

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizinya. Apabila tubuh seseorang memperoleh zat-zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien maka status gizi orang tersebut dapat dikatakan sebagai status gizi optimal atau normal. Selain itu, status gizi optimal atau normal dapat terjadi karena seimbangnya antara konsumsi makanan dengan pengeluarannya. Akan tetapi apabila keadaan tersebut tidak dapat terjadi, maka akan menyebabkan masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan adalah anak usia sekolah, hal tersebut dikarenakan pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan kelompok dewasa.

2. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Menurut (Supariasa et al., 2016) Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat yaitu:

a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh. Mulai tahun 2014 dan selanjutnya, Direktorat Bina Gizi, Kemenkes RI telah menggunakan antropometri untuk pemantauan status gizi masyarakat.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi terkait ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian rabun senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

3. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Menurut (Supariasa et al., 2016) Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab

tertentu, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c) Faktor ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia dengan bergantung pada keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain.

4. Kategori Status Gizi

Kategori status gizi dibedakan menjadi :

a) Gizi Kurang

Gizi kurang adalah kondisi yang disebabkan karena anak menderita penyakit infeksi (masalah gizi akut) dan disebabkan juga oleh situasi pendek atau stunting (masalah gizi kronis) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, seorang anak dikategorikan dalam underweight apabila indeks masa tubuhnya (IMT/U) berada $-3SD$ s/d $-2SD$.

b) Gizi Baik

Keadaan saat tubuh mendapat zat gizi cukup sehingga dapat menunjang kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan otak serta kemampuan kerja secara optimal (Salsabila, 2020).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, seorang anak dikategorikan dalam underweight apabila indeks masa tubuhnya (IMT/U) berada $-2SD$ s/d $+1 SD$.

c) Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang yang pemenuhan kebutuhannya melampaui batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama dan dapat terlihat dari kelebihan berat badan yang terdiri dari timbangan lemak, besar tulang, dan otot atau daging. Gizi lebih dapat juga

diartikan sebagai peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan skeletal sebagai akibat akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh (Lastari, 2018).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, seorang anak dikategorikan dalam *underweight* apabila indeks masa tubuhnya (IMT/U) berada $> +3SD$.

5. Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* dan *meros*. *Anthropos* artinya tubuh dan *meros* artinya ukuran. Antropometri adalah ukuran tubuh. Pengertian dari sudut pandang gizi telah banyak diungkapkan oleh para ahli. Jelliffe (1966) mengungkapkan bahwa pengertian antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supriasa et al., 2016).

Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Gangguan ini biasanya terlihat dari pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supriasa et al., 2016).

a) Parameter Antropometri

Menurut (Supriasa et al., 2016) Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain:

1) Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan kesalahan interpretasi status gizi. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat.

2) Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri terpenting yang paling sering digunakan pada bayi baru lahir (*neonatus*). Berat badan digunakan untuk mendiagnosis bayi normal atau BBLR. Dikatakan BBLR apabila berat badan bayi lahir dibawah 2.500 gram atau dibawah 2,5 kg. pada masa bayi-balita, berat badan dapat digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik dan status gizi, kecuali terhadap kelainan klinis seperti dehidrasi, esites, edema dan adanya tumor. Selain itu, berat badan dapat digunakan sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan.

3) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang terpenting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat.

4) Lingkar Lengan Atas

Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) digunakan dalam mengetahui kekurangan energi protein pada wanita usia subur (WUS). Hal ini membuat ibu hamil ataupun calon ibu hamil dapat mengetahui apakah dirinya berisiko KEK WUS yang berdampak pada kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR). Namun, LILA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek.

5) Lingkar Kepala

Lingkar kepala digunakan dalam mengukur keadaan patologi pertambahan ukuran kepala. Selain itu juga berhubungan dengan ukuran otak yang meningkat dengan cepat pada tahun pertama.

6) Lingkar Dada

Biasanya dilakukan pada anak yang berumur 2 sampai 3 tahun karena rasio lingkar kepala dan lingkar dada sama pada umur 6 bulan. Pada umur 6 bulan dan 5 tahun, rasio lingkar kepala dan dada adalah kurang dari satu. Hal ini terjadi karena kegagalan perkembangan dan pertumbuhan, atau kelemahan otot dan lemak pada dinding dada.

Parameter antropometri ini dapat digunakan sebagai indikator dalam menentukan Kurang Energi Protein (KEP) pada anak balita.

7) Tebal Lemak Dibawah Kulit

Pengukuran trisep tidak hanya berguna untuk menghitung indeks persediaan energi, tetapi memungkinkan sebagai dasar untuk menghitung ketebalan otot pada lingkaran lengan atas. Masalah yang dihadapi pada pengukuran ini adalah peningkatan atau penurunan penyimpanan lemak di jaringan sub-kulit tidak sama pada seluruh permukaan tubuh.

b) Indeks Antropometri

Indeks antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indeks antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi.

1) Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi (PMK RI No. 2, 2020).

2) Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit (PMK RI No.2, 2020).

Anak-anak yang tergolong tinggi menurut umurnya juga dapat diidentifikasi. Anak-anak dengan tinggi badan di atas normal (tinggi sekali)

biasanya disebabkan oleh gangguan endokrin, namun hal ini jarang terjadi di Indonesia (PMK RI No.2, 2020).

3) Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (*possible risk of overweight*). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis) (PMK RI No. 2, 2020).

4) Indeks Masa Tubuh Menurut Umut (IMT/U)

Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penafsiran anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $> +1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas (PMK RI No. 2, 2020).

Tabel.1 Status Gizi Anak

Indeks	Status Gizi	Ambang Batas
IMT/U	Gizi Buruk	$< - 3 SD$
	Gizi Kurang	$- 3 SD \text{ s/d } < - 2 SD$
	Gizi Baik	$- 2 SD \text{ s/d } + 1 SD$
	Berisiko Gizi Lebih	$> + 1 SD \text{ s/d } + 2 SD$
	Gizi Lebih	$> + 2 SD \text{ s/d } + 3 SD$
	Obesitas	$> + 3 SD$

Sumber : (PMK RI No. 2, 2020)

6. Pengukuran Status Gizi Anak

Menurut (Rika, 2018) secara umum antropometri menerapkan indeks median dalam penentuan peningkatan BB dan TB tersebut memaparkan seberapa jauh hasil pengukuran yang dihasilkan. Langkah-langkah pengukuran berat badan (BB) tersebut dilakukan sebagai berikut:

- a) Meletakkan alat timbangan berat badan digital ditempat yang datar.
- b) Sebelum melakukan penimbangan, timbangan digital dicek terlebih dahulu
- c) Setelah alat siap, responden disuruh untuk melepaskan segala macam aksesoris dan alas kaki.
- d) Kemudian responde naik keatas timbangan dengan pandangan kedepan.
- e) Kemudian catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg).

