110–121.
- Setiyani, M. S. (2020). Gambaran status gizi anak usia 4 - 6 tahun pada paud terintegrasi dengan posyandu di kecamatan lubuk pakam
- Siregar. (2022). Pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu sehat di tk kuncup mekar banyumas
- Soetjningsih. (2018). *Kupdf.Net_Buku-Tumbuh-Kembang-Anakpdf.Pdf* (pp. 1–36).
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Masitah, R. (2020). Asupan Karbohidrat Dan Lemak Dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), 52–56.
- Suparyanto dan Rosad (2020). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media fingerpuppets terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak kelompok a di taman kanak-kanak negeri pembina pontianak barat
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.1927>
- Pengaruh Pemahaman Orangtu. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.1927>
- Waladow, G., Warouw, S., & Rottie, J. (2013). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tomposo Kecamatan Tomposo. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1–6.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel

Nama	tgl lahir	jenis kelamin	Usia	bb	tb	bb/u	kategori	tb/u	Kategori	jenis bekal h1
Kevin	31 Mei 2017	L	6 tahun	19.7	121.1	0.32	Normal	1.02	Normal	snack
Natanael S	09 Maret 2017	L	6 tahun	21.2	121.5	0.04	Normal	0.82	Normal	makanan lengkap
Osaze	12 November 2017	L	5 tahun	20	113.8	0.18	Normal	0.10	Normal	makanan lengkap
Samuel S	06 September 2017	L	5 tahun	20	119.5	0.02	Normal	1.04	Normal	makanan lengkap
Ana	13 Juli 2016	P	6 tahun	21.4	120.5	0.39	Normal	0.21	Normal	makanan lengkap
Menawan	11 Maret 2017	P	6 tahun	21.4	115	0.23	Normal	0.29	Normal	makanan lengkap
Clarisa	21 Oktober 2017	P	5 tahun	32.9	122.5	2.49	Resiko BB Lebih	0.71	Normal	snack
Gwentha	18 Desember 2016	P	6 tahun	22.6	121.1	0.43	Normal	0.63	Normal	makanan lengkap
Olivia	18 Oktober 2016	P	6 tahun	18,9	113.6	0.88	Normal	0.96	Normal	makanan lengkap
Sarmika	22 Desember 2017	P	5 tahun	18.9	114.9	0.87	Normal	0.71	Normal	makanan lengkap
Nadiva	08 Mei 2017	P	6 tahun	16.3	112	2.28	BB Kurang	2.32	Pendek	makanan lengkap
Vioneta	28 Oktober 2016	P	6 tahun	16.3	113.6	1.93	BB Kurang	0.93	Normal	snack
Sandra	20 September 2017	P	5 tahun	19.2	117.4	0.13	Normal	0.79	Normal	makanan lengkap
Mia	17 Agustus 2017	P	5 tahun	21.7	115.5	0.62	Normal	0.30	Normal	makanan lengkap
Nathan B	26 Desember 2016	L	6 tahun	16.2	113.3	2.23	BB Kurang	1.03	Normal	snack
Samuel	28 April 2017	L	6 tahun	19.3	123.8	0.55	Normal	1.45	Normal	makanan lengkap
Sion	21 Juni 2017	L	5 tahun	20	122.2	0.16	Normal	1.32	Normal	makanan lengkap
Lionel	01 Juni 2017	L	6 tahun	19.35	117.7	0.45	Normal	0.34	Normal	makanan lengkap
Roni	09 November 2016	L	6 tahun	20.2	117.4	0.53	Normal	0.02	Normal	snack
Alvaro	20 Maret 2017	L	6 tahun	26.4	122.1	1.63	Resiko BB Lebih	0.98	Normal	makanan lengkap
Rido	30 Maret 2017	L	6 tahun	17.05	109.2	1.59	Normal	1.57	Normal	makanan lengkap
Raizuna	29 September 2017	L	5 tahun	19	117	0.31	Normal	0.61	Normal	makanan lengkap
Theresia	09 Agustus 2017	P	5 tahun	18	110.3	0.66	Normal	0.75	Normal	makanan lengkap
Gabriel	06 Novemeber 2017	L	5 tahun	23.65	122.7	1.40	Resiko BB Lebih	1.94	Normal	makanan lengkap
Ay	10 Agustus 2016	P	6 tahun	22.6	124.4	0.04	Normal	0.49	Normal	makanan lengkap
Azarel	28 April 2017	L	6 tahun	20.6	126.1	0.06	Normal	1.92	Normal	makanan lengkap
Bryan	08 Desember 2016	L	6 tahun	19.5	119.1	0.79	Normal	0.05	Normal	makanan lengkap
Charles	22 Januari 2017	L	6 tahun	23.3	125.5	0.63	Normal	1.46	Normal	nasi goreng ayam

