

**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA DI DESA TANJUNG TANAH  
KECAMATAN DANAU KERINCI KABUPATEN KERINCI  
PROVINSI JAMBI**



**Oleh**

**APRIDANTI HARMUPEKA**

**NIM. 16699/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015/2016**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

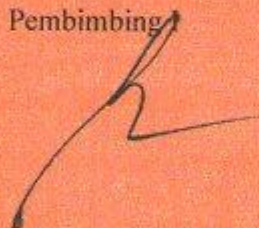
**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA DI DESA TANJUNG TANAH  
KECAMATAN DANAU KERINCI KABUPATEN KERINCI  
PROVINSI JAMBI**

**Apridanti Harmupeka**

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Apridanti Harmupeka untuk persyaratan wisuda periode Juni 2015 dan telah diperiksa / disetujui oleh kedua pembimbing

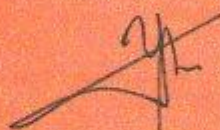
Padang, Mei 2015

Pembimbing



Dra. Hj. Lucy Fridayati, M.Kes  
NIP. 19620518 198602 2 001

Pembimbing II



Dr. Yuliana, SP, M.Si  
NIP. 19700727199703 2 003

**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA DI DESA TANJUNG TANAH  
KECAMATAN DANAU KERINCI KABUPATEN KERINCI  
PROVINSI JAMBI**

Apridanti Harmupeka<sup>1</sup>, Lucy Fridayati<sup>2</sup>, Yuliana<sup>3</sup>  
Pogram Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
FT Universtas Negeri Padang  
Email:[apridanti.harmupeka@yahoo.co.id](mailto:apridanti.harmupeka@yahoo.co.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan asupan makanan anak balita yang mencakup menu, frekuensi, porsi dan cara pemberian makan. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan data kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak balita dan jumlah informannya ditentukan dengan teknik *Snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi, berdasarkan indikator menu makan anak balita belum mengacu pada konsep B<sub>2</sub>SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman). Berdasarkan indikator porsi, porsi nasi dan sayur belum sesuai dengan anjuran DepKes RI. Selanjutnya berdasarkan indikator cara pemberian makan anak balita, belum sesuai dengan anjuran DepKes RI dan berdasarkan indikator frekuensi makan telah sesuai dengan anjuran DepKes RI.

**Kata kunci : Asupan Makanan, Anak Balita, Desa Tanjung Tanah.**

**Abstrack**

The purpose of this research is to describe the intake of food children (1-5 years) which includes a menu, frequency, portion, and how to give the food. The method of this research is descriptive with qualitative data. The informant on this research are mothers who have children (1-5 yerars) and total the informants was determined with Snowball sampling method. The method to get information are observation, interview and documentation process. the results showed that the intake of food who children at Tanjung Tanah, Danau Ketinci subdistrict, Kerinci regency, Jambi province, based the indicator menu of food children which not refer to B<sub>2</sub>SA (diverse, nutritious, balance and safe). Based the indicator portion, portion, the portion of rice and vegetable not in appropriate to the advice DepKes RI. The next indicator is based on the food who children (1-5 years), not in accordance with the recommendation DepKes RI and the based on food frequency indicator, was refer to the recommendation DepKes RI.

**Keyword : Food Supply, Children (1-5 years), Tanjung Tanah Village.**

---

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga untuk Wisuda Periode Juni 2015

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Kesejahteraan Keluarga FT-UNP

## A. Pendahuluan

Anak merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa. Kelangsungan hidup bangsa dan negara Indonesia bergantung pada kualitas anak-anak sebagai generasi penerus dalam mempertahankan kebutuhan dan kedaulatan negara di masa depan. Upaya peningkatan SDM yang berkualitas telah dilakukan diantaranya melalui perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan masyarakat. Upaya peningkatan kualitas SDM dimulai dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak usia balita.

Menurut Irianto (2010:71) “anak balita adalah anak yang berumur di bawah lima tahun, tidak termasuk bayi karena bayi mempunyai peraturan makanan khusus. Jelasnya, anak balita adalah kelompok usia 1-5 tahun”. Pada usia ini, perkembangan kemampuan berbahasa, berkeaktifitas, kesadaran sosial, emosional dan intelengensi anak berjalan dengan cepat. Pemenuhan kecukupan kebutuhan gizi dalam rangka menopang tumbuh kembang fisik dan biologis anak perlu diberikan secara tepat dan berimbang.

