

Penelitian

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA USIA 1-4 TAHUN DI LINGKUNGAN II KELURAHAN NAMOGAJAH MEDAN TAHUN 2013

Hamonangan Damanik

Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: banyubiru380@gmail.com

ABSTRAK

Diet interpreted as setting the number and type of food eaten for someone to stay healthy. Nutritional status is an expression of a state of equilibrium in the form of a certain variable, or the embodiment of nutriture in the form of certain variables. Design research is descriptive that aims to determine the relationship of diet and nutritional status of children aged 1-4 years. Samples were whole population (total sampling) which is about 32 people. Data collected by kuesioer. The results of this study showed a frequency of 32 respondents with a good meal majority have good nutritional status is 21 people (65.62%). Frequency of 7 respondents who eat poorly majority experiencing poor nutritional status are 4 people (12.50%). Chi-Square test statistic values obtained were 4.93 and X^2_{tabel} X^2_{hitung} with degrees of freedom (df) 1 is 3.841, so it is stated that X^2_{hitung} (4.93) > X^2_{tabel} (3,841), which means that there is a significant relationship between the frequency of eating and nutritional status in infants aged 1-4. Of the 32 respondents with good portions majority have good nutritional status is 18 people (56.25%). Of the 11 respondents who are eating poorly majority experiencing good nutritional status are 6 people (18.75%). Chi-Square test statistic values obtained X^2_{tabel} with degrees of freedom (df) 1 is 3.841, so it is stated that X^2_{hitung} (3.73) < X^2_{tabel} (3,841), which means there is no significant relationship between eating and nutritional status. Of the 32 respondents with a good majority of the types of foods have good nutritional status is 17 people (53.12%). Of the 13 respondents that type of food is not good majority experienced a good nutritional status are 7 people (21.88%). Chi-Square test statistic values obtained X^2_{tabel} with degrees of freedom (df) 1 is 3.841, so it is stated that X^2_{hitung} (5.23) > X^2_{tabel} (3,841), which means that there is a significant relationship between the type of food with nutritional status of infants aged 1-4 year in Lingkungan II Kelurahan Namogajah. It is advisable for parents especially mothers to raise awareness of the importance of the application of a good diet to improve the nutritional status of children.

Keywords: *Diet, Nutrition, Toddler*

PENDAHULUAN

Pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok hidup manusia. Penilaian konsumsi pangan dapat dipakai untuk menentukan jumlah dan sumber zat gizi yang dimakan. Hal ini dapat membantu menunjukkan persediaan zat gizi dalam tubuh cukup atau kurang. Rendahnya mutu bahan makanan yang dikonsumsi dan jumlah makanan yang tidak cukup dapat menyebabkan berbagai masalah diantaranya adalah pertumbuhan

badan terganggu, gangguan pada perkembangan mental dan kecerdasan, timbulnya berbagai macam penyakit, angka kematian bayi dan anak yang tinggi serta menurunnya daya kerja.

Pola makan teratur dengan gizi seimbang menunjang stamina dan kesehatan tubuh terutama bagi anak-anak. Kebiasaan ini mendukung pertumbuhan fisik dan mental. Membiasakan anak memiliki pola makan sehat bukanlah perkara mudah. Banyak terdengar keluhan para orangtua mengenai

kebiasaan makan anak-anaknya yang kurang baik, seperti menolak makan nasi lengkap dengan lauk pauk, hanya memilih makanan manis atau menolak makan sama sekali dengan berbagai alasan. Tentu saja itu membuat orangtua khawatir dengan perkembangan sang buah hati (Luchan, 2004).

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan seseorang atau masyarakat yang disebabkan oleh ketidakseimbangannya pemenuhan kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Masalah gizi yang dalam bahasa Inggris disebut *malnutrition*, dibagi dalam dua kelompok yaitu masalah gizi- kurang (*under nutrition*) dan masalah gizi-lebih (*over nutrition*), baik berupa masalah gizi-makro ataupun gizi-mikro. Gangguan kesehatan akibat masalah gizi-makro dapat berbentuk status gizi buruk, gizi kurang, atau gizi lebih. Sedangkan gangguan kesehatan akibat masalah gizi mikro dikenal dengan sebutan gizi kurang zat mikro, seperti kurang zat besi, kurang zat yodium, dan kurang vitamin A. Masalah gizi makro, terutama masalah kurang energi dan protein (KEP) telah mendominasi perhatian para pakar gizi selama puluhan tahun (Masnidar, 2010).

