

POLA MAKAN ANAK UMUR 3 – 5 TAHUN YANG MENGALAMI GIZI KURANG

^{1*}Agustine Ramie, ²Tia Aulia Rahmah

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Jurusan Keperawatan

*Email: agustine178@gmail.com

Abstrak

Pola makan merupakan faktor yang berperan penting dalam proses pertumbuhan anak balita. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, sehingga dapat menyebabkan tubuh anak menjadi kurus, pendek dan bahkan bisa menyebabkan masalah gizi yang lebih berat lagi. Puskesmas Cempaka Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan menemukan 22% dari 400 anak yang mengalami masalah gizi (gizi buruk, gizi kurang dan gizi lebih) ditinjau dari berat badan berdasarkan umur. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pola makan anak umur 3-5 tahun yang mengalami gizi kurang. Jenis penelitian deskriptif dengan populasi seluruh orangtua yang mempunyai anak umur 3-5 tahun yang mengalami masalah gizi kurang. Sampel sebanyak 37 responden dengan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak umur 3-5 tahun yang mengalami gizi kurang memiliki pola makan kurang baik (64,86%), dan yang memiliki pola makan baik namun status gizinya kurang (35,14%). Sebagian besar anak umur 3-5 tahun yang mengalami gizi kurang pola makannya kurang baik. Petugas kesehatan perlu meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya pola makan dan memiliki kemampuan dalam memilih bahan makanan dengan nilai gizi yang baik dengan harga terjangkau untuk meningkatkan status gizi anak.

Kata Kunci: Pola makan anak, Gizi kurang

PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi, Indonesia masih mengalami masalah gizi, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi pada masyarakat pedesaan maupun perkotaan. Masalah tersebut tidak hanya dapat terjadi di tingkat kecamatan, akan tetapi pada ditingkat kabupaten, provinsi, negara, dan bahkan dunia.

Menurut data WHO (2013) menunjukkan bahwa kasus balita *underweight* di dunia sebesar 15,7% dan *overweight* sebanyak 6,6%. Sedangkan data Riskesdas (2013) menemukan prevalensi status gizi balita berdasarkan Berat Badan menurut Umur (BB/U) gizi buruk 5,7%, gizi kurang 13,9%, gizi baik 75,9% dan gizi lebih 4,5%.

Di Provinsi Kalimantan Selatan, terdapat prevalensi status gizi balita sesuai BB/U (berat badan berdasarkan umur) gizi buruk 8,3%, gizi kurang 19,2%, gizi baik 69,2%, dan gizi lebih 3,4 % (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan data Puskesmas Cempaka tahun 2016, dari 400 balita terdapat gizi buruk 13 orang (3,25%) gizi kurang 61 orang (15,25%), gizi lebih 14 orang (3,5%), sangat pendek 12 orang (3%), pendek 65 orang (16%), kurus 36 orang (9%), dan gemuk 6 orang (1,5%) (Puskesmas Cempaka, 2016).

Balita merupakan enam kelompok rentan gizi urutan yang kedua. Kelompok ini mudah menderita gangguan kesehatan dan mudah mengalami kekurangan gizi. Hal penting yang menyebabkan balita berada dalam kelompok ini karena balita dalam fase transisi dari makanan bayi ke makanan dewasa. Anak balita belum mampu mengurus diri sendiri termasuk dalam memilih makanan. Pada masa ini peran ibu sangatlah penting untuk mempertahankan pola makan yang sehat agar tidak terjadi masalah gizi. Balita yang mengalami masalah gizi dapat diketahui dari status gizinya.

Menurut Robinson dan Weighley (2012) status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh yang dipengaruhi oleh faktor langsung yang terdiri dari pola makan dan penyakit infeksi. Pola makan yang sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Faktor langsung yang menyebabkan permasalahan gizi yang kedua adalah penyakit infeksi seperti diare, TBC, ISPA, campak, batuk rejan, dan pneumonia. Selain faktor langsung, status gizi balita juga dipengaruhi lima faktor tidak langsung yaitu ekonomi keluarga, budaya, produksi pangan, kebersihan lingkungan dan fasilitas pelayanan kesehatan (Yuliani & Deswita, 2013).