Menurut (Rika, 2018) kemudian langkah-langkah pengukuran tinggi badan (TB) dilakukan sebagai berikut:

- a) Memilih bidang yang datar, misalnya tembok untuk meletakkan alat ukur tinggi badan. Alat ukur tinggi badan yang digunakan adalah alat ukur yang terbuat dari papan berbentuk hewan jerapah, digunakan karena dapat menarik perhatian anak-anak.
- b) Kemudian pasang papan ukur dan pastikan tidak bergeser.
- c) Setelah alat siap, meminta responden untuk melepaskan alas kaki dan melonggarkan ikat rambut bila ada.
- d) Responden berdiri tegap, pandangan lurus kedepan, kedua lengan berada disamping, telapak tangan posisi siap.
- e) Memastikan kepala, punggung, bokong, betis, dan tumit menempel pada bidang datar.
- f) Sesuaikan tinggi pada angka yang tertera pada papan ukur.
- g) Kemudian catat hasil pengukuran.

Berdasarkan sampel yang akan diteliti, status gizi yang digunakan pada anak tk adalah indeks masa tubuh (IMT) dan umur digunakan program komputer dalam WHO Antroplus.

7. Survei Konsumsi Makanan

a) *Food Weighing*

Metode *food weighing* atau metode penimbangan adalah metode survei konsumsi pangan yang dilakukan dengan cara menimbang makanan yang dikonsumsi oleh responden (Sirajuddin et al., 2018).

Prinsip dari *food weighing* adalah ahli gizi atau petugas pengumpulan data melakukan penimbangan makanan yang akan dikonsumsi dan menimbang sisa makanan yang tidak dikonsumsi oleh responden. Hasil penimbangan adalah penimbangan makanan sebelum dikonsumsi dikurangi dengan makanan sisa yang tidak dikonsumsi. Penimbangan makanan dilakukan dengan menggunakan timbangan makanan dan dicatat dalam satuan gram dengan tujuan mengetahui bobot makanan yang dikonsumsi (Sirajuddin et al., 2018).

b) *Food Record*

Food record atau *food diary* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai metode pencatatan makanan, merupakan salah satu metode survei konsumsi pangan yang bersifat prospektif. Dalam metode ini responden membuat catatan makanan yang dikonsumsi selama waktu tertentu (Sirajuddin et al., 2018).

Metode *food record* dapat menghasilkan data yang cukup detail dan akurat. Data yang dihasilkan bersifat kuantitatif, sehingga metode ini dapat digunakan untuk mengukur asupan zat gizi seperti asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Metode ini juga dapat digunakan untuk mengukur asupan cairan (Sirajuddin et al., 2018).

c) *Food Recall 24 Jam*

Metode *food recall 24 jam* adalah salah satu metode survei konsumsi pangan yang dapat digunakan untuk menggali informasi konsumsi pangan individu maupun konsumsi pangan keluarga. Metode *food recall 24 jam* merupakan metode yang mudah, murah dan dapat diterapkan pada sasaran subjek yang melek huruf maupun yang buta huruf (Sirajuddin et al., 2018).

Metode *food recall* 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) (Sirajuddin et al., 2018).

Data survei konsumsi pangan diperoleh melalui wawancara antara petugas survei (enumerator) dengan subjek (sasaran survei) atau yang mewakili subjek (responden). Pangan yang dicatat meliputi : nama masakan atau makanan, porsi masakan dalam ukuran rumah tangga (URT), bahan makanan dalam URT, serta informasi harga per porsi. Informasi tentang resep dengan cara persiapan serta pemasakan perlu dicatat agar estimasi berat pangan lebih tepat (Sirajuddin et al., 2018).

Prinsip metode *food recall* 24 jam adalah wawancara untuk menggali makan yang telah dikonsumsi pada periode 24 jam. Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan mendapatkan data individu atau keluarga terkait konsumsi pangan sehari dengan cara tanya-jawab antara si penanya dengan si penjawab dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan panduan wawancara atau kuesioner (Sirajuddin et al., 2018).

Menurut (Sirajuddin et al., 2018) kelebihan metode *food recall* 24 jam adalah :

1. Dapat digunakan pada subjek yang buta huruf
2. Relatif murah dan cepat
3. Dapat menjangkau sampel yang besar
4. Dapat dihitung asupan energi dan zat gizi sehari

Menurut (Sirajuddin et al., 2018) kelemahan metode *food recall* 24 jam adalah :

1. Sangat tergantung pada daya ingat subjek
2. Perlu tenaga yang terampil
3. Tidak dapat diketahui distribusi konsumsi individu bila digunakan untuk keluarga

B. Bekal

1. Definisi Makanan Bekal

Makanan bekal adalah makanan yang telah melewati beberapa proses pemasakan yang siap untuk dikonsumsi, makanan bekal biasanya disiapkan dan dibawa oleh ibu dari rumah yang mengandung semua zat gizi dan sangat dibutuhkan untuk kebutuhan aktivitas anak. Selain untuk mencukupi kebutuhan zat gizi pada anak bekal juga salah satu cara untuk menghindari anak dari makanan jajan yang dijual di sekolah dan belum tentu baik untuk dikonsumsi. Makanan bekal yang dibawa ibu sangat membantu untuk mencukupi kebutuhan energi anak setelah banyak dipakai untuk bermain.

Penerapan bekal makan yang sehat bagi anak usia dini merupakan tindakan yang sangat bijaksana, selain mencukupi kebutuhan gizi, bekal makanan merupakan cara menghindari jajanan yang belum tentu sehat. Maraknya penggunaan zat kimia berbahaya dalam makanan jajanan, seperti pewarna, pemberi rasa hingga pengawet perlu diwaspadai. Salah satu cara agar terhindar dari makanan jajanan yang tidak sehat dengan membekali anak bekal makanan sehat.

2. Beragam, Bergizi Seimbang, Sehat Dan Aman (B2SA)

Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) yaitu aneka ragam bahan pangan (sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral), yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan serta tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan (Novita & Fitriyaningsih, 2021).

Menu beragam, bergizi dan seimbang adalah susunan yang mengandung berbagai komponen zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam rangka menjamin kesehatan dengan jumlah yang berimbang antar kelompok pangan berdasarkan cita rasa, daya cerna, daya terima anggota keluarga dan kemampuan daya beli keluarga (Novita & Fitriyaningsih, 2021).

Terdapat tiga kata kunci dalam makanan (menu) berbasis gizi seimbang, yaitu

- 1) Seimbang antara asupan (konsumsi) zat gizi dengan kebutuhan setiap orang sehari;
- 2) Seimbang jumlah antar kelompok pangan dan fungsi yaitu sebagai sumber tenaga (pangan sumber karbohidrat dan lemak mencakup pangan pokok yaitu sereal, umbi-umbian, makanan berpati, gula, buah/biji berminyak, lemak & minyak), sebagai sumber pembangun (pangan sumber protein hewani, yang dikenal sebagai lauk yaitu daging, telur, susu, ikan, serta pangan sumber nabati yang dikenal sebagai pauk yaitu berasal dari kacang-kacangan), sebagai sumber pengatur (pangan sumber vitamin mineral yang berasal dari sayur dan buah); serta
- 3) Seimbang jumlah antar waktu makan berdasarkan kebiasaan frekuensi makan sehari.

a) Daftar Untuk Pemenuhan Gizi Seimbang

Berikut adalah daftar untuk pemenuhan gizi seimbang menurut Arif (2022) :

1) Syukurin dan Nikmati Keanekaragaman Makanan

Kualitas dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman, juga perlu melihat dari segi keamanan. Makanan dan minuman harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

2) Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan

Sejatinya, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan cukup berperan dalam menjaga normalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, dan menurunkan risiko sulit buang air besar. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan

buah-buahan sebanyak 400 g perhari. Untuk balita dan anak usia sekolah, dianjurkan konsumsi sebanyak 300-400 g perhari, bagi remaja dan dewasa 400-600 g perhari.