Jika kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi dengan baik, perkembangan otaknya akan berlangsung secara optimal, keterampilan fisiknya pun akan berkembang sebagai dampak perkembangan bagian otak yang mengatur sistem sensorik dan motoriknya. Begitu juga sebaliknya,

menurut Departemen Kesehatan RI (2006:5), jika kebutuhan gizi anak balita tidak mencukupi atau kekurangan gizi maka anak balita akan menimbulkan gangguan tumbuh kembang secara fisik, mental, sosial, dan intelektual yang bersifat menetap dan terus dibawa sampai dewasa. Secara spesifik dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan otak, pertumbuhan badan dan terjadinya penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak balita, pola asupan makan mempunyai peranan yang penting sehingga pola asupan makan yang baik perlu diperhatikan seorang ibu. Menurut Supartini (2004:105) untuk menentukan asupan makanan yang baik pada anak, tentukan jumlah kebutuhan dari setiap *nutrien*, lalu tentukan jenis dan bahan makanan yang dapat dipilih untuk diolah sesuai dengan menu yang diinginkan, tentukan juga jadwal pemberian makanan dan perhatikan porsi yang dihabiskan. Jadi dapat disimpulkan asupan makanan yang baik adalah pengaturan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal dan disesuaikan daya toleransi si anak.

Ibu adalah orang yang paling dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan tentang gizi. Salah satu penyebab gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan gizi atau kemauan untuk menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Suhardjo, (1989:51) “Pendidikan ibu merupakan modal utama dalam menunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak”.

Ibu yang memiliki anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Provinsi Jambi rata-rata pendidikan terakhirnya adalah SD, SMP, dan SMA bahkan ada yang tidak tamat SD. Tamatan tersebut dan sulitnya mencari pekerjaan di pedesaan, ibu di daerah ini banyak yang bekerja sebagai petani yang tidak memiliki cukup waktu dan sedikitnya keinginan untuk mencari informasi tentang kebutuhan anak balita melalui media baik itu TV, internet, maupun buku. Hal ini berdampak pada kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan anak balita dan salah satunya adalah kurang pengetahuannya dalam memberikan asupan makanan anak balita, ditemukan beberapa Ibu anak balita kurang mengetahui makanan yang baik untuk anak balitanya. Ibu tidak memperhatikan keberagaman menu makan anak balita. Contoh: Ibu anak balita lebih mengutamakan memberikan nasi dan lauk-pauk saja sedangkan sayur-sayuran dan buah-buahan tidak dijadikan menu utama. Kemudian mayoritas ibu yang memiliki anak balita tidak memberikan makanan secara bertahap (cair ke padat) yaitu pada anak umur satu tahun langsung diberikan nasi biasa atau dengan kata lain tidak diawali dengan memberikan nasi lembik terlebih dahulu, lauk yang diberikan keras, bertulang dan tidak berkuah, mencuci tangan hanya pada ujung jari tanpa menggunakan sabun, anak juga diberikan snack dan makanan manis yang berdekatan dengan waktu makan.

Selain itu anak-anak juga sering jajan makanan seperti sosis goreng, bakso bakar, aneka makanan ringan, aneka gorengan seperti bakwan dan

tahu, mie instan, es krim, coklat, permen, kerupuk, minuman (*soft drink*) dan sebagainya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang asupan makanan anak balita yang mencakup menu, frekuensi, porsi dan cara pemberian makan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

## **B. Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan data kualitatif. Lokasi penelitiandi Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Objek dalam penelitian adalah asupan makanan anak balita yang meliputi bagaimana menu makanannya, frekuensi makan, porsi dan cara pemberian makanan pada anak balita.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer berupa asupan makanan anak balita yang meliputi menu makanan, frekuensi, porsi yang diberikan dan cara pemberian makan pada anak balita. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah anak balita desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak balita dan jumlah informan ditentukan dengan teknik bola salju (*Snowball Sampling*). Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Keabsahan data dilakukan oleh para ahli, yaitu dosen pembimbing. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## **C. Pembahasan**

### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Asupan Makanan Anak Balita**

Berdasarkan hasil penelitian tentang asupan makanan anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi yang diperoleh dari 25 informan dengan 1 kali penelitian dapat diuraikan sebagai berikut

#### **a. Menu Makan**

##### **1) Beragam**

Beragam atau tidaknya menu tersebut dapat dilihat dari bahan yang digunakan, warna, bentuk dan teknik pengolahannya. Berikut hasil wawancara dan observasi peneliti tentang menu yang beragam dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **(a) Makanan Pokok**