Davin	19 Januari 2017	L	6 tahun	24.6	128	1.01	Resiko BB Lebih	1.94	Normal	makanan lengkap
Dean	27 Januari 2017	L	6 tahun	20.9	123.5	0.16	Normal	1.08	Normal	makanan lengkap
Elgy	27 April 2017	L	6 tahun	18.5	116.6	0.88	Normal	0.00	Normal	makanan lengkap
Elkan	26 September 2017	L	5 tahun	22.9	120.8	1.07	Resiko BB Lebih	1.39	Normal	makanan lengkap
Eunike	04 Oktober 2016	P	6 tahun	18.5	114.6	0.94	Normal	0.81	Normal	makanan lengkap
Farel	17 November 2016	L	6 tahun	20.6	119.9	0.42	Normal	0.14	Normal	makanan lengkap
Gerald P	17 November 2016	L	6 tahun	19.6	117.6	0.80	Normal	0.31	Normal	makanan lengkap
Lauden	16 September 2017	L	5 tahun	29.4	130	1.68	Resiko BB Lebih	1.50	Normal	makanan lengkap
Hans	25 Oktober 2016	L	6 tahun	19.2	118.5	1.01	BB Kurang	0.20	Normal	makanan lengkap
Nathan N	15 April 2017	L	6 tahun	18.7	120.3	0.82	Normal	0.70	Normal	makanan lengkap
Michele	02 Desember 2016	P	6 tahun	29.4	120.8	1.96	Resiko BB Lebih	0.52	Normal	makanan lengkap
Nionel	09 Agustus 2016	L	6 tahun	20,5	119.2	0.68	Normal	0.29	Normal	makanan lengkap
Rado	20 Oktober 2016	L	6 tahun	17.5	111.6	1.76	BB Kurang	1.55	Normal	makanan lengkap
Rafael	23 Oktober 2017	L	5 tahun	18.6	117.7	0.42	Normal	0.84	Normal	snack
Rindu	22 Juni 2017	P	5 tahun	24.7	123.9	1.38	Resiko BB Lebih	1.67	Normal	makanan lengkap
Sean	21 Juli 2017	L	5 tahun	17.5	107	1.11	BB Kurang	1.68	Normal	makanan lengkap
Checyl	08 September 2016	P	6 tahun	20.9	123.4	0.27	Normal	0.75	Normal	makanan lengkap
Bintang	19 Oktober 2017	P	5 tahun	20.9	118.3	0.50	Normal	1.07	Normal	makanan lengkap
Janueri	13 Januari 2017	L	6 tahun	23.5	119.7	0.67	Normal	0.28	Normal	makanan lengkap
Clayrin	02 November 2017	P	5 tahun	19.2	111,5	0.04	Normal	0.25	Normal	makanan lengkap
Tenriza	27 Desember 2017	P	5 tahun	20.35	111.7	0.46	Normal	0.03	Normal	makanan lengkap
Ave	19 Oktober 2016	P	6 tahun	20.6	120.5	0.29	Normal	0.33	Normal	makanan lengkap

jenis bekal h2	jenis bekal h3	jumlah asupan energi h-1	jumlah asupan energi h-2	jumlah asupan energi h-3	rata-rata asupan energi	kategori asupan energi	jumlah asupan protein h-1	jumlah asupan protein h-2
snack	makanan lengkap	160	258	0	139.3	tidak terpenuhi	2	3.4
makanan lengkap	makanan lengkap	416.6	417.9	164.5	333	terpenuhi	25.1	28.5
snack	makanan lengkap	370.3	270	143.6	261.3	terpenuhi	17.3	4
snack	makanan lengkap	253	400	154.8	269.2	terpenuhi	7.6	6
roti pia	makanan lengkap	516.8	74.9	351.5	314.4	terpenuhi	32.2	1.4
makanan lengkap	makanan lengkap	383.7	0	314.2	232.6	terpenuhi	29.3	0
snack	mie goreng telur	185	65	352.7	200.9	terpenuhi	2	3
snack	snack	310.5	30	120	153.5	terpenuhi	13.4	0
makanan lengkap	snack	324	0	40	121.3	tidak terpenuhi	24.8	0
makanan lengkap	makanan lengkap	465.2	0	271.3	245.5	terpenuhi	31.9	0