3) Biasakan Mengonsumsi Lauk-pauk Yang Mengandung Protein Tinggi

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging ayam, dan lain-lain). Sedangkan sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, dan kacang polo. Dalam mewujudkan gizi seimbang, kedua kelompok tersebut perlu dikonsumsi bersama setiap hari. Kebutuhan pangan hewani dan nabati sekitar 2-4 porsi.

4) Biasakan Mengonsumsi Keanekaragaman Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang telah menjadi budaya etnik di Indonesia. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, nasi, dan lain sebagainya. Makanan pokok mengandung vitamin B1, B2, dan beberapa mineral. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari.

5) Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa, konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000mg (1 sendok teh), dan lemak lebih dari 67 g (5 sendok makan) per hari.

6) Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada saat bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Dengan tidak sarapan, akan memberikan dampak yang buruk bagi fisik. Seperti proses belajar di sekolah menjadi terganggu, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada anak, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat. Sarapan dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan, dan minuman.

7) Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa, kurang air dalam tubuh anak sekolah menimbulkan rasa lelah, menurunkan atensi atau konsentrasi belajar.

8) Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup

Aktivitas fisik adalah gerakan setiap tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang berolahraga 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

b) Faktor-faktor Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menyusun Menu

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam menyusun menu menurut Meeting & Pangan (2019) adalah :

- 1) Kecukupan gizi
- 2) Kebiasaan makan dan kesukaan terhadap makanan
- 3) Fasilitas/peralatan yang dimiliki
- 4) Tenaga yang mengerjakan
- 5) Musim, iklim dan keadaan pasar
- 6) Biaya

c) Cara Menyusun Menu B2SA

Cara menyusun menu B2SA menurut Meeting & Pangan (2019) adalah :

- 1) Tentukan kebutuhan energi yang dibutuhkan : 2150 kkal berdasarkan AKE
- 2) Tentukan porsi kebutuhan pangan yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan gizi
- 3) Pilih jenis bahan pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman untuk memenuhi kebutuhan pangan
- 4) Hitung biaya pangan, biaya tenaga kerja dan biaya operasional untuk memproduksi makana tersebut
- 5) Pilih rencana menu dan resep yang sesuai
- 6) Susun menu B2SA sesuai dengan kebutuhan, harga jual, potensi sumber daya lokal, pilihan dan kebiasaan makan individu dan laba yang diinginkan

3. Asupan Energi Dan Protein

a) Energi

Kebutuhan energi anak secara perorangan didasarkan pada kebutuhan energi untuk metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan dan aktivitas. Energi untuk metabolisme basal bervariasi sesuai jumlah dan komposisi jaringan tubuh yang aktif secara metabolik yang bervariasi sesuai umur dan gender (Sunita Almatsier, Sursirah Soetardjo, 2019).

Angka kecukupan energi anak berasal dari rata-rata kebutuhan energi anak sehat yang tumbuh secara memuaskan, sedangkan angka kecukupan zat gizi didasarkan atas beberapa hasil penelitian yang terutama dikembangkan dari kebutuhan bayi dan orang dewasa (Sunita Almatsier, Sursirah Soetardjo, 2019)

Angka kecukupan energi anak usia 1-3 tahun, 4-6 tahun dan 7-9 tahun beturut-turut adalah 1350 kkal, 1400 kkal dan 1650 kkal (PMK RI No.28, 2019).

b) Protein

Kebutuhan protein anak termasuk untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh dan pembentuk jaringan baru. Selama pertumbuhan, kadar protein tubuh meningkat dari 14,6% pada umur 1 tahun menjadi 18-19% pada umur 4 tahun, yang sama dengan kadar protein orang dewasa. Kebutuhan protein untuk pertumbuhan diperkirakan berkisar antara 1-4 g/kg penambahan jaringan tubuh (Sunita Almatsier, Sursirah Soetardjo, 2019).

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk kelompok anak usia 1-3 tahun, 4-6 tahun dan 7-9 tahun berturut-turut adalah 20 gram, 25 gram dan 40 gram per orang per hari (PMK RI No.28, 2019).

Penilaian terhadap asupan protein anak harus didasarkan pada kecukupan untuk pertumbuhan, mutu protein yang dimakan, kombinasi makanan dengan kandungan asam amino esensial yang saling melengkapi bila dimakan bersama dan kecukupan asupan vitamin, mineral dan energi (A. Sunita, 2019).

Peningkatan berat badan dapat disebabkan karena tercukupinya kebutuhan protein dan energi menjadi salah satu alternatif untuk menekan angka gizi kurang. Protein tersedia dalam protein hewani dan protein nabati. Tempe merupakan makanan tradisional Indonesia yang mengandung protein nabati. Tempe tergolong ekonomis dan dapat diterima semua lapisan masyarakat serta tempe bermanfaat mencegah terjadinya masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Tempe juga mengandung vitamin dan mineral penting seperti asam folat, vitamin B12, zat besi, tembaga, dan Seng. Kandungan energi dalam 100 gram tempe sebesar 199,1 Kalori dan kandungan protein dalam 100 gram tempe masing-masing 19 gram. Keunggulan gizi tempe lainnya adalah kandungan asam amino yang sangat tinggi, sampai 85 kali (Salma et al., 2021).

Protein tempe tergolong mudah dicerna sehingga protein dapat digunakan untuk menambah berat badan terutama pada balita. Tempe dibuat dari kacang kedelai telah dimanfaatkan sebagai sumber protein

nabati. Tempe dapat meningkatkan berat badan balita karena kandungan proteinnya tinggi (Mariyam, Arfiana, 2017).

Keunggulan tempe yaitu sumber vitamin B12, rendah lemak jenuh serta kolesterol, tinggi kandungan protein dan memberikan asam amino esensial. Tempe memiliki dampak sangat menguntungkan terhadap gizi dan kesehatan mulai dari proses fermentasi kedelai menjadi tempe, baik yang menyangkut perubahan fisik, biokimia maupun mikrobiologi. Mengubah kedelai menjadi tempe yang berasa lebih enak, lebih bergizi dan berfungsi sebagai makanan kesehatan merupakan manfaat *Rhizopus* sp (Simanungkalit et al., 2021).

Tempe kaya akan serat pangan, kalsium, vitamin B, dan zat besi. Berbagai macam kandungan dalam tempe mempunyai nilai fungsional, seperti antibiotika untuk menyembuhkan infeksi, dan antioksidan pencegah penyakit degeneratif. Pada tempe, kandungan antioksidan flavonoidnya paling tinggi dibanding olahan kedelai lainnya. Tempe berpotensi sebagai makanan fungsional. Proses fermentasi menyebabkan tempe memiliki beberapa keunggulan dibandingkan kedelai, yang dapat dilihat dari komposisi zat gizi secara umum terdapat enzim-enzim pencernaan yang dihasilkan oleh kapang tempe, sehingga protein, lemak dan karbohidrat menjadi lebih mudah dicerna. Kapang yang tumbuh pada tempe mampu menghasilkan enzim protease untuk menguraikan protein (Agustina et al., 2022).

