

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

Yuliana<sup>1</sup>, Lucy Fridayati<sup>1</sup>, Apridanti Harmupeka<sup>2</sup>

Dosen Fakultas Pariwisata dan perhotelan UNP  
Alumni Jurusan Kesejahteraan Keluarga FPP UNP

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsumsi makanan anak balita yang dilihat dari menu makanan, frekuensi, porsi dan cara pemberian makan. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan data kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak balita dan teknik penentuan informan secara snowball sampling. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menu makanan anak balita belum mengacu pada konsep menu standar AB<sub>3</sub> (Aman, Beragam, Bergizi, Berimbang). Frekuensi pemberian makan pada anak balita di Desa ini umumnya tiga kali sehari dengan jadwal makan yang tidak teratur. Porsi makan yang diberikan pada anak balita, yaitu nasi berkisar 30-200 g, porsi lauk-pauk sebanyak 50 g, sayuran sebanyak 20-30 g. Porsi buah sebanyak 100 g dan porsi susu sebanyak 1-3 gelas ( 200 ml). Cara pemberian makan pada anak balita di Desa Tanjung Tanah belum sesuai dengan anjuran DepKes RI.

**Kata kunci :** Konsumsi Makanan, Anak Balita, aman, beragam, bergizi.

## **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 intelegensi 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 konsumsi makanan mempunyai peranan yang penting sehingga pola konsumsi makanan yang baik perlu diperhatikan seorang ibu. Menurut Supartini (2004:105, "Untuk menentukan konsumsi 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". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konsumsi makanan yang baik adalah pengaturan susunan hidangan menu yang dilakukan oleh orangtua khususnya ibu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal dan disesuaikan daya toleransi anak.

Ibu adalah orang yang paling dekat dengan anak, yang harus memiliki pengetahuan tentang gizi. Salah satu penyebab gangguan gizi pada anak adalah kurangnya pengetahuan gizi ibu atau rendahnya kemauan ibu untuk

menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Suhardjo, (1989:51) "Pendidikan ibu merupakan modal utama dalam menunjang ekonomi keluarga, berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak".

Sebagian besar ibu yang memiliki anak balita di Desa Tanjung Tanah Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi berpendidikan SMP dan bekerja sebagai petani yang tidak memiliki cukup waktu dan sedikit yang berkeinginan untuk mencari informasi tentang kebutuhan anak balita melalui media seperti TV, internet, maupun buku. Hal ini berdampak pada kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan anak balita dan salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dalam memberikan konsumsi makanan anak balita. Ditemukan beberapa Ibu anak balita yang tidak mengetahui makanan yang baik untuk anak balitanya dan tidak memperhatikan keberagaman menu makanan 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, cokelat, permen, kerupuk, minuman (*soft drink*) dan sebagainya.

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

## **METODE PENELITIAN**

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

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer berupa konsumsi makanan anak balita yang meliputi menu makanan, frekuensi makan, 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. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi Data Hasil Penelitian Konsumsi Makanan Anak Balita. Berdasarkan hasil penelitian tentang konsumsi 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:

### **Menu Makan**

Beragamnya bahan makanan anak balita yang digunakan dapat dilihat dari menu makanan sehari-hari yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah dan susu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 25 informan memberikan makanan pokok nasi, terdapat 16 informan yang selalu memberikan lauk-pauk (protein hewani), 9 informan tidak selalu memberikan lauk-pauk pada anak balitanya sedangkan 25 informan sangat jarang memberikan protein nabati pada anak balitanya. Dalam pemberian sayuran, terdapat 10 informan yang kadang-kadang memberikan sayur dan 15 informan lainnya tidak pernah memberikan sayur pada anaknya. Dalam pemberian buah-buahan, terdapat 25 informan yang jarang memberikan pada anak balitanya dan dalam pemberian susu pada anak, terdapat 10 informan yang selalu memberikan, 11 informan kadang-kadang memberikan susu pada anaknya dan 4 informan lainnya tidak memberikan susu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, terlihat bahwa belum adanya informan yang memberikan menu yang beragam untuk anak balita. Semua informan menggunakan bahan yang 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. Jenis buah yang sering diberikan kepada anak balita adalah papaya dan mangga.

Keberagaman bahan makanan anak balita dapat dilihat dari jenis dan warna dari makanan yang disajikan. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa belum ada informan yang memberikan makanan dengan warna yang beragam untuk menu makanan anak balitanya. Mayoritas informan menyajikan menu dengan dua atau tiga warna yaitu putih, kuning kecoklatan dan hijau atau putih dan orange, putih dan hijau bahkan ada satu warna. Adapun dalam bentuk makanan, mayoritas masyarakat di Desa Tanjung Tanah memberikan kepada anak balitanya dalam bentuk nasi yang keras, lauk yang besar dan memiliki tekstur yang keras begitu juga dengan warna makanannya.

Berdasarkan hasil wawancara tentang teknik pengolahan yang biasa dilakukan, mayoritas informan mengolah makanan dengan cara digoreng dan direbus. Sangat jarang informan menggunakan teknik digulai dan ditumis.

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). Hasil penelitian juga menunjukkan 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.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat 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, makanan balita berkuah dan lunak yang diberikan kepada anak balita.

### **Frekuensi Makan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi makan anak balita, terdapat sebanyak 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.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak semua informan memberikan makan pagi untuk anak balitanya, makan siang dan malam semua informan selalu memberikan pada anak balitanya.

### **Porsi Makan**

Mengenai porsi makanan pokok (nasi) yang diberikan kepada anak balita, 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.

Porsi lauk-pauk (protein hewani) yang diberikan kepada anak balita cukup bervariasi. Terdapat 22 informan yang memberikan lauk-pauknya berupa sepotong ikan atau sepotong ayam atau sebutir telur dengan berat sekitar 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.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa terdapat 10 informan yang kadang-kadang memberikan sayuran pada anaknya. Porsi sayuran yang diberikan adalah 1-2 sendok makan atau berkisar 20-30 g. Porsi buah yang diberikan adalah sepotong atau berkisar 80-100 g. Satu informan memberikan susu dengan porsi 60 ml, 2 informan dengan porsi 120 ml, 18 informan dengan porsi 200 ml atau satu gelas dan 4 informan tidak memberikan susu pada anak.

### **Cara Pemberian Makan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas anak balita yang diteliti sudah bisa makan sendiri. Mayoritas anak sudah terbiasa hanya mencuci ujung jarinya saja dan tanpa menggunakan sabun sebelum makan. Para orangtua memberikan makanan yang keras, berduri, kering atau tidak berkuah, tidak berwarna dan tanpa hiasan.

### **PENUTUP Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: a) Menu makan anak balita di Desa Tanjung Tanah belum mengacu pada menu standar AB3. b) Frekuensi pemberian

makan pada anak balita di Desa ini umumnya tiga kali 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, Porsi buah sebanyak 100 g dan porsi susu sebanyak 1-3 gelas ( 200 ml). d) Cara pemberian makan pada anak balita di desa Tanjung Tanah ini belum sesuai dengan anjuran DepKes RI.

### **Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut: a) Bagi ibu-ibu atau masyarakat yang memiliki anak balita diharapkan dapat memperoleh informasi tentang konsumsi makanan yang baik untuk anak balitanya. b) Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu gizi.c) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan indikator lainnya.

### **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