Beragamnya bahan yang digunakan dapat dilihat dari menu makan sehari-hari yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah dan susu. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat 25 informan dengan makanan pokoknya nasi, terdapat 16



informan yang selalu memberikan lauk-pauknya (protein hewani), 9 informan tidak selalu memberikan lauk-pauknya pada anak balitanya sedangkan pemberian protein nabati terdapat 25 informan sangat jarang memberikan pada anak balitanya. Untuk sayuran terdapat 10 informan yang kadang-kadang memberikan sayur dan 15 informan lainnya tidak pernah memberikan sayur pada anaknya. Buah-buahan terdapat 25 informan jarang memberikan pada anak balitanya dan pemberian susu terdapat 10 informan yang selalu memberikan susu pada anaknya, 11 informan kadang-kadang memberikan susu pada anaknya dan 4 informan lainnya tidak memberikan susu.

Dari kesimpulan tersebut terlihat belum adanya informan memberikan menu yang beragam untuk anak balita. Setiap informan, semua informan menggunakan bahan hampir sama setiap harinya. Dari hasil wawancara dan observasi, terlihat bahwa semua informan menggunakan nasi sebagai makanan pokok sehari-harinya dan tidak ada informan yang menggunakan bubur, lontong dan sebagainya begitu juga dengan lauk-pauk, semua informan menggunakan bahan jenis ikan, ayam dan telur. Untuk sayur informan

memberikan jenis bayam, wortel, labu siam dan toge.

Buah yang diberikan pepaya, mangga.

(b) Warna Makanan

Beragam atau tidaknya warna dari makanan dapat dilihat dari menu yang disajikan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat diambil kesimpulan bahwa belum adanya informan memberikan warna yang beragam untuk menu makan anak balitanya. Mayoritas informan menyajikan menu dengan 2 atau 3 warna yaitu putih, kuning kecoklatan dan hijau atau putih dan orange, putih dan hijau bahkan ada 1 warna.

(c) Bentuk Makanan

Adapun yang dapat dilihat, baik benda, titik, garis maupun bidang yang diukur besarnya, dapat dilihat warnanya dan dapat dirasakan teksturnya bisa disebut bentuk. Bentuk makanan mayoritas di desa Tanjung Tanah ini adalah nasi yang keras, lauk yang besar dan memiliki tekstur yang keras begitu juga dengan warna makanannya.

(d) Teknik Pengolahan

Berdasarkan hasil wawancara tentang teknik pengolahan yang biasa digunakan di desa Tanjung Tanah, mayoritasnya dengan cara di goreng dan di rebus.

Sangat jarang informan menggunakan teknik di gulai dan tumis.

## 2) Bergizi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai menu makan anak balita, dapat penulis deskripsikan bergizi atau tidaknya makanan tersebut. Penulis mengambil kesimpulan bahwa mayoritas informan tidak memberikan kelengkapan gizi untuk anak balitanya. Zat gizi (makanan) yang biasa diberikan sehari-hari adalah nasi dan lauk-pauk (Karbohidrat, protein dan lemak).

### a) Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas informan belum menyediakan makanan yang berimbang untuk anak balitanya. Informan sehari-harinya menyajikan makanan pokok (nasi) dan lauk-pauk sedangkan sayur, buah dan susu jarang disajikan.

### b) Aman

Berdasarkan hasil penelitian terhadap informan yang memiliki anak balita dapat disimpulkan bahwa mayoritasnya belum menyediakan makanan yang aman untuk anak balitanya. Menu makanan yang disediakan keras, tidak berkuah, bertulang atau berduri dan ada yang berbumbu tajam (pedas). Hanya saat disediakan menu

nasi dan sayur barulah berkuah dan lunak makanan yang diberikan.

#### **b. Frekuensi Makan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi makan anak balita dapat disimpulkan bahwa dari 25 informan hanya 12 informan yang selalu memberikan makan pagi untuk anak balitanya, 6 informan kadang-kadang memberikan makan pagi dan 7 informan lainnya tidak memberikan makan pagi pada anak balitanya. Selanjutnya untuk frekuensi makan siang dan malam, semua informan (25 informan) memberikan makan siang dan malam untuk anak balitanya.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi makan pagi, siang dan malam untuk anak balita dalam sehari dapat disimpulkan bahwa tidak semua informan memberikan makan pagi untuk anak balitanya, makan siang dan malam semua informan selalu memberikan pada anak balitanya.