Pola makan anak balita berperan penting dalam proses pertumbuhannya, karena dalam makanan banyak mengandung zat gizi. Zat gizi memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan dan juga tumbuh kembang anak. Jika pola makan kurang baik maka masa pertumbuhan akan terganggu. Sehingga dapat menyebabkan badannya kurus, pendek, bahkan bisa sampai anak mengalami gizi buruk (Proverawati, 2009).

Berdasarkan hasil peninjauan melalui wawancara pada orang tua balita yang ada di Puskesmas Cempaka menunjukkan bahwa orangtua tidak memperhatikan jumlah makanan yang sesuai kebutuhan anak karena orangtua hanya senang melihat anaknya memiliki porsi makan yang banyak. Data lainnya adalah orang tua mengatakan tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi anak karena saat mereka bekerja, anak ditinggalkan pada pengasuh. Sebagian lagi mengatakan anaknya sering menolak makanan yang diberikan. Namun ada juga orangtua yang mengatakan anaknya mengonsumsi makanan seperti yang dikonsumsi orangtua. Permasalahan mengenai pola makan anak balita sangat penting untuk diteliti lebih lanjut dengan tujuan akhir adalah mencegah kekurangan gizi anak balita agar mereka tumbuh menjadi insan yang berkualitas dan berguna bagi nusa dan bangsa.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 37 orang tua balita yang mengalami gizi kurang berdasarkan hasil pengukuran yang didokumentasikan pada buku KIA. Pemilihan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan *informed consent*. Pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengukur pola makan anak balita umur 3 – 5 tahun. Alat ukur terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitas dengan hasil koefisien reliabilitas alfa Cronbach 0,604. Analisa data univariat untuk mendapatkan gambaran data berupa distribusi frekuensi dan persentasi pola makan anak umur 3-5 tahun yang mengalami masalah gizi kurang.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang pola makan anak yang mengalami masalah gizi kurang di Puskesmas Cempaka Kalimantan Selatan diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 62,16%. Pekerjaan responden sebagian besar Ibu Rumah Tangga sebesar 45,95%. Pendapatan, keluarga sebagian besar responden berpendapatan < Rp.2.258.000,00 (< UMR) sebanyak 62,16%.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan		
SMA	3	8,11
SMP	7	18,92
SD	23	62,16
Tidak tamat SD	4	10,81
Pekerjaan		
Pedagang	12	32,43
Petani	8	21,62
Ibu Rumah Tangga	17	45,95
Pendapatan		
>Rp. 2. 258.000,00	14	37,84
<Rp. 2. 258.000,00	23	62,16

2. Pola Makan Anak Umur 3-5 tahun

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan Anak	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	13	35,14
Kurang Baik	24	64,86

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki anak umur 3 – 5 tahun yang pola makannya kurang baik sebanyak 64,86%.

Pola makan anak umur 3-5 tahun dalam penelitian ini terdiri dari waktu/frekuensi, jenis makanan, dan jumlah makan yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Waktu/Frekuensi Makan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Waktu/Frekuensi Makan

Waktu/frekuensi makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	14	37,84
Kurang Baik	23	62,16

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan anak umur 3 – 5 tahun memiliki waktu/frekuensi makan yang kurang baik sebanyak 62,16%.

b. Jenis Makanan

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makan

Jenis Makanan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	17	45,95
Kurang Baik	20	54,05

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki anak umur 3 – 5 tahun yang jenis makanannya kurang baik sebanyak 54,05 %.

c. Jumlah Makan

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Makan

Jumlah Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	11	29,73
Kurang Baik	26	70,27

Tabel 5 menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki anak umur 3-5 tahun yang jumlah makannya kurang baik sebanyak 70,27 %.