Menurut Jean Ziegler (PBB Pelapor Khusus mengenai Hak untuk Pangan tahun 2007 sampai Maret 2008), kematian akibat kekurangan gizi menyumbang 58% dari total kematian. Di dunia sekitar 62 juta orang semua penyebab kematian gabungan meninggal setiap tahun. Satu dari dua belas orang di seluruh dunia kurang gizi. Pada tahun 2006 lebih dari 36 juta meninggal karena kelaparan atau penyakit karena kekurangan mikronutrien.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia kekurangan gizi sejauh ini merupakan penyumbang terbesar untuk kematian anak yaitu 2,2 juta per tahun. Masalah gizi buruk di Indonesia memang harus mendapat perhatian khusus. Pasalnya, sampai dengan November 2008 ini, sedikitnya tercatat 4 juta anak Indonesia yang menderita kurang gizi terancam jatuh derajatnya ke gizi buruk. Celakanya, dari 700.000 penderita gizi buruk, kemampuan pemerintah menangani hanya 39.000 anak gizi buruk per tahun.

Kasus gizi buruk di Kota Medan saat ini masih terus terjadi. Salah satu penyebabnya adalah kekurangan gizi, karena jumlah kasus gizi kurang di Medan cukup tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan, sebanyak 2050 anak mengalami gizi kurang selama tahun 2010. Tahun 2009, gizi kurang sedikitnya menyerang 2806 anak (Tanjung, 2013).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2013 di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah jumlah populasi balita adalah 32 orang, jumlah yang datang dan ditimbang pada waktu posyandu adalah 32 orang. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan permasalahan penelitian adalah “Adakah hubungan antara pola makan dengan status gizi balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan tahun 2013”.

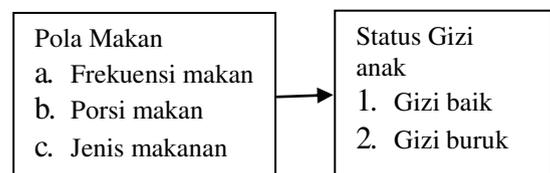
Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan tahun 2013”.

Hipotesis

Ada hubungan pola makan dengan status gizi anak di lingkungan II kelurahan Namogajah

Kerangka Konsep



Skema 1. Kerangka Konsep Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat deskriptif yang bertujuan untuk

mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi anak usia 1-4 tahun.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Lingkungan II Kelurahan Namogajah. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Mei 2013.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak umur 1-4 tahun yaitu sekitar 32 orang. Sampel dalam penelitian adalah seluruh populasi (total sampling) yaitu sekitar 32 orang.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini, diperoleh peneliti sesuai dengan jenis data,

yang mana data primer diperoleh dengan cara pengisian kuesioner oleh ibu-ibu yang menjadi sampel dengan didampingi oleh peneliti untuk menjelaskan hal-hal yang kurang dimengerti.

Metode Analisa Data

Untuk melihat hubungan pola makan pada balita usia 1-4 tahun dengan status gizi anak, maka digunakan rumus Chi-Square.

$$Y^2 = \frac{(O-E)^2}{E}$$

Hasil Penelitian Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden yaitu umur, pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat dalam table dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	18 – 20	4	12,50
2	21 – 25	7	21,88
3	26 – 30	11	34,38
4	31 – 35	8	25,00
5	36 – 40	2	6,24
Total		32	100
No	Pendidikan	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	SD	3	9,38
2	SLTP	8	25,00
3	SMU	19	59,38
4	Sarjana/Diploma	2	6,24
Total		32	100
No	Pekerjaan	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	Petani	13	40,62
2	Wiraswasta	10	31,25
3	Peg.Swasta	5	15,63
4	PNS	4	12,50
Total		32	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berumur 26 – 30 tahun yaitu sebanyak 11 orang (34,38%), sedangkan minoritas berumur 36 – 40 tahun yaitu sebanyak 2 orang (6,24 %). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMU yaitu sebanyak 19 orang (59,38 %), minoritas berpendidikan sarjana/diploma yaitu sebanyak 2 orang (6,24%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 13 orang (40,62%), minoritas bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 4 orang (12,50%).

Frekuensi Makan

Berdasarkan penelitian, frekuensi makan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan

No	Frekuensi Makan	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	Baik	25	78,12
2	Kurang baik	7	21,88
Total		32	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki

frekuensi makan yang baik yaitu sebanyak 25 orang (78,12%), responden yang memiliki frekuensi makan yang kurang baik yaitu 7 orang (21,88%).