snack	makanan lengkap	166.2	188	206	186.7	terpenuhi	10.6	0
makanan lengkap	makanan lengkap	54.5	0	304.9	119.8	tidak terpenuhi	0.6	0
snack	makanan lengkap	505.7	60	402.6	322.7	terpenuhi	27.3	0
snack	snack	341.3	120	140	200.4	terpenuhi	20.3	1
snack	snack	110	140	40	96.6	tidak terpenuhi	1	1
snack	makanan lengkap	287.8	160	267.8	238.4	terpenuhi	15.2	1
snack	makanan lengkap	0	110	159.9	89.9	tidak terpenuhi	0	3
makanan lengkap	makanan lengkap	335.1	0	307	224	terpenuhi	12.7	0
makanan lengkap	snack	260	0	40	100	tidak terpenuhi	4	0
makanan lengkap	makanan lengkap	393.8	0	336.2	243.3	terpenuhi	20.2	0
snack	makanan lengkap	343.8	140	253	245.6	terpenuhi	29.0	0
snack	makanan lengkap	295.8	24	212.7	177.5	terpenuhi	10.3	0
makanan lengkap	makanan lengkap	403.2	0	0	134.4	tidak terpenuhi	21.3	0
snack	makanan lengkap	428	172	229.7	276.5	terpenuhi	25.8	2.2
snack	makanan lengkap	268.4	466	0	244.8	terpenuhi	27.2	10.9
snack	makanan lengkap	218.9	113.2	284.1	205.4	terpenuhi	15.3	0.6
snack	snack	395.2	150	170	238.4	terpenuhi	30	2
makanan lengkap	nasi goreng ayam	0	412.6	401	271.2	terpenuhi	0	27.8
snack	snack	272.4	210	80	187.4	terpenuhi	19	2
snack	snack	445.2	240	140	275	terpenuhi	23.7	2
nasi goreng telur	nasi goreng telur	392.8	221.8	214.6	276.4	terpenuhi	29.8	9.3
makanan lengkap	snack	436.4	0	50	162.1	terpenuhi	25.2	0
snack	makanan lengkap	222.6	50	0	90.8	tidak terpenuhi	14.3	1
snack	snack	226.9	300	90	205.6	terpenuhi	19.3	4
snack	snack	0	220	150	123.3	tidak terpenuhi	0	2
snack	makanan lengkap	340.3	170	173.4	227.9	terpenuhi	28.5	2
snack	snack	373.6	358	100	277.2	terpenuhi	20.5	3
snack	snack	259.9	130	145	178.3	terpenuhi	18.4	1
makanan lengkap	snack	373.0	0	60	144.3	terpenuhi	24.4	0
makanan lengkap	snack	303.9	0	100	134.6	tidak terpenuhi	9.7	0
snack	snack	412.7	265	148	275.3	terpenuhi	26.9	5
makanan lengkap	snack	120	0	100	73.3	tidak terpenuhi	0	0
snack	makanan lengkap	174.4	50	0	74.8	tidak terpenuhi	17.1	1
snack	snack	321.9	200	100	207.3	terpenuhi	18.4	1
snack	makanan lengkap	446.6	100	0	182.2	terpenuhi	30.9	1
roti + gula	makanan lengkap	257.1	156.3	0	137.8	tidak terpenuhi	19.9	4.4
snack	mie goreng telur	320	130	150.9	200.3	terpenuhi	28.8	3
spagetti	snack	277.6	157	164.9	199.8	terpenuhi	21.9	6
snack	snack	298.8	100	270	222.9	terpenuhi	19.5	2

snack	makanan lengkap	422.7	180	0	200.9	terpenuhi	28.3	4
-------	-----------------	-------	-----	---	-------	-----------	------	---