4. Variasi Menu

a) Pengertian Variasi Menu

Menu berasal dari bahasa Prancis “Le Menu” yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruangan makan. Dalam lingkungan rumah tangga, menu diartikan sebagai susunan makanan/hidangan tertentu. Oleh orang Inggris menu disebut juga “*Bill of Fare*”. Menu adalah pedoman bagi yang menyiapkan makanan/hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmatinya karena akan tergambar tentang apa dan bagaimana makanan itu dibuat. Menurut

Pallapart seorang ahli gastronomi yang sangat terkenal, perkataan menu dikenal untuk pertama kalinya pada tahun 1541, ketika Dukeo Brunsick menuliskan segala sesuatunya yang akan dihidangkan dalam sebuah pesta yang dilaksanakannya.

Perkataan menu didalam pemakaiannya mengalami perkembangan, terutama setelah revolusi prancis, sehingga menu merupakan suatu mode yang harus dan pasti ada pada setiap jamuan makanan.

Varian Menu adalah susunan golongan makanan yang terdapat dalam suatu hidangan yang berbeda pada tiap kali penyajian. Varian Menu makanan Indonesia umumnya tidak serumit makanan menu Eropa. Variasi menu makan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak. Variasi makanan adalah susunan menu yang dihidangkan secara menarik dengan memperlihatkan rasa, warna, bentuk, kekerasan dan susunan makanan yang dibuat. Anak memilih hidangan yang dikategorikan pada makanan yang baik dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa, sehingga diharapkan dapat mengatasi sulit makan pada anak. Menu makan anak usia dini haruslah makanan yang sehat (Nurliyati & Munastiwi, 2018).

Menurut surani (2018) dalam menentukan menu beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu kecukupan gizi, selera anak dan cara memasaknya. Ketika memilih menu makan untuk anak harus memiliki kandungan gizi yang cukup untuk anak. Komponen nutrisinya diusahakan lengkap, mencakup karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak. Porsinya pun harus sesuai sehingga anak tidak merasa lapar selama berada di sekolah ataupun menyisahkan makanan karena porsinya terlalu banyak. Jenis bahan makanan yang diolah pun sebaiknya disesuaikan dengan selera anak sehingga anak termotivasi untuk memakannya.

Tahap tumbuh kembang anak perlu variasi nutrisi dengan porsi tertentu sesuai pedoman gizi. Akan tetapi selain nutrisi dalam menu makanan, pola makan anak juga harus dibentuk sedini mungkin. Makanan yang biasa dikonsumsi anak prasekolah tergantung dari makanan yang disediakan orangtuanya. Jika anak tidak diperkenalkan dengan ikan atau

sayuran, bisa jadi saat dewasa anak kurang menyukai makanan tersebut. Peran orangtua sangat penting untuk memberi contoh makanan bergizi cukup dan seimbang karena kebiasaan dalam keluarga mempengaruhi pola makan anak (Nurbadriyah, 2018).

b) Variasi Menu Bahan Dasar Tempe

1) Roll Tempe

Tabel.2 Nilai Gizi Roll Tempe

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	40	79,6	7,6	6,8	3,1	0,4	0,0	37,2	0,9	0,6
Kembang Tahu	15	57,0	6,1	1,4	3,6	0,0	0,0	78,8	4,1	0,0
Wortel	14	5,1	0,1	1,1	0,1		2,5	6,3	0,1	0,1
T. Terigu	13	47,3	1,3	9,9	0,1	0,0	0,0	2,0	0,1	0,4
Minyak	3	25,9	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 40 gr
2. Kembang tahu 15 gr
3. Wortel 14 gr
4. Tepung terigu 13 gr
5. Minyak 3 gr
6. Bawang putih 1 siung
7. Seledri 2 gr
8. Ketumbar, lada dan garam secukupnya

Cara pembuatan :

1. Haluskan semua bumbu
2. Kuku tempe dan haluskan, campurkan dengan bumbu yang telah dihaluskan, seledri, parutan wortel dan masukkan tepung maizena lalu aduk dan masukkan air secukupnya
3. Siram kembang tahu dengan air panas
4. Siapkan kembang tahu, lalu masukkan adonan tempe, gulung dan kukus adonan hingga matang
5. Setelah matang, iris adonan lalu goreng sebentar. Siap dihidangkan

2) Tempe Gulung

Tabel.3 Nilai Gizi Tempe Gulung

Nama Bahan	Brt gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	40	79,6	7,6	6,8	3,1	0,4	0,0	37,2	0,9	0,6
Wortel	10	3,6	0,1	0,8	0,1		1,8	4,5	0,1	0,1
Kulit lumpia	5	182	0,5	3,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1
Daging ayam	15	42,7	4,0	0,0	2,8	5,8	0,0	2,0	0,2	0,0
T. Terigu	10	36,4	1,0	7,6	0,1	0,0	0,0	1,5	0,1	0,3
Minyak	4	34,5	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 40 gr
2. Wortel 10 gr
3. Kulit lumpia 5 gr
4. Daging ayam 15 gr
5. Tepung terigu 10 gr
6. Minyak 4 gr
7. Bawang putih 1 siung

8. Garam 2 gr
9. Seledri 2 gr

Cara pembuatan :

1. Haluskan tempe. Kemudian masukkan bumbu, seledri dan parutan wortel serta daging ayam yang sudah dihaluskan dan aduk hingga rata
2. Siapkan kulit lumpia, tata tempe yang sudah dicampurkan bumbu diatas kulit lumpia
3. Lalu gulung dan kukus hingga matang. Setelah matang, iris adonan kemudian goreng sebentar
4. Angkat dan tiriskan adonan. Siap dihidangkan

3) Bola-bola Tempe

Tabel.4 Nilai Gizi Bola-bola Tempe

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	32	63,7	6,1	5,4	2,5	0,3	0,0	29,8	0,7	0,4
T. Terigu	10	36,4	1,0	7,6	0,1	0,0	0,0	1,5	0,1	0,3
Daging ayam	15	42,7	4,0	0,0	2,8	5,8	0,0	2,0	0,2	0,0
Wortel	15	5,4	0,2	1,2	0,1		2,7	6,8	0,2	0,2
T. Panir	5	16,9	0,4	4,0	0,1	75,1	0,1	10,9	0,9	0,3
Telur	10	15,5	1,3	0,1	1,1	19,0	0,0	5,0	0,1	0,0
Minyak	4	34,5	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 32 gr
2. Tepung terigu 10 gr
3. Daging ayam 15 gr
4. Wortel 15 gr

5. Tepung panir 5 gr
6. Telur 10 gr
7. Minyak 4 gr
8. Seledri 2 gr
9. Bawang putih 1 siung
10. Lada dan garam secukupnya

Cara pembuatan :