Porsi Makan

Berdasarkan penelitian, porsi makan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Porsi Makan

No	Porsi Makan	Frekuensi (Jumlah)	Persentase (%)
1	Baik	21	65,62
2	Kurang baik	11	34,38
Total		32	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki porsi makan yang baik yaitu 21 orang (65,62%), porsi makan yang kurang baik yaitu 11 orang (34,38%).

Jenis Makanan

Berdasarkan penelitian, jenis makanan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makanan

No	Jenis Makanan	Frekuensi (Jumlah)	Persentase (%)
1	Baik	19	59,38
2	Kurang baik	13	40,62
Total		32	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki jenis makanan yang baik yaitu 19 orang (59,38%) dan yang kurang baik ada 13 orang (40,62%).

Status Gizi

Berdasarkan penelitian, status gizi responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

No	Jenis Makanan	Frekuensi (Jumlah)	Persentase (%)
1	Baik	24	75,00
2	Buruk	8	25,00
Total		32	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik yaitu 24 orang (75,00%), status gizi yang buruk yaitu 8 orang (25,00%).

Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian, hubungan frekuensi makan dengan status gizi responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi

Frekuensi Makan	Status Gizi				Jumlah		X ² hitung
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	21	65,62	4	12,50	25	78,12	4,93
Kurang Baik	3	9,38	4	12,50	7	21,88	
Total	24	75,00	8	25,00	32	100	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 32 responden dengan frekuensi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 21 orang (65,62%). Dari 7 responden yang frekuensi makan kurang baik mayoritas mengalami status gizi buruk yaitu 4 orang (12,50%).

Uji statistik Chi-Square diperoleh nilai

X²tabel dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841, sehingga dinyatakan bahwa X²hitung (4,93) > X²tabel (3,841) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

Hubungan Porsi Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian, hubungan porsi makan dengan status gizi responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Porsi Makan Dengan Status Gizi

Porsi Makan	Status Gizi				Jumlah		X ² hitung
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	18	56,25	3	9,38	21	65,63	3,73
Kurang Baik	6	18,75	5	15,63	11	34,37	
Total	24	75,00	8	25,00	32	100	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 32 responden dengan porsi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 18 orang (56,25%). Dari 11 responden yang porsi makan kurang baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu 6 orang (18,75%).

Uji statistik Chi-Square diperoleh nilai X²tabel dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841, sehingga dinyatakan bahwa X²hitung (3,73) < X²tabel (3,841) yang berarti tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian, hubungan jenis makanan dengan status gizi responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Jenis Makanan Dengan Status Gizi

Jenis Makanan	Status Gizi				Jumlah		X ² hitung
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	17	53,12	2	6,24	19	59,36	5,23
Kurang Baik	7	21,88	6	18,76	13	40,64	
Total	24	75,00	8	25,00	32	100	

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa dari 32 responden dengan jenis makanan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 17 orang (53,12%). Dari 13 responden yang jenis makanan kurang baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu 7 orang (21,88%).

Uji statistic Chi-Square diperoleh nilai X²tabel dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841, sehingga dinyatakan bahwa X²hitung (5,23) > X²tabel (3,841) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

PEMBAHASAN

Hubungan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan frekuensi makan dengan status gizi bahwa responden dengan frekuensi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 21 orang (65,62%). Sedangkan responden dengan frekuensi makan kurang baik mayoritas memiliki status gizi buruk yaitu 4 orang (12,50%). Uji Chi Square diperoleh X²hitung (4,93) > X²tabel (3,841) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan frekuensi makan dengan status gizi.

Menurut Persagi (2003) frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik

kualitatif dan kuantitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam.

Menurut Lucianna (2007) frekuensi makan yang sehat adalah sesuai dengan metabolisme tubuh. Dalam sehari paling tidak harus makan 3-5 kali makanan lengkap, sedangkan makanan selingan 2-3 kali makanan kecil.

Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, banyak, frekuensi dan jenis makanan yang kita asup harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila yang dimakan melebihi kebutuhan, tubuh akan kegemukan. Sebaliknya, bila yang dimakan kurang dari yang dibutuhkan, tubuh akan kekurangan zat gizi, kurus dan sakit-sakitan

Menurut penulis, dengan frekuensi makan yang kurang dari 3 kali akan menimbulkan kekurangan zat nutrisi dalam tubuh, sehingga berat badan akan menurun dan tidak sesuai dengan umurnya. Dalam hal ini status gizi balita dikatakan gizi buruk.

