

DESKRIPSI POLA MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA BALITA DI DESA PLUMBON PORONG SIDOARJO

Siti Fatimah, Yetti Wilda, Rizki Rantauna Setiawan

Program studi Keperawatan Sidoarjo, Poltekkes Depkes Surabaya

ABSTRACT

Nutritional intake still a problem in Indonesia. In 2005, 28% of 18 million infants (1-5 yo) suffers from low nutrition intake and 8.8% of malnutrition. Food intake is crucial on fulfilling the adequate nutrition among infants. The research intended to figure out the relation between eating pattern and fulfillment of nutrition of infants in Plumbon village, Porong Sidoarjo. A cross sectional and analitical analysis applied in this research. The samples involve 28 mother with infants. A set of questionnaire is developed to collect the data which then descriptively analysed. The results showed that 14 infants (50%) have adequate eating pattern and 11 infants (39%) suffer from malnutrition. It is suggested the importance paying concern to the eating habit of infants to reach optimal growth and development.

Keywords : Eating pattern, nutrient status of children under five (1-5 years old)

Alamat Korespondensi : Jl. Pahlawan NO 173A Sidoarjo Telp. 031 8921789

PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ dan serta menghasilkan energi (Supriasa, 2001).

Berdasarkan hasil pemantauan status gizi atau PSG pada tahun 2005 diketahui bahwa di Jawa Timur terdapat 19,3% anak balita yang menderita KEP, 16,6% anak balita dengan status gizi kurang, dan 2,7% anak balita dengan gizi buruk. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan adanya trend peningkatan prosentase balita dengan status gizi kurang dari tahun 2005 sampai tahun 2007. Pada tahun 2005 dari jumlah balita yang berumur 0-60 bulan 132.115 jiwa diantaranya dengan status gizi kurang sebanyak 1.310 jiwa atau 1,37%. Pada tahun 2006 dari jumlah balita umur 0-60 bulan sebanyak 42.097 jiwa, diantaranya dengan status gizi kurang sebanyak 1.814 jiwa atau 1,82%. Pada tahun 2007 jumlah balita umur 0-60 bulan sebanyak 139.888 jiwa, diantaranya dengan status gizi kurang sebanyak 1.958 jiwa atau 1,91%.

Hasil pengumpulan data yang diperoleh dari Puskesmas Porong, pada tahun 2007 jumlah bayi 0-60 bulan sebanyak 2.651 jiwa terdapat 187 balita atau 7,05% menderita gizi buruk. Pada tahun 2008 periode Januari-Maret jumlah bayi 0-60 bulan sebanyak 2.476 jiwa terdapat 117 balita atau 4,7% yang menderita gizi buruk. Di desa

Plumbon Porong Sidoarjo, pada tahun 2007 jumlah bayi 250 anak usia balita di antaranya menderita status gizi buruk 15 anak usia balita. Pada tahun 2008 periode Januari-Maret jumlah bayi 30, di mana 8 orang anak usia balita menderita status gizi buruk.

Untuk menjamin pertumbuhan perkembangan dan kesehatan balita perlu asupan gizi yang cukup. Anjuran yang dikeluarkan Departemen Kesehatan adalah dalam 1 hari anak yang berusia 1-3 tahun membutuhkan 1,5 mangkok nasi atau 150 gr atau padananya, ½ potong ikan atau 50 gr atau padananya, 2 potong tempe atau 25 gr atau padananya, ½ mangkok sayur atau 100 gr, seiris buah pepaya atau 100 gr atau padananya dan segelas susu atau 200 ml.

Bagi anak usia 4-6 tahun membutuhkan 2 mangkok nasi atau 200 gr atau padananya, 1 potong ikan atau 50 gr atau padananya, 3 potong tempe atau 25 gr atau padananya, ½ mangkok sayur atau 100 gr, seiris buah pepaya atau 100 gr atau padananya dan segelas susu (200 ml). Asupan gizi tersebut akan menjamin tercukupinya kebutuhan kalori antara 1360 – 1830 kalori.