1. Haluskan tempe, kemudian tambahkan seledri, tepung terigu, daging ayam, parutan wortel dan bawang putih. Aduk hingga tercampur rata
2. Bumbui dengan garam dan lada lalu aduk kembali hingga rata
3. Bentuk adonan menjadi bulatan-bulatan kecil
4. Celupkan adonan basah, kemudian gulingkan pada tepung panir
5. Goreng adonan pada minyak panas hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan. Siap dihidangkan

4) Rolade Tempe Wortel Jagung

Tabel.5 Nilai Gizi Rolade Tempe Wortel Jagung

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	31	61,7	5,9	5,3	2,4	0,3	0,0	28,8	0,7	0,4
Daging ayam	15	42,7	4,0	0,0	2,8	5,8	0,0	2,0	0,2	0,0
Wortel	15	5,4	0,2	1,2	0,1		2,7	6,8	0,2	0,2
Jagung	10	10,8	0,6	2,5	0,1	1,3	0,6	0,2	0,1	0,3
Telur	20	31,0	2,5	0,2	2,1	38,0	0,0	10,0	0,2	0,0
T. Terigu	8	29,1	0,8	6,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,2
Minyak	4	34,5	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 31 gr
2. Daging ayam 15 gr
3. Wortel 15 gr
4. Jagung pipil 10 gr
5. Telur 20 gr
6. Tepung terigu 8 gr
7. Minyak 4 gr
8. Bawang putih 1 siung
9. Seledri 2 gr
10. Lada dan garam secukupnya

Cara pembuatan :

1. Kukus tempe selama 15 menit, kemudian haluskan
2. Bawang putih dan seledri diiris halus
3. Campurkan tempe yang telah dihaluskan dan campur dengan daging ayam, parutan wortel, bawang putih, bawang merah, tepung terigu dan seledri kemudian tambahkan lada dan garam kecukupnya, masukkan telur lalu aduk hingga rata
4. Kocok telur secara merata
5. Lalu siapkan teflon, tuangkan minyak goreng secukupnya
6. Tuangkan telur kedalam teflon. Setelah terbentuk dadar, lalu angkat
7. Buka lembaran telur dadar, tata isian diatas telur kemudian tutup dengan rapi
8. Siapkan selemba daun pisang atau aluminium foil
9. Masukkan gulungan tempe kedalam daun pisang, gulung lalu kukus selama 30 menit sampai matang
10. Setelah matang, angkat lalu potong. Siap dihidangkan

5) Tempe Bakso Simpati

Tabel.6 Nilai Gizi Tempe Bakso Simpati

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	35	69,7	6,7	5,9	2,7	0,3	0,0	32,5	0,8	0,5
Daging ayam	15	42,7	4,0	0,0	2,8	5,8	0,0	2,0	0,2	0,0
Wortel	10	3,6	0,0	0,8	0,1		3,8	4,5	0,1	0,1
T. Terigu	7	25,5	0,0	5,3	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,2
T. Maizena	8	30,5	0,0	7,3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
Minyak	5	43,1	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe goreng 35 gr
2. Daging ayam 15 gr
3. Wortel 10 gr
4. Tepung terigu 7 gr
5. Tepung maizena 8 gr
6. Minyak 5 gr
7. Bawang putih 1 siung
8. Seledri 2 gr
9. Lada, ketumbar dan garam secukupnya
10. Air

Cara pembuatan :

1. Potong tempe menjadi 2, dan bagian tenganya dibelah
2. Campurkan daging ayam, wortel, tepung terigu, tepung maizena dan seledri lalu tambahkan bumbu kemudian aduk hingga rata
3. Isi bahan dengan adonan, dan kukus selama 20 menit
4. Angkat dan tiriskan.
5. Kemudian goreng hingga kecoklatan. Siap disajikan

6) Nugget Tempe

Tabel.7 Nilai Gizi Nugget Tempe

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	35	69,7	6,7	5,9	2,7	0,3	0,0	32,5	0,8	0,5
Daging ayam	13	37,0	3,5	0,0	2,5	5,1	0,0	1,7	0,2	0,0
Wortel	14	5,1	0,1	1,1	0,1		2,5	6,3	0,1	0,1
T. Terigu	10	36,4	1,0	7,6	0,1	0,0	0,0	1,5	0,1	0,3
Telur	10	15,5	1,3	0,1	1,1	19,0	0,0	5,0	0,1	0,0
T. Panir	5	16,9	0,4	4,0	0,1	75,1	0,1	10,9	0,9	0,3
Minyak	4	34,5	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 35 gr
2. Daging ayam 13 gr
3. Wortel 14 gr
4. Tepung terigu 10 gr
5. Telur 10 gr
6. Tepung panir 5 gr
7. Minyak 4 gr
8. Seledri 2 gr
9. Bawang putih 1 siung
10. Garam dan lada secukupnya

Cara pembuatan :

1. Kukus tempe dan haluskan
2. Campurkan dengan daging ayam, wortel yang sudah diparut, tepung terigu, telur, daun seledri, bawang putih yang sudah dihaluskan, garam dan lada. Aduk hingga rata
3. Tuangkan pada loyang dan kukus hingga matang. Setelah matang, angkat dan dinginkan nugget kemudian keluarkan nugget dari loyang dan potong nugget berbentuk persegi panjang
4. Celupkan nugget pada adonan basah, kemudian gulingkan pada tepung panir
5. Goreng nugget pada minyak panas hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan. Siap dihidangkan

7) Sempol Tempe

Tabel.8 Nilai Gizi Sempol Tempe

Nama Bahan	Brt Gr	Nilai Gizi								
		E	P	KH	L	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Srt
Tempe	40	79,6	7,6	6,8	3,1	0,4	0,0	37,2	0,9	0,6
Wortel	13	4,7	0,1	1,0	0,1		2,3	5,8	0,1	0,1
Daging Ayam	15	42,7	4,0	0,0	2,8	5,8	0,0	2,0	0,2	0,0
T. Maizena	7	26,7	0,0	6,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
T. Terigu	5	18,2	1,0	3,8	0,1	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1
Minyak	5	43,1	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sumber : (Dinas Ketahanan Pangan, 2019)

Bahan :

1. Tempe 40 gr
2. Wortel 13 gr
3. Daging ayam 15 gr
4. Tepung maizena 7 gr
5. Tepung terigu 5 gr
6. Minyak 5 gr
7. Seledri 2 gr
8. Air 5 ml
9. Garam 2 gr
10. Bawang putih 1 siung
11. Lada 1 gr

Cara pembuatan :

1. Hancurkan dan haluskan tempe
2. Masukkan semua bumbu kedalam tempe yang sudah dihaluskan, kemudian tambahkan parutan wortel, seledri dan daging ayam yang telah dihaluskan halus
3. Tambahkan campuran tepung maizena dan air agar adonan lebih mudah untuk dipadatkan
4. Aduk semua bahan hingga kalis
5. Goreng adonan hingga matang. Setelah matang angkat gorengan dan tiriskan. Siap dihidangkan

C. Pola Asuh**1. Definisi Pola Asuh**

Secara etimologi, pola berarti bentuk atau tata cara. Sedangkan asuh berarti menjaga, merawat, dan mendidik. Jika ditinjau dari terminologi, pola asuh adalah suatu pola atau sistem yang diterapkan dalam mendidik, menjaga, dan merawat seorang anak yang bersifat relatif konsisten dari waktu ke waktu (Muamanah, 2018).