Hubungan Porsi Makan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan porsi makan dengan status gizi bahwa responden dengan porsi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 18 orang (56,25%). Sedangkan responden dengan porsi makan kurang baik mayoritas memiliki status gizi baik juga yaitu 6 orang (18,75%). Uji Chi Square diperoleh $X^2_{hitung} (3,73) < X^2_{tabel} (3,841)$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan porsi makan dengan status gizi.

Menurut Satril (2005) untuk meringankan saluran pencernaan, makanan diberi dalam porsi kecil tapi sering, makan 3 kali sehari dalam porsi kecil untuk menghindari makan dalam keadaan lapar dan dalam porsi yang besar. Jangan makan dengan tergesa-gesa sehingga makanan yang masuk dapat lebih sedikit dan makanan dapat lebih dinikmati. Satu atau dua gelas air sebelum makan dapat membantu membatasi

porsi makan yang dikonsumsi. Anak harus diberi makan sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini berhubungan dengan jumlah makanan yang harus kita konsumsi tidak kurang atau tidak lebih dan harus sesuai dengan kondisi lambung.

Makanan harus cukup kecil untuk meninggalkan lambung. Semakin besar porsi makan yang dimakan semakin lama makanan berada di lambung rasa kenyang juga semakin bertahan. Waktu yang dibutuhkan untuk mengosongkan lambung dari makanan padat dan lengkap yaitu 3-5 jam (Lucianna, 2007).

Makanan selingan mempunyai peranan penting, terutama bila anak tidak cukup mengonsumsi porsinya dari makanan utamanya yaitu menu makan pagi, siang dan malam. Tetapi, banyak ibu-ibu cenderung memberi makan selingan secara berlebihan karena disukai sang anak sehingga hal ini akan mengakibatkan nafsu makan pada jam makan menjadi menurun pilihlah makanan selingan padat gizi yaitu yg mengandung sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur, contohnya: arem- arem, gado-gado, bakmi goreng/rebus, siomay dan lain-lain. Makanan selingan diberikan hanya pada waktu antara makan pagi dan makan siang (jam 9:00-10:00), atau jam makan siang dan makan malam (jam 15:00-16:00). Jadi fungsi makanan selingan adalah: memperkenalkan aneka jenis bahan makanan yang terdapat dalam makanan selingan, melengkapi pemasukan zat-zat gizi yang mungkin kurang pada makan pagi, siang dan malam, mengisi kekurangan kalori akibat banyaknya aktifitas anak pada usia balita, dapat berfungsi untuk mengatasi anak yang rewel (Admin, 2010).

Hubungan Jenis Makanan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan jenis makanan dengan status gizi bahwa responden dengan jenis makanan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 17 orang (53,12%). Sedangkan responden dengan jenis makanan kurang baik mayoritas memiliki status gizi baik yaitu 7 orang (21,88%). Uji Chi Square diperoleh $X^2_{hitung} (5,23) > X^2_{tabel} (3,841)$ yang

berarti terdapat hubungan yang signifikan jenis makanan dengan status gizi.

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang (Persagi, 2003). Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan. Seseorang akan merasa bosan apabila dihidangkan menu yang sama, sehingga mengurangi selera makan. Menyusun hidangan sehat memerlukan keterampilan dan pengetahuan gizi dengan berorientasi pada pedoman empat sehat lima sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu). Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik pengolahan makanan adalah guna memperoleh *intake* yang baik dan bervariasi.

Status gizi kurang akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain tingkat pendapatan, pengetahuan gizi yang dimiliki, serta budaya setempat. Tingginya pendapatan yang tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi yang cukup, akan mendorong seseorang bersifat *konsumsi*. Pemilihan makanan sering hanya didasari oleh pertimbangan selera dan bukan lagi atas dasar pertimbangan gizi. Meningkatnya taraf hidup sering mendorong seseorang untuk mengubah pola makannya, dari pola yang benar menjadi pola yang salah, dari pemilihan makanan yang sederhana menjadi pemilihan makanan mewah yang sesungguhnya kurang bermanfaat bagi tubuh. Seseorang akan merasa bosan apabila dihidangkan menu yang sama, sehingga mengurangi selera makan. Menyusun hidangan sehat memerlukan keterampilan dan pengetahuan gizi dengan berorientasi pada pedoman empat sehat lima sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu). Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik pengolahan makanan adalah guna

memperoleh *intake* yang baik dan bervariasi (Yono, 2013).