jumlah asupan protein h-3	rata-rata asupan protein	kategori asupan protein	jumlah asupan lemak h-1	jumlah asupan lemak h-2	jumlah asupan lemak h-3	rata-rata jumlah lemak	kategori asupan lemak	jumlah asupan karbohidrat h-1	jumlah asupan karbohidrat h-2	jumlah asupan karbohidrat h-3	rata-rata asupan karbohidrat	kategori asupan karbohidrat
0	1.8	tidak terpenuhi	10	14	0	8	terpenuhi	17	31	0	16	tidak terpenuhi
4.1	19.2	terpenuhi	15.5	18.4	5	12.9	terpenuhi	41.3	31.8	25.3	32.8	terpenuhi
8.8	10	terpenuhi	8.8	13.5	6.4	9.5	terpenuhi	5.5	37	12.1	18.2	tidak terpenuhi
5.8	6.4	terpenuhi	3.3	17	3.1	7.8	terpenuhi	46.8	57	24.8	42.8	terpenuhi
20.6	18.1	terpenuhi	22.5	0.3	14.9	12.5	terpenuhi	45.1	17.2	36.1	32.8	terpenuhi
19.3	16.2	terpenuhi	14	0	11.9	8.6	terpenuhi	34	0	32.7	22.2	terpenuhi
9.6	4.8	tidak terpenuhi	8.5	3.5	27.5	13.1	terpenuhi	25	4.5	16.5	15.3	tidak terpenuhi
2	5.1	terpenuhi	11.5	1.5	6.5	6.5	terpenuhi	37.6	4	17	19.5	tidak terpenuhi
2	8.9	terpenuhi	10.2	0	4	4.7	tidak terpenuhi	32.6	0	14	15.5	tidak terpenuhi
9.4	13.7	terpenuhi	21.7	0	18.6	13.4	terpenuhi	32.4	0	15.7	16	tidak terpenuhi
8.2	6.2	terpenuhi	6.6	6.52	13.9	9	terpenuhi	15.4	27.76	12.3	18.4	tidak terpenuhi
15.2	5.2	terpenuhi	1.2	0	10.4	3.8	tidak terpenuhi	10.3	0	37	15.7	tidak terpenuhi
21.9	16.4	terpenuhi	28.5	3	20.8	17.4	terpenuhi	33.4	8	30.2	23.8	terpenuhi
1	7.4	terpenuhi	9.8	8	6	7.9	terpenuhi	42.8	12	20	24.9	terpenuhi
0	0.6	tidak terpenuhi	3	6	1.5	3.5	tidak terpenuhi	18	21	6	15	tidak terpenuhi
11.9	9.3	terpenuhi	8.3	8	10.7	9	terpenuhi	0.7	21	32	17.5	tidak terpenuhi
9.8	4.2	terpenuhi	0	7	2.2	3	tidak terpenuhi	0	9	24.2	11	tidak terpenuhi
14	8.9	terpenuhi	11.8	0	13.9	8.5	terpenuhi	44.9	0	1.4	15.4	tidak terpenuhi
0	1.3	tidak terpenuhi	10	0	1.5	3.8	tidak terpenuhi	38	0	6	14.6	tidak terpenuhi
23.5	14.5	terpenuhi	15	0	15.3	10.1	terpenuhi	42.1	0	23.9	22	terpenuhi
13.55	14.18	terpenuhi	12.6	6.5	13.83	10.9	terpenuhi	30	16	18.93	21.6	tidak terpenuhi
9.6	6.6	terpenuhi	9.1	0.01	6.4	5.17	terpenuhi	42.1	5.88	27.7	25.2	terpenuhi
0	7.1	terpenuhi	15.3	0	0	5.1	terpenuhi	42.3	0	0	14.1	tidak