Pola asuh merupakan praktek pengasuhan yang diterapkan kepada anak balita dan pemeliharaan kesehatan. Pada waktu anak belum dapat dilepas sendiri maka segala kebutuhan anak tergantung kepada orang

tuanya. Tahun pertama kehidupan anak merupakan dasar untuk menentukan kebiasaan di tahun berikutnya termasuk kebiasaan makan (Muamanah, 2018).

2. Macam-macam Pola Asuh

Setiap keluarga menerapkan pola asuh yang berbeda-beda. Ada bermacam-macam pola asuh orangtua. Secara umum Hurlock membagi tiga macam pola asuhan antara lain (Muamanah, 2018):

a) Authoritarian

Pola asuh ini memiliki ciri-ciri seperti orangtua memaksakan kehendak pada anak, mengontrol tingkah laku anak secara ketat, memberi hukuman fisik jika anak bertindak tidak sesuai dengan keinginan orangtua, serta kehendak anak banyak diatur orangtua.

b) Democratie

Pola asuh ini memiliki ciri-ciri seperti adanya pengakuan kemampuan anak oleh orangtuanya. Anak diberi kesempatan untuk tergantung dan mengembangkan kontrol internalnya. Orangtua melibatkan partisipasi anak dalam mengatur kehidupan anak, menetapkan peraturan-peraturan, dan dalam mengambil keputusan.

c) Permissive

Pola asuh ini memiliki ciri-ciri seperti adanya sikap yang longgar atau bebas dari orangtua. Orangtua tidak banyak mengatur, tidak banyak mengontrol dan juga tidak banyak membimbing. Anak diberi kebebasan untuk mengatur dirinya sendiri.

Menurut Diana Baumride yang dikutip Rahmat Rosyandi dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Islam dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini (Konsep dan Praktik PAUD Islam), membagi pola asuh kedalam tiga kategori, yaitu:

a) Otoriter

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang menekankan asuhannya pada kekuatan kontrol orang tua kepada anak dengan cara:

- 1) Kepatuhan secara mutlak tanpa musyawarah.
- 2) Anak harus menjalankan aturan secara mutlak tanpa alternatif lain.

- 3) Bila anak berbuat salah, orangtua tidak segan menghukum.
- 4) Hubungan anak dan orangtua sangat jauh.
- 5) Lebih memenangkan orangtua bahwa orangtua paling benar.
- 6) Lebih mengendalikan kekuatan orang tua, dengan memberi hadiah, ancaman dan saksi.
- 7) Kurang memperhatikan perasaan anak, yang penting perilaku anak berubah.

b) Permisif

Pola asuh permisif adalah pola asuh yang menekankan asuhannya serba membolehkan dengan menunjukkan kasih sayang yang berlebihan serta disiplin rendah kepada anak sehingga:

- 1) Kekuatan orang tua diperoleh dari anak.
- 2) Mengutamakan perasaan anak, bukan perilakunya.
- 3) Terlalu percaya, bahwa anak dapat mengatur diri dan menjalankan hidupnya.
- 4) Cenderung serba membolehkan, mengiyakan.
- 5) Selalu menyediakan dan melayani kebutuhan anak.
- 6) Terlalu perduli dan mudah menyediakan fasilitas kepada anak walaupun tidak sesuai kebutuhan.
- 7) Nyaris tidak pernah ada hukuman.

c) Authoritatif

Pola asuh authoritatif adalah pola asuh yang menghargai anak secara pribadi dengan memberikan rasa tanggung jawab berdasarkan pada aturan dengan cara:

- 1) Menghargai pada minat dan keputusan anak.
- 2) Mencerahkan cinta dan kasih sayang setulusnya.
- 3) Tegas dalam menerapkan aturan dan menghargai perilaku baik.
- 4) Melibatkan anak dalam hal-hal tertentu.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh

Menurut Hurlock terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola asuh orangtua, antara lain (Muamanah, 2018):

a) Tingkat sosial ekonomi

Orang tua yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah lebih sikap hangat dibandingkan orangtua yang berasal dari sosial ekonomi yang rendah.

b) Tingkat Pendidikan

Dalam mengasuh anak, mereka menjadi lebih siap karena memiliki pemahaman yang luas, sedangkan orangtua yang memiliki latar belakang pendidikan terbatas memiliki pengetahuan dan pengertian yang terbatas mengenai kebutuhan dan perkembangan anak sehingga kurang menunjukkan pengertian dan cenderung akan memperlakukan anaknya sangat ketat dan otoriter.

c) Kepribadian

Kepribadian orang tua dapat mempengaruhi, pola asuh yang konservatif cenderung akan memperlakukan anaknya dengan otoriter.

d) Jumlah anak

Orang tua yang memiliki anak berjumlah lebih dari lima orang sangat kurang memperoleh kesempatan untuk mengadakan kontrol secara inisiatif antara orangtua dan anak karena secara otomatis akan berkurang perhatian pada setiap anaknya.

D. Anak Prasekolah

1. Definisi Anak Prasekolah

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berusia 3-6 tahun yang merupakan sosok individu, makhluk sosial kultural yang sedang mengalami proses perkembangan yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya dengan memiliki sejumlah potensi serta karakteristik tertentu (Snowman dalam Ruslianti dkk.2015).

Salah satu ciri khas perkembangan psikologis pada usia ini adalah mulai meluasnya lingkungan sosial anak. Bila pada tahap usia sebelumnya anak merasa cukup dengan lingkungan pergaulan dalam

keluarga, maka anak usia prasekolah mulai merasakan adanya kebutuhan untuk memiliki teman bermain, serta memiliki aktivitas yang teratur di luar lingkungan rumah (Izzaty, 2017).

2. Karakteristik Anak Prasekolah

Menurut Snowman (dalam Patmonodewo) mengemukakan karakteristik anak prasekolah yang biasanya ada di Taman Kanak-kanak, yaitu:

a) Fisik Anak Prasekolah

Penampilan maupun gerak-gerik anak prasekolah mudah dibedakan dengan anak yang berada dalam tahap sebelumnya. Adapun ciri fisik dari anak prasekolah yaitu:

- 1) Anak prasekolah umumnya sangat aktif. Mereka telah memiliki penguasaan (kontrol) terhadap tubuhnya serta sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Berikan kesempatan kepada anak untuk berlari, memanjat, dan melompat. Usahakan kegiatan-kegiatan tersebut di atas sebanyak mungkin sesuai dengan kebutuhan anak serta selalu di bawah pengawasan guru.
- 2) Otot-otot besar pada anak prasekolah lebih berkembang dari kontrol terhadap jari dan tangan. Oleh karena itu biasanya anak belum terampil, belum bisa melakukan kegiatan yang rumit seperti mengikat tali sepatu.
- 3) Walaupun anak laki-laki lebih besar, anak perempuan lebih terampil dalam tugas yang bersifat praktis, khususnya dalam tugas motorik halus, tetapi sebaliknya jangan mengeritik anak lelaki apabila ia terampil. Jauhkanlah sikap membanding-bandingkan antara laki-laki dan perempuan, juga dalam kompetisi keterampilan.

b) Sosial Anak Prasekolah

Anak prasekolah biasanya mudah bersosialisasi dengan orang lain di sekitarnya. Adapun ciri-cirinya adalah sebagai berikut:

- 1) Umumnya pada tahap ini memiliki satu atau dua sahabat, tapi sahabat tersebut cepat berganti.