Kualitas pemenuhan zat gizi serta tenaga sangat menentukan tumbuh kembang anak. Di atas usia setahun seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika masih bayi. Kebutuhan zat gizi akan semakin meningkat, sementara pemberian makanan juga akan lebih sering. Jika biasanya Cuma tiga kali sehari yakni pagi, siang dan sore makan pokok, kali ini perlu ditambah dua kali makan selingan. Tetapi yang tidak boleh tertinggal adalah variasi hidangan

makanan yang disajikan. Karena, kebutuhan zat gizi tidak bisa dipengaruhi hanya dengan satu jenis makanan (Surendro, 2002).

Masalah gizi kurang dapat diatasi oleh pemerintah dan masyarakat dengan meningkatkan dan memanfaatkan posyandu yang sudah berjalan dengan baik. Tetapi Pemberian Makanan Tambahan atau PMT di posyandu belum sampai meningkatkan kualitas makanan bergizi agar balita dapat bertumbuh kembang dengan sehat. Penanganan lain juga dilakukan pemerintah, seperti pemberian susu pada balita memang sangat berarti, tetapi belum menyentuh akar permasalahan sebenarnya. Keluarga balita penerima susu itu akan menghentikan pemberian susu seiring dengan pemberhentian pemberian susu dari pemerintah (Kompas, 2007).

Upaya pemenuhan gizi pada anak usia balita bukan hanya tanggung jawab pemerintah saja, sebagai orang tua yang bijaksana harus berperanserta dalam upaya tersebut. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan dimulai mulut sampai usus halus. Lama makanan tinggal dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Rata-rata umumnya lambung kosong antara 3–4 jam. Maka Departemen Kesehatan (1993) membuat patokan: jam 07.00–08.00 makan pagi, jam 10.00 makanan selingan, jam 13.00–14.00 makan siang, jam 17.00 makanan selingan, dan jam 19.00 makan malam.

Ahli gizi menjelaskan bahwa makanan memiliki peran sangat penting untuk anak khususnya bagi kelancaran proses tumbuh kembang yang sedang berlangsung. Terdapat 3 tujuan utama memberi makanan pada seorang anak, yakni: 1) untuk memenuhi kebutuhan gizi, 2) untuk pendidikan dan 3) untuk pemenuhan kebutuhan psikologi (Kartoharjo, 2001).

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut : 1)bagaimanakah pola makan anak usia balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo? dan 2)bagaimanakah status gizi balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo?

Tujuan umum penelitian adalah mengkaji pola makan dan status gizi anak usia balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo. Tujuan khususnya ialah: 1) mengidentifikasi pola makan anak usia balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo; dan 2)mengidentifikasi status gizi anak usia balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan desain *cross sectional*. Sebagai populasi adalah semua ibu yang mempunyai anak usis balita di desa Plumbon Sidoarjo. Sedangkan sampelnya adalah sebagian

dari populasi yang dipilih secara simple random sampling, sebanyak 28 orang. Sebagai Variabel independen adalah pola makan dan variabel dependen adalah status gizi anak usia balita. Penelitian dilakukan di desa Plumbon Porong. Pada bulan April–Juli 2008. Data dikumpulkan dengan kuesioner tertutup berupa pertanyaan dan pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari ibu tentang pola makanan dan status gizi anak usia balitanya. Data diolah dan diuji dengan menggunakan uji "*Spearman Rho*" dengan kesalahan $\alpha \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Makan anak usia Balita di Desa Plumbon Porong Sidoarjo

Setengahnya dari anak usia balita (50%), ternyata memiliki pola makan yang cukup, sebagian kecil (29%) memiliki pola makan kurang dan sebagian kecil lainnya (21%) memiliki pola makan baik.

Tabel 1 Pola makan anak usia balita (1-5) tahun di desa Plumbon Porong Sidoarjo bulan juni-juli 2008

Pola Makan Balita	Frekuensi	Persentase
Kurang	8	28,6
Cukup	14	50
Baik	6	21,4
Jumlah	28	100

Keadaan tersebut kemungkinan disebabkan karena pendapatan keluarga perbulan pada masyarakat di desa Plumbon setengahnya (50%) masih di bawah UMR yaitu kurang dari Rp.800.000. Sehingga pemenuhan nutrisi pada balita cenderung kurang. Keluarga lebih mengutamakan pemenuhan kebutuhan lainnya.