												terpenuhi
15.5	14.5	terpenuhi	10.8	9.4	7.7	9.3	terpenuhi	57.9	19.9	24.2	35	terpenuhi
0	12.7	terpenuhi	1.4	16.9	0	6.1	terpenuhi	34.6	67.7	0	34.1	terpenuhi
												tidak
20.5	12.1	terpenuhi	6.1	6.3	9.5	7.3	terpenuhi	25.8	10	29.2	21.6	terpenuhi
0	10.6	terpenuhi	18.1	6.5	0	8.2	terpenuhi	27.2	21	31	26.4	terpenuhi
												tidak
24.5	17.4	terpenuhi	0	24.6	23.1	15.9	terpenuhi	0	22.3	18.1	13.4	terpenuhi
1	7.3	terpenuhi	10.8	9	4	7.9	terpenuhi	24.7	31	11	22.2	terpenuhi
1	8.9	terpenuhi	25.3	20.5	6	17.2	terpenuhi	29.3	34	20	27.7	terpenuhi
9.1	16	terpenuhi	16.4	5.3	5.3	9	terpenuhi	29.1	32.6	31	30.9	terpenuhi
												tidak
1	8.7	terpenuhi	23.9	0	2	8.6	terpenuhi	28.8	0	7	11.9	terpenuhi
												tidak
0	5.1	terpenuhi	5	2	0	2.3	terpenuhi	30.7	6	0	12.2	terpenuhi
0	7.7	terpenuhi	0.9	13.5	4	6.1	terpenuhi	34.3	53	6	31.1	terpenuhi
												tidak
2	1.3	terpenuhi	0	8	6	4.6	terpenuhi	0	36	20	18.6	terpenuhi
9.2	13.2	terpenuhi	8	8	6.2	7.4	terpenuhi	38.5	22	19.4	26.6	terpenuhi
1	8.1	terpenuhi	17.9	17	5	13.3	terpenuhi	32.9	46	13	30.6	terpenuhi
1	6.8	terpenuhi	8.4	5	7	6.8	terpenuhi	27.5	22	20	23.1	terpenuhi
												tidak
0	8.1	terpenuhi	17.4	0	3	18.4	terpenuhi	28.7	0	8	12.2	terpenuhi
												tidak
1	3.5	terpenuhi	18.9	0	5	7.6	terpenuhi	26.4	0	13	13.1	terpenuhi
2.09	11.33	terpenuhi	17	10.5	2.21	9.9	terpenuhi	35.9	32	29.73	32.5	terpenuhi
												tidak
1	0.3	terpenuhi	0	0	5	1.6	terpenuhi	28	0	13	13.6	terpenuhi
												tidak
0	6	terpenuhi	1	2	0	1.3	terpenuhi	23.9	6	0	9.9	terpenuhi
0	6.4	terpenuhi	11.6	9.5	5	8.7	terpenuhi	35.6	28	14	25.8	terpenuhi
												tidak
0	10.6	terpenuhi	26	4.5	0	10.1	terpenuhi	22.3	14	0	12.1	terpenuhi
												tidak
0	8.1	terpenuhi	9.7	1.5	0	3.7	terpenuhi	22.7	0	30.9	17.8	terpenuhi
												tidak
5.6	12.4	terpenuhi	11.3	6.5	7.3	8.3	terpenuhi	24.8	20	15.5	20.1	terpenuhi
8	11.9	terpenuhi	9.6	0.9	9.8	6.7	terpenuhi	25.6	31	12	22.8	terpenuhi
4	8.5	terpenuhi	13.1	4	10	9	terpenuhi	24.9	14	42	26.9	terpenuhi
												tidak
0	10.7	terpenuhi	17.6	9.5	0	9	terpenuhi	36.3	24	0	20.1	terpenuhi

Lampiran 2.

Frekuensi Tabel

Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Laki-laki	30	60,0	60,0	60,0
Perempuan	20	40,0	40,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
5 tahun	18	36,0	36,0	36,0
6 tahun	32	64,0	64,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Jenis Bekal Makanan Hari Pertama

Jenis bekal makanan	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Makanan pokok (nasi, lauk, sayur, buah)	43	86,0	86,0	86,0
Nasi goreng ayam	1	2,0	2,0	88,0
Snack (nabati, oreo, permen, beng-beng, chocolatos)	6	12,0	12,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Jenis Bekal Makanan Hari Kedua

Jenis bekal makanan	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Makanan pokok (nasi, lauk, sayur, buah)	14	28,0	28,0	28,0
Nasi goreng telur	1	2,0	2,0	30,0
Roti + gula	1	2,0	2,0	32,0
Roti pia	1	2,0	2,0	34,0
Snack (nabati, oreo, permen, beng-beng, chocolatos)	32	64,0	64,0	98,0
Spaghetti	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Jenis Bekal Makanan Hari Ketiga

Jenis bekal makanan	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Makanan pokok (nasi, lauk, sayur, buah)	26	52.0	52.0	52.0
Mie goreng telur	2	4.0	4.0	54.0
Nasi goreng ayam	1	2.0	2.0	56.0
Nasi goreng telur	1	2.0	2.0	58.0
Snack (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	20	40.0	40.0	100.0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori Asupan Energi

Asupan Energi	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Tidak terpenuhi	12	24,0	24,0	24,0
Terpenuhi	38	76,0	76,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori Asupan Protein