- 2) Kelompok bermainnya cenderung kecil dan tidak terlalu terorganisasi secara baik, oleh karena itu kelompok tersebut capat berganti-ganti.

c) Emosional Anak Prasekolah

Anak TK atau prasekolah cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas serta terbuka. Sikap marah sering diperlihatkan oleh anak pada usia tersebut. Selain itu sifat iri hati pada anak prasekolah sering terjadi. Mereka seringkali memperebutkan mainan atau perhatian guru.

d) Kognitif Anak Prasekolah

Anak prasekolah umumnya telah terampil berbahasa. Sebagian besar dari mereka senang berbicara, khususnya dalam kelompoknya. Sebaiknya anak diberikan kesempatan berbicara. Sebagian dari mereka perlu dilatih untuk menjadi pendengar yang baik. Kompetensi anak perlu dikembangkan melalui interaksi, minat, kesempatan, mengagumi, serta kasih sayang. Dapat peneliti simpulkan dari karakteristik anak prasekolah di atas, diharapkan sejak dini anak harus dikembangkan kemampuannya baik secara fisik, sosial, emosi, dan kognitif, sehingga pada perkembangan yang akan datang anak dapat mengembangkan potensi dirinya dengan baik.

3. Kebiasaan Makan Anak Prasekolah

Kebiasaan makan diartikan sebagai cara individu atau kelompok individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologik, psikologik, sosial dan budaya (Suhardjo : 140). Mengembangkan kebiasaan makan, berarti mempelajari cara yang berhubungan dengan konsumsi pangan dan menerima atau menolak bentuk jenis pangan tertentu dimulai dari permulaan hidupnya dan akan menjadi perilaku yang berakar diantara kelompok penduduk.

(Apriadji : 14) mengatakan Setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makan anak prasekolah. Porsi yang dianjurkan perhari untuk sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi, makanan tinggi kalsium 3 porsi dan makanan kaya protein 2 porsi.

Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini penting dilakukan karena dapat mengoptimalkan aspek perkembangan fisik dan kognitif anak sehingga berdampak pada kesehatan di usia berikutnya (Kastorini et al., 2019). Oleh sebab itu, baik ibu maupun ayah memiliki kontribusi penting pada kebiasaan makan anak prasekolah sehingga perlu memperhatikan dan menerapkan pola makan sehat dan bergizi secara berulang kali. Kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Pertumbuhan anak merupakan penambahan berat dan tinggi badan yang mencerminkan kondisi kesehatan dan gizinya (Suryani & Haryono, 2018).

4. Pola Asupan Anak Prasekolah

Pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar sekali anak akan mudah terkena infeksi. Gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada anak maka pertumbuhan anak akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita (Nurhayati, 2019).

Pola asupan makan/konsumsi makan dapat dilihat berdasarkan hasil analisis informasi berupa jenis, jumlah, dan frekuensi dari bahan makanan yang dikonsumsi responden. Gambaran pola asupan makan dapat menjadi ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu juga menjadi salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi. Jenis makanan mewakili variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap tubuh akan menghasilkan paling sedikit satu macam nutrisi. Frekuensi makanan menunjukkan jumlah berapa kali makanan tersebut dikonsumsi (Nurhayati, 2019).

Dalam pembentukan pola makan sehat ada tiga faktor pendukung utama yakni orang tua, anaknya sendiri, dan lingkungan (termasuk

lingkungan sekolah), tetapi sayangnya saat ini pola makan sehat sudah mulai terabaikan, dengan banyaknya kesibukan orang tua yang lebih memilih makanan praktis, jajanan dipenjual, dan orang tua sering tidak sadar kandungan makanan tersebut apakah berbahaya atau tidak, serta maraknya iklan makanan di Tv yang akan mempengaruhi pola makan sehat bagi anak usia dini.

5. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

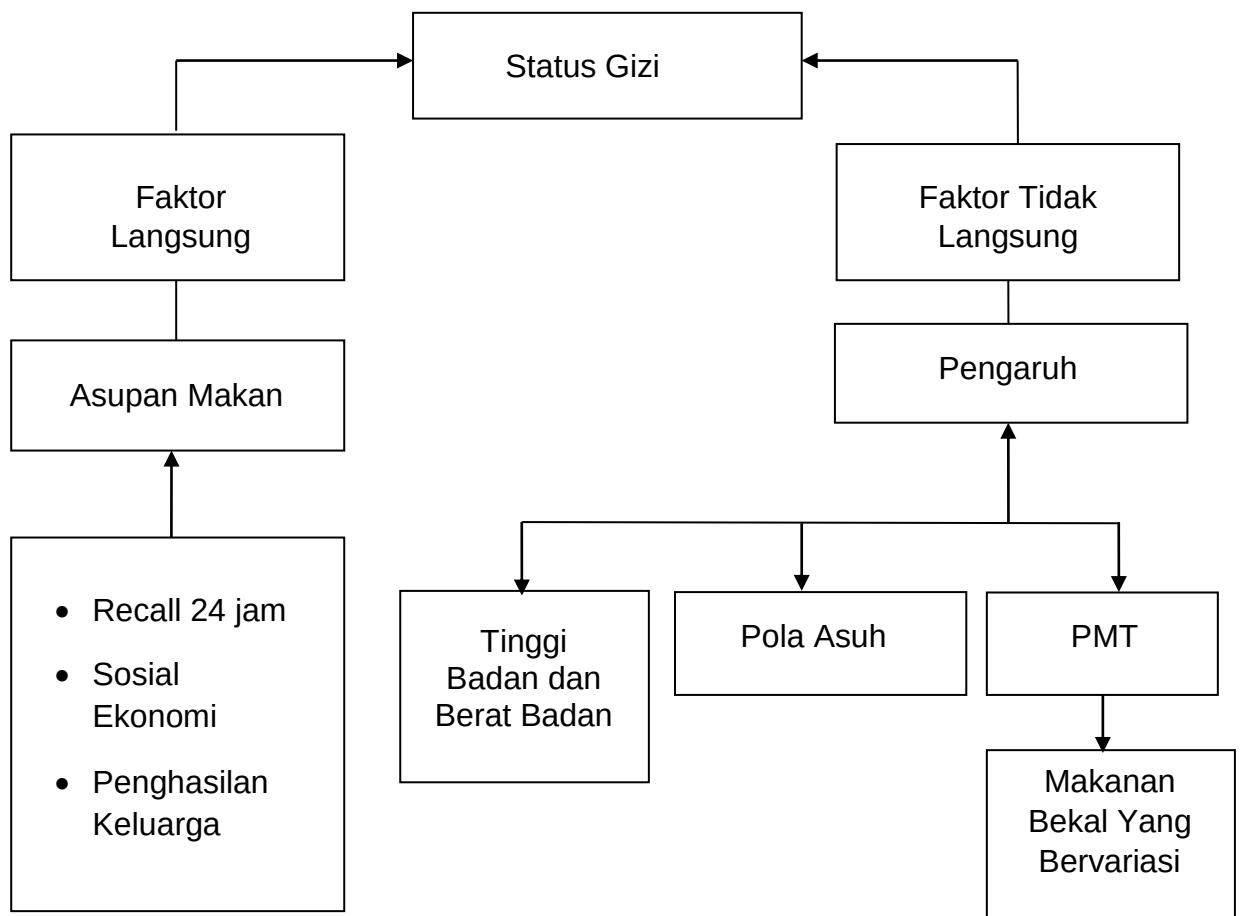
Untuk memenuhi zat gizi anak dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dari sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Juga dianjurkan agar anak makan bersama keluarga untuk menghindari anak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi.