Sebagian besar (79%) masyarakat desa Plumbon pekerjaannya adalah sebagai petani dan pegawai pabrik. Hal ini berarti tingkat kesibukan masyarakat juga mempengaruhi pemberian pola makan yang seimbang, perhatian yang diperoleh anak akan berkurang. Kondisi ini menyebabkan terjadi penurunan pemenuhan gizi dan asupan yang diberikan. Oleh karena itu, orang tua dengan status pekerjaan sebagai petani paling sebagian besar anaknya mengalami status gizi buruk.

Terdapat menu yang dianjurkan Nelson (1994) yang telah disesuaikan dengan pendapatan rata-rata pada masyarakat Plumbon selama 1 minggu dengan pergantian menu setiap hari dan berulang pada tiap minggunya dengan 2 kali kudapan dan disesuaikan dengan usia.

Dari uraian sebelumnya terlihat bahwa pola makan yang diberikan oleh orang tua setiap balita tidak sesuai dengan pola makan yang seharusnya dikonsumsi sesuai umur balita. Kurangnya perhatian orang tua mengakibatkan

balita tidak terbiasa mengkonsumsi makanan yang sehat.

Status Gizi Anak Usia Balita Di Desa Plumbon Porong Sidoarjo

Dari 28 anak usia balita ditemukan kondisi ini memperlihatkan sebagian anak balita di desa Plumbon Sidoarjo mengalami status gizi buruk (39%) dan kurang (32%). Hanya sebagian kecil anak balita (17,9) dengan status gizi baik dan sisanya (10,7%) dengan status gizi lebih.

Tabel 2 Status gizi anak usia balita di desa Plumbon Porong Sidoarjo bulan Juni-Juli 2008

Status Gizi	Frekuensi	(%)
Buruk	11	39,3
Kurang	9	32,1
Baik	5	17,9
Lebih	3	10,7
Jumlah	28	100

Kondisi ini dimungkinkan karena pendidikan orang tua sebagian besar (75%) ternyata berpendidikan SD dan SMP. Sehingga sebagian wajar kalau besar masyarakat kurang mengerti tentang pentingnya pendidikan kesehatan. Ibu dari para anak usia balita juga kurang mendapatkan informasi tentang kebutuhan nutrisi yang seharusnya didapatkan oleh seorang balita.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada anak usia balita di masyarakat desa Plumbon adalah besarnya penghasilan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia balita sehari sesuai dengan kriteria gizi seimbang. Orang tua sendiri sangat berperan dalam tumbuh kembang anaknya baik secara fisik maupun secara psikis. Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi anak usia balita menurut Depkes RI 1993 yaitu pola makan pada anak usia balita harus diperhatikan karena dapat berpengaruh pada timbulnya gizi buruk akibat

pemberian makanan dan minuman yang tidak sesuai baik frekuensi, kualitas dan kuantitas makanan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan: 1) Setengahnya dari anak usia balita memiliki pola makanan yang cukup; 2) Hampir setengahnya anak usia balita dengan status gizi buruk.

Sehingga disarankan: 1) kepada orangtua sebaiknya lebih memperhatikan pola makan dengan menyediakan menu seimbang bagi balita, dan hendaknya rajin mencari informasi melalui media baik cetak atau dari petugas kesehatan di Puskesmas; dan 2) bagi petugas Puskesmas perlu meningkatkan program penyuluhan kesehatan dan pemantauan status gizi anak balita saat pelaksanaan kegiatan posyandu.

DAFTAR ACUAN

- Departemen Kesehatan RI. 1993. *Asuhan Kesehatan Anak Dalam Kontak Keluarga*. Jakarta: Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan.
- Kartaharjo, Mitra. 2001. *Pola Makan Sikecil, ayah, Bunda*. 16-19 Juni.
- Kompas Cybermedia, 2007. *Status Gizi di Indonesia I*, <http://www.Gizinet.com> diakses 12 Februari 2008
- Nelson. 1994. *Ilmu Kesehatan Anak Nagian II*. Jakarta: EGC.
- Supriasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Surendro, D. (2002). *Kesehatan Anak*, PT Gramedia