

Hubungan Antara Pola Makan Dengan Pertumbuhan Berat Badan Balita Usia 0-3 Tahun di Posyandu Cempaka Desa Kayangan Kabupaten Jombang**Tri Nurminingsih Hatala**Akademi Keperawatan Rumkit TK III Dr. J. A. Latumeten; trihatala@gmail.com**Abstrak**

Masa balita merupakan masa yang mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat, dan memerlukan asupan makanan yang relatif banyak dengan kualitas tinggi. Sehingga pola makan juga sangat mempengaruhi pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Desain sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan kuesioner, penimbangan berat badan, dan dilanjutkan dengan analisa data *cross tabulation* antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan balita. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan pola makan hampir separuhnya pola makan balita baik yaitu (69%), pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun hampir separuhnya pertumbuhan berat badan normal yaitu (69%). Setelah dilakukan *cross tabulation* dan uji dengan *chi-square* hasil penelitian didapatkan skor separuhnya sebanyak 11 orang (68.75%) dari 16 responden dengan pola makan baik dengan pertumbuhan berat badan balita normal dan