3. Pola Makan Anak Umur 3-5 Tahun yang Mengalami Masalah Gizi Kurang

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Yang Mengalami Masalah Gizi Kurang

Pola Makan	Status Gizi Kurang	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	13	35,14
Kurang Baik	24	64,86
Total	37	100

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki anak umur 3 – 5 tahun dan mengalami status gizi kurang sebagian besar memiliki pola makan kurang baik sebanyak 64,86 %.

PEMBAHASAN

Waktu atau frekuensi makan anak umur 3-5 tahun yang mengalami masalah status gizi kurang Di Wilayah Puskesmas Cempaka Kalimantan Selatan sebagian besar kurang baik. Hal yang sama terjadi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Danamik (2013) menemukan bahwa sebagian besar responden yang waktu/frekuensi makannya kurang baik mayoritas mengalami status gizi kurang/buruk. Hal yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan orangtua untuk mengatur waktu/frekuensi makan anak adalah latar belakang pengetahuan dan tingkat pendidikannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pengalamannya dalam merawat anaknya khususnya dalam mengatur waktu/frekuensi makan anak dan dibutuhkan juga cara-cara yang persuasif dalam mempengaruhi anak agar mau mengikuti pola makan yang baik. Namun ada juga responden yang anaknya termasuk gizi kurang namun waktu/frekuensi makannya 3 kali sehari atau lebih. Hal ini kemungkinan akibat anak tidak diberikan makanan selingan yang bergizi baik diantara waktu makannya, karena menurut Soenardi (2006) bahwa makan yang seimbang atau yang baik adalah apabila frekuensi makan 3 kali sehari atau lebih dan makan makanan selingan diantara waktu makan dan jumlahnya banyak serta jenis makanannya yang bergizi seimbang.

Penelitian ini juga menemukan sebagian besar jenis makanan anak umur 3 – 5 tahun hasilnya kurang baik. Hal yang sama/ sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonitun (2009), yang menunjukkan sebagian besar responden yang status gizinya buruk dan jenis serta waktu/frekuensi

makannya tidak sesuai yang seharusnya dilakukan. Hal mendasar untuk mendapatkan gizi makanan yang seimbang adalah bahwa makanan yang dikonsumsi berasal dari beragam jenis dengan berbagai cara pengolahan. Namun dalam penelitian ini menunjukkan bahwa yang jenis makannya baik namun status gizinya kurang juga masih ada. Hal tersebut dapat terjadi akibat makanan yang sudah bervariasi namun tidak diimbangi dengan mengkonsumsi sayur dan buah. Meskipun responden makan makanan yang bervariasi namun harus memperhatikan kandungan nutrisi sesuai kebutuhan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Widodo (2008) bahwa variasi menu makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak. Variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak.

Jumlah Makan Anak Umur 3-5 Tahun Yang Mengalami Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak umur 3 – 5 tahun jumlah makannya kurang baik. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Danamik (2013) di Kelurahan Namo Gajah Medan menunjukkan sebagian besar responden yang porsi/jumlah makannya kurang baik status gizinya kurang/buruk juga.

Pada tabel 6 terdapat 11 responden yang jumlah makannya baik tapi status gizinya kurang. hal ini terjadi karena responden makan makanan pokok 3 porsi dalam sehari namun tidak makan sayuran dan buah seperti yang dianjurkan karena memang setiap anak memiliki kebiasaan makan dan selera makan yang sebenarnya terbentuk dari kebiasaan dalam keluarganya. Karena menurut Apriadi (2009) setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makannya. 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.

Pola Makan Anak Umur 3-5 tahun yang Mengalami Gizi Kurang

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa dari 37 responden yang mengalami status gizi kurang sebanyak 64,86% dengan pola makan yang kurang baik dan 35,14% yang pola makannya baik, dengan kesimpulan bahwa sebagian besar responden yang mengalami status gizi kurang pola makannya kurang baik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geiby Waladow, dkk (2013) di Kecamatan Tompaso Manado, ditemukan sebesar 58% dari 150 responden yang memiliki anak umur 3 – 5 tahun yang pola makannya kurang baik dengan status gizi kurang.