Asupan Protein	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Tidak terpenuhi	6	12,0	12,0	12,0
Terpenuhi	44	88,0	88,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori Asupan Lemak

Asupan Lemak	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Tidak terpenuhi	10	20,0	20,0	20,0
Terpenuhi	40	80,0	80,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Tidak terpenuhi	28	56,0	56,0	56,0
Terpenuhi	22	44,0	44,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori BB/U

BB/U	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
BB Kurang	6	12,0	12,0	12,0
BB Normal	36	72,0	72,0	84,0
Resiko BB Lebih	8	16,0	16,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Kategori TB/U

TB/U	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Pendek	1	2,0	2,0	2,0
Normal	49	98,0	98,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Lampiran 3.

Hasil Dari Uji Statistik

		jenis_bekal_h1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	makanan lengkap	41	82.0	82.0	86.0
	nasi goreng ayam	1	2.0	2.0	88.0
	snack (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		jenis_bekal_h2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	makanan lengkap	1	2.0	2.0	28.0
	nasi goreng telur	1	2.0	2.0	30.0
	roti + gula	1	2.0	2.0	32.0
	snack (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	33	66.0	66.0	98.0
	spaghetti	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		jenis_bekal_h3			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	makanan lengkap	16	32.0	32.0	48.0
	mie goreng telur	2	4.0	4.0	52.0
	nasi goreng ayam	1	2.0	2.0	54.0
	nasi goreng telur	1	2.0	2.0	56.0
	snack (nabati,oreo,permen,beng-beng,chocolatos)	22	44.0	44.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_asupanenergi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak terpenuhi	12	24.0	24.0	24.0
	terpenuhi	38	76.0	76.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_asupanprotein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak terpenuhi	6	12.0	12.0	12.0
	terpenuhi	44	88.0	88.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_asupanlemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak terpenuhi	10	20.0	20.0	20.0
	terpenuhi	40	80.0	80.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_asupankarbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak terpenuhi	28	56.0	56.0	56.0
	Terpenuhi	22	44.0	44.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_bb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BB kurang	6	12.0	12.0	12.0
	normal	36	72.0	72.0	84.0
	resiko BB lebih	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kategori_tb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pendek	1	2.0	2.0	2.0
	normal	49	98.0	98.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 4.

Formulir Food Weighing

Nama :

Berat Badan :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan :

Hari ke	Nama makanan	Jenis bahan makanan	Berat		Asupan/kkal
			Awal (gr)	Akhir (gr)	
1	Nasi putih	Beras	110	Habis	E : 516,8 P : 32,3 L : 22,5 KH : 45,1
	Ayam gulai	Ayam	80	Habis	
	Udang goreng	Udang	40	Habis	
		Minyak	9,6		
	Sayur nangka gulai	Nangka	120	30	
2	Roti pia		33	Habis	E : 74,9 P : 1,4 L : 0,3 KH : 17,2
3	Nasi putih	Beras	120	50	E : 351,5 P : 20,6 L : 14,9 KH : 36,1
	Telur rebus	Telur ayam	60	Habis	
	Tempe goreng	Tempe	50	Habis	
		Minyak	5		
	Bening bayam	Bayam	100	35	

Lampiran 5.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap : Yesika Claudia Sinaga

Tempat Lahir : Lubuk Pakam

Tanggal Lahir : 24 April 2003

Jumlah Anggota Keluarga : 3

Alamat Rumah : Perumahan Griya Bidadari Penanggalan Timur,
Penanggalan, Kota Subulussalam

No Handphone : 082162416586

Riwayat Pendidikan :

1. SD NEGERI 1 PENANGGALAN
2. SMP NEGERI 1 SIMPANG KIRI
3. SMA SWASTA CAHAYA MEDAN
4. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

Hobby : Berolahraga

Motto : Lakukan apa yang menurut hatimu benar,
karena bagaimanapun kamu akan dikritik.

Lampiran 6.

Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

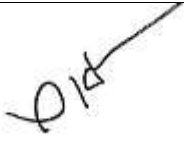
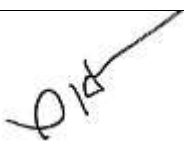
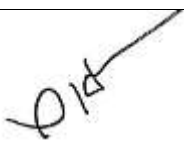
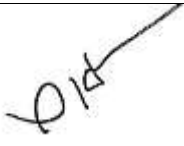
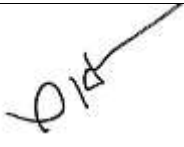
Nama : Yesika Claudia Sinaga

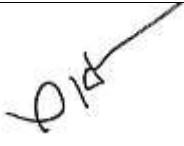
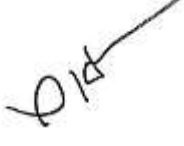
NIM : P01031120077

Judul : Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi Anak di TK
Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam

Pembimbing : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	12 September 2022	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	19 September 2022	Membahas topik akan diangkat menjadi judul penelitian		
3	26 September 2022	Mendiskusikan jurnal yang sesuai dengan topik penelitian yang akan dilakukan		
4	05 Oktober 2022	Acc judul Penelitian		
5	08 November 2022	Mengajukan Survey pendahuluan		
6	11 November 2022	Diskusi Topik Bab, I,II, dan III		

7	16 November 2022	Revisi proposal Bab I, II dan III		
8	21 November 2022	Penyerahan Revisi Bab I, II dan III		
9	05 November 2022	Usulan Penelitian di terima oleh Dosen Pembimbing		
10	12 Januari 2023	Ujian Seminar Usulan Penelitian		
11	11 Mei 2023	Revisi Usulan Penelitian dari Penguji I		
12	16 Mei 2023	Revisi Usulan Penelitian dari Penguji II		
13	6 Juni 2023	Penyerahan revisi bab IV dan V		
14	16 Juni 2023	ACC bab IV dan V		
15	21 Juni 2023	Ujian Seminar Hasil KTI		
16	6 Juli 2023	Revisi KTI oleh Pembimbing		

17	10 Juli 2023	Revisi KTI oleh Pembimbing dan di ACC		
18	14 Juli 2023	Revisi KTI oleh Penguji I		
19	18 Juli 2023	Revisi KTI oleh Penguji I dan di ACC		
20	25 Agustus 2023	Revisi KTI oleh Penguji II		
21	30 Agustus 2023	Revisi KTI oleh penguji II dan di ACC		
22	04 September 2023	Revisi Abstrak ke Pembimbing		
23	06 September 2023	Revisi Abstrak ke Pembimbing dan di ACC		
24	27 September 2023	Fiks KTI ke Pembimbing dan di ACC		

Lampiran 7.

Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	--	---

Lubuk Pakam, 23 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 0894 /2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah TK RUM Katolik Bintang Timur

di - Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN untuk melakukan Penelitian di TK RUM Katolik Bintang Timur, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Yesika Claudia Sinaga
NIM : P01031120077
Judul : Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi Anak di TK RUM Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


R. S. Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906211990032001



Lampiran 8.

Surat Balasan Dari Tempat Penelitian

**TAMAN KANAK-KANAK RK BINTANG TIMUR**
Jl. Pematang Siantar No. 107 Lubuk Pakam – Deli Serdang, Sumatera Utara
Telp/Fp. 081266982483, Email tkrbintangtimur@gmail.com, Fb. Bintang Timur

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Ratna Rita Ginting, S. Pd
Pangkat Golongan	: III B
Jabatan	: Kepala Sekolah TK RK BINTANG TIMUR
Unit Kerja	: TK RK BINTANG TIMUR, LUBUK PAKAM

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama	: Yesika Claudia Sinaga
NIM	: P01031120077
Program Studi	: Program Studi D-III Gizi
Judul KTI	: "Gambaran Bekal Makanan dan Status Gizi Anak di TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara"
Tempat Penelitian	: TK Rum Katolik Bintang Timur Lubuk Pakam

Benar telah melaksanakan penelitian di TK Rum Katolik Bintang Timur di Pematang Siantar No.107 Lubuk Pakam-Deli Serdang, Kelurahan Cemara, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 02 Juni Sampai dengan selesai.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, September 2023
Kepala Sekolah

(Ratna Rita Ginting, S. Pd)



Lampiran 9.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yesika Claudia Sinaga

NIM : P01031120077

Menyatakan bahwa data penelitian di Karya Tulis Ilmiah adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan



(Yesika Claudia Sinaga)



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.21.00 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Gambaran Bekal Makanan Dan Status Gizi Anak Di TK/PAUD Rum Katolik
Bintang Timur Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Yesika Claudia Sinaga
Dari Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 30 Mei 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001

Lampiran 10.

Dokumentasi Penelitian