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 32 orang responden tentang hubungan pola makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan frekuensi makan mayoritas responden memiliki frekuensi makan yang baik yaitu sebanyak 25 orang (78,12%), responden yang memiliki frekuensi makan yang kurang baik yaitu 7 orang (21,88 %). Berdasarkan porsi makan mayoritas responden memiliki porsi makan yang baik yaitu 21 orang (65,62%), porsi makan yang kurang baik yaitu 11 orang (34,38%). Berdasarkan jenis makanan mayoritas responden memiliki jenis makanan yang baik yaitu 19 orang (59,38%) dan yang kurang baik ada 13 orang (40,62%). Berdasarkan status gizi mayoritas responden memiliki status gizi yang baik yaitu 24 orang (75,00%), status gizi yang buruk yaitu 8 orang (25,00%).
2. Dari 32 responden dengan frekuensi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 21 orang (65,62%). Dari 7 responden yang frekuensi makan kurang baik mayoritas mengalami status gizi buruk yaitu 4 orang (12,50%). Uji statistic Chi- Square diperoleh nilai X^2 hitung adalah 4,93 dan X^2 tabel dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841, sehingga dinyatakan bahwa X^2 hitung (4,93) > X^2 tabel (3,841) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.
3. Dari 32 responden dengan porsi makan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 18 orang (56,25%). Dari 11 responden yang porsi makan kurang baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu 6 orang (18,75%). Uji statistic Chi-Square diperoleh nilai X^2 tabel dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841,

sehingga dinyatakan bahwa $X^2_{hitung} (3,73) < X^2_{tabel} (3,841)$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

4. Dari 32 responden dengan jenis makanan baik mayoritas memiliki status gizi yang baik yaitu 17 orang (53,12%). Dari 13 responden yang jenis makanan kurang baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu 7 orang (21,88%). Uji statistik Chi-Square diperoleh nilai X^2_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) 1 yaitu 3,841, sehingga dinyatakan bahwa $X^2_{hitung} (5,23) > X^2_{tabel} (3,841)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini hendaknya berguna bagi pendidikan, dan disarankan dilakukan penelitian yang sama dengan jumlah sampel yang lebih besar dan di tempat yang berbeda
2. Bagi petugas/kader posyandu
Meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan lebih memfungsikan sarana dan prasarana yang tersedia dengan cara memberikan motivasi melalui Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), menyediakan brosur tentang pola makan sehat sehingga ibu lebih mudah dalam memperoleh informasi
3. Bagi Responden
Diharapkan bagi orang tua khususnya ibu untuk meningkatkan kesadarannya akan pentingnya penerapan pola makan yang baik untuk meningkatkan status gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, M.B. (2007). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bertron, Patricia, dkk. (2003). *Manfaat Keamanan dan perencanaan Menu Anak*. <http://www.vegetarian.com>, dibuka tanggal 11 Januari 2015.
- Depkes RI. (2005). <http://www.puskesmas-oke.blogspot.com/2009/01/pola-makan-1.html>.
- Dewi, Lanny. *Pola Makan Sehat*. <http://www.rumahsakitmitrakemayoran.com/pola-makan-sehat-dan-gaya-hidup-yang-benar/dibuka> tanggal 11 Januari 2015.
- Dianzalove. (2009). *Definisi Gizi*. <http://dianzalove.blogspot.com/2009/11/definisi-gizi-dan-stres.html>.
- Francin. (2006). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Luchan. (2008). *Pola Makan Anak*. <http://www.okezone.com>, dibuka tanggal 11 Januari 2015.
- Mansjoer, Arif dkk. (2009). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Masnidar. (2010). http://f4jar.multiply.com/journal/item/151/pemberian_makan_BALITA.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2007). *Pengantar Kesehatan Masyarakat*. Edisi 2. Jakarta: Rineka Cipta
- Raditya. (2008). <http://creasoft.wordpress.com/2008/05/01/status-gizi-versi-kms/>.
- Sulistyoningih, Hariyani. (2010). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tanjung. (2013). <http://organisasi.org/hidup-dengan-pola-makan-sehat-untuk-kesehatan-tubuh-fisik-dan-mental>.
- Winarno, F.G. (2004). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yono. (2013). http://www.yonokomputer.com/2013/04/gambar-status-gizi-ditinjau-dari-pola_17.html.