#### **c. Porsi Makan**

##### **1) Makanan Pokok (Nasi)**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap 25 informan di Desa Tanjung Tanah ini, terdapat 17 orang informan memberikan nasi yang berkisar 30-60 gram untuk setiap kali makan, 3 informan dengan porsi yang berkisar 100

gram dan 5 informan lainnya memberikan porsi nasi berkisar 150-200 gram.

#### 2) Lauk-pauk

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi mengenai porsi lauk-pauk (protein hewani), terdapat 22 informan memberikan lauk-pauknya adalah sepotong ikan, ayam dan sebutir telur atau berkisar 50 gram dan 3 informan lainnya memberikan porsi lauk-pauknya berkisar 20-30 gram. Untuk protein nabati, dari 25 informan yang peneliti teliti tidak ada yang memberikan protein nabati untuk anak balitanya.

#### 3) Sayuran

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa dari 25 informan, terdapat 10 informan yang kadang-kadang memberikan sayuran pada anaknya. Porsi sayuran yang diberikan adalah 1-2 sendok makan atau berkisar 20-30 g.

#### 4) Buah-buahan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa porsi buah yang diberikan adalah sepotong atau berkisar 80-100 g.

#### 5) Susu

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan terdapat 1 informan dengan porsi susu 60 ml,

2 informan dengan porsi 120 ml, 18 informan dengan porsi 200 ml atau satu gelas dan 4 informan tidak diberikan susu oleh informan.

#### **d. Cara Pemberian Makan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas anak informan sudah bisa makan sendiri, mayoritas anak informan mencuci tangan hanya ujung jarinya saja dan tanpa menggunakan sabun. Selain itu informan memberikan makanan yang keras, berduri, kering atau tidak berkuah, tidak berwarna dan tanpa hiasan.

### **D. Kesimpulan dan Saran**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: a) Menu makan anak balita Menu makan anak balita di Desa Tanjung Tanah mayoritasnya belum mengacu pada B<sub>2</sub>SA. b) Frekuensi pemberian makan pada anak balita Desa Tanjung tanah umumnya tiga kali sehari sehari dengan jadwal makan yang tidak teratur. c) Porsi makan yang diberikan pada anak balita, yaitu nasi berkisar 30-200 g, porsi lauk-pauk sebanyak 50 g, sayuran sebanyak 20-30 g, buah sebanyak 100 g dan susu sebanyak 1-3 gelas @200 ml).

d) Cara pemberian makan pada anak balita di desa Tanjung Tanah adalah dengan disuapin pada usia satu tahun dan untuk anak usia dua tahun ke atas sudah dibiasakan makan sendiri. Anak informan hanya mencuci

tangan di ujung jarinya tanpa menggunakan sabun. Informan juga memberikan makanan tidak bertahap (cair ke padat), keras, berduri, tidak berwarna, tidak dibentuk makanannya dan disajikan tanpa hiasan.

## **2. Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut: a) Masih sangat terbatasnya variasi menu yang disediakan oleh Ibu sebaiknya disarankan kepada Ibu hendaknya dapat membuat variasi menu yang beragam, jenis makanan atau bahan dan teknik pengolahannya agar gizi yang dibutuhkan anak balita terpenuhi. b) Anak usia 1 tahun, berikan makanan yang lembik seperti nasi lembik, bubur, lauk-pauk yang tidak keras dan makanan yang cukup berkuah agar anak balita mudah menelannya. c) Biasakan memberikan beragam sayuran pada anak, jangan terlalu mengikuti ketidaksukaan anak akan sayuran. d) Diharapkan ibu dapat menyediakan buah-buahan setiap harinya di rumah. e) Hendaknya jadwal makan anak balita harus teratur dan jangan biasakan anak untuk jajan di luar saat mendekati waktu makan. f) Bagi dinas kesehatan, seperti Puskesmas perlu sekali peran aktifnya dalam memberikan penyuluhan dan pembagian brosur tentang makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman, seperti keberagaman menu makanan, jenis bahan, dan teknik pengolahan. g) Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian asupan makanan pada bayi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Depkes RI. 2006. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Depkes RI dan JICA

Irianto, Kus dkk. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : Yrama Widya.

Suhardjo. 1989. *Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak*. Yogyakarta: Kanisius.

Supartini, Yupi. 2004. *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : EGC.