Faktor penyebab pada anak umur 3-5 tahun yang mengalami masalah gizi kurang mayoritas pola makannya kurang baik, dikarenakan banyak responden yang beranggapan bahwa yang penting anaknya makan dan kenyang tanpa mengetahui apakah makanan yang diberikan bergizi atau tidak. Banyak juga yang belum memahami tentang kebutuhan nutrisi/makanan yang terbaik untuk anaknya sehingga pola makan anak tidak sesuai pola yang baik yang menyebabkan status gizi anak menjadi kurang.

Berdasarkan tabel 6 juga didapatkan sebanyak 35,14 % responden yang mengalami masalah gizi kurang pola makannya baik. Hal ini berdasarkan data dari kuesioner menunjukkan sebagian responden dengan waktu/frekuensi makan baik namun jenis makanan dan jumlah makannya kurang baik serta sebagian juga ada yang waktu/frekuensi makannya kurang baik namun jenis makanan dan jumlah makannya baik dan ada sebagian lagi yang memang waktu/frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makan yang memang baik sehingga pola makannya baik namun status gizinya kurang. Hal tersebut kemungkinan karena ada faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, pengetahuan ibu yang kurang, dan pendidikan ibu rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa waktu/ frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makan merupakan satu kesatuan dari pola makan sehingga kita tidak bisa hanya melihat dari satu komponen saja namun harus ditinjau secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian ini juga terlihat bahwa masalah status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan namun juga bisa dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti penyakit infeksi pada anak, tingkat pengetahuan dan pendidikan ibu.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden yang memiliki anak umur 3 – 5 tahun yang mengalami masalah gizi kurang memiliki pola makan kurang baik. Namun ada responden yang mengalami gizi kurang yang memiliki pola makan baik. Sebagian besar responden yang memiliki anak umur 3 – 5 tahun memiliki waktu/ frekuensi makan kurang baik. Sebagian besar responden memiliki jenis makanan yang dikonsumsi kurang baik. Mayoritas responden yang memiliki anak umur 3 – 5 tahun memiliki jumlah makan yang kurang baik.

SARAN

Sarana pelayanan kesehatan baik Puskesmas, klinik pelayanan kesehatan anak lainnya maupun posyandu perlu meningkatkan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan cara menyediakan brosur tentang pola makan yang baik bagi anak sehingga ibu lebih mudah dalam memperoleh informasi. Masyarakat khususnya orangtua/ ibu diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerapkan pola makan yang baik bagi anaknya. Lebih penting lagi ibu perlu memahami bahwa makanan yang disediakan tidak perlu harganya mahal, pilih jenis makanan yang terjangkau harganya namun memiliki nilai gizi yang baik bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriadji, WH. (2009)..*Hidangan Prasekolah Sehat & Favorit 3-5Tahun*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Damanik, H. (2013). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Umur 1-4 tahun Di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan*. Medan.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Puskesmas Cempaka. 2016. *Data Status Gizi Balita*. Puskesmas Cempaka Banjarbaru
- Qonitun, Umu. (2009). *Hubungan Antara Jenis Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi (Bb) Pada Anak Umur 36-48 Bulan (Studi 5 Posyandu Di Desa Remen Kecamatan Jenu-Tuban)*. Tuban : Stikes NU Tuban.
- Robinson dan Weighley. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Soenardi. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manumur*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Waladow G, Sarah MW, Julia VR. (2012). *Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak umur 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso*. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Widodo, R. (2008). *Pemberian Makanan, Suplemen, & Obat Pada Anak*. Jakarta:EGC.
- World Health Organization. (2013). *World Health Report*. Geneva: WHO. <http://www.unicef.or.id>
- Yuliani & Deswita. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita di NagariAbai Siat Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Kabupaten Dharmasraya*. Diakses pada tanggal 09 November 2016 pukul 13.30 WITA