Tabel.9 Angka Kecukupan Gizi (2019) yang Dianjurkan

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Pro (g)	Lemak (g)			Kh (g)	Srt (g)	Air (ml)
					Ttl	Omg 3	Omg 6			
0-5 bulan	6	60	550	9	31	0,5	4,4	59	0	700
6-11 bulan	9	72	800	15	35	0,5	4,4	105	11	900
1-3 tahun	13	92	1350	20	45	0,7	7	215	19	1150
4-6 tahun	19	113	1400	25	50	0,9	10	220	20	1450
7-9 tahun	27	130	1650	40	55	0,9	10	250	23	1650

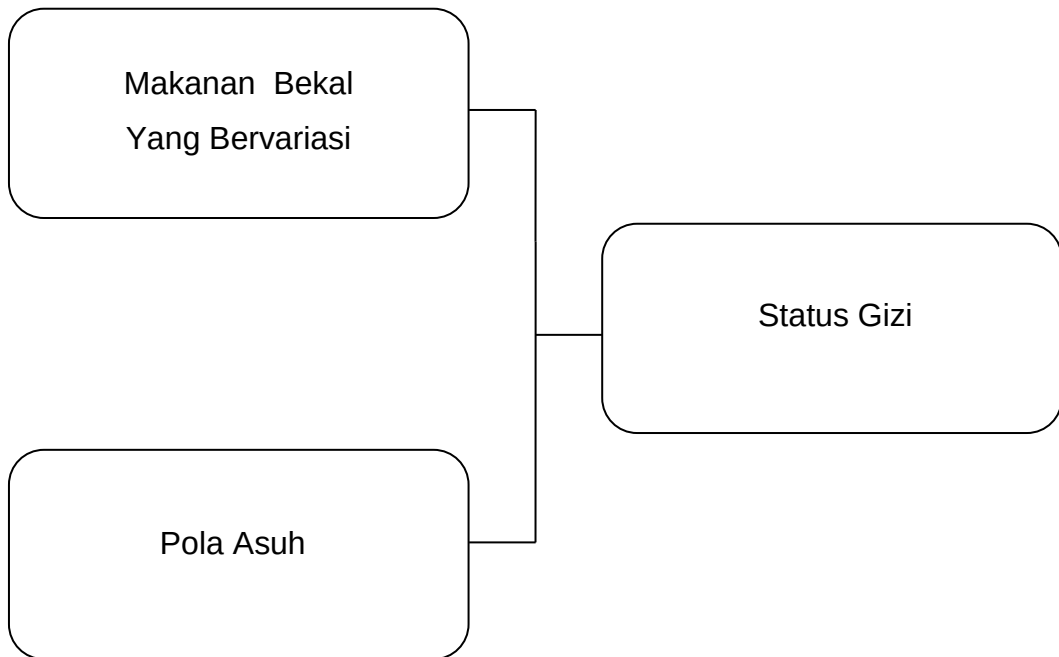
Sumber : (PMK RI No 28, 2019)

E. Kerangka Teori



Gambar.1 Modifikasi dari *Sumber, Unicef 1998, dalam simatupang, 2016*

F. Kerangka Konsep



Gambar.2 Kerangka Konsep

G. Defenisi Operasional

Tabel.10 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Skala
1.	Status Gizi Anak Prasekolah	Hasil pengukuran status gizi anak prasekolah pada saat penelitian dengan menggunakan timbangan digital, papan ukur serta mencatat umur. Dapat diukur secara antropometri dengan indeks IMT/U dengan ambang batas Z-score : 1. Gizi buruk : < -3 SD 2. Gizi kurang : -3 SD s/d -2 SD 3. Gizi baik : -2 SD s/d $+1$ SD 4. Berisiko gizi lebih : $> +1$ SD s/d $+2$ SD 5. Gizi lebih : $> +2$ SD s/d $+3$ SD 6. Obesitas : $> +3$ SD	Rasio
2.	Pemberian Makanan Bekal Yang Bervariasi	Pemberian makanan bekal berupa selingan yang bervariasi dengan menu berbahan dasar tempe diberikan setiap hari selama 14 hari, berupa : 1. Roll Tempe : Energi 214,9 kkal, Karbohidrat 19,2 gr dan Protein 15,1 gr. 2. Tempe Gulung : Energi 215,1 kkal, Karbohidrat 19 gr dan Protein 13,1 gr. 3. Bola-bola Tempe : Energi 215,1 kkal, Karbohidrat 18,4 gr dan Protein 13 gr. 4. Rolade Tempe Wortel Jagung : Energi 215,3 kkal, Karbohidrat 15,3 gr dan Protein 13,7 gr. 5. Tempe Bakso Simpati : Energi 215,1 kkal, Karbohidrat 19,4 gr	Rasio

		dan Protein 11,6 gr. 6. Nungget Tempe : Energi 215,1 kkal, Karbohidrat 18,8 gr dan Protein 13 gr. 7. Sempol Tempe : Energi 215 kkal, Karbohidrat 18 gr dan Protein 12,3 gr.	
3.	Asupan Zat Gizi	Recall 3 x 24 jam, kemudian melihat zat gizi dari apa yang dikonsumsi selama 3 hari tersebut menggunakan aplikasi <i>nutrisurvey</i> dan melihat kebiasaan makan anak. Kemudian dikategorikan menjadi 4 yaitu 1. Baik (100-110) 2. Sedang (80-99) 3. Kurang (70-79) 4. Defisit (<70) (Aliyah & Prasetyaningrum, 2018).	Ordinal
4.	Pola Asuh	Pola asuh ibu dievaluasi dengan memberikan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan, dimana total skor tertinggi adalah 2 dan terendah adalah 1 yang diberikan dua pilihan yaitu “setuju” dan “tidak setuju”. Kemudian dikategorikan menjadi 3 yaitu baik (>80%), cukup (60-80%) dan kurang (<60%).	Ordinal

H. Hipotesisi Penelitian

Ha0 : Tidak ada pengaruh makanan bekal yang bervariasi dan pola asuh terhadap status gizi anak prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan

Ha1 : Ada pengaruh makanan bekal yang bervariasi dan pola asuh terhadap status gizi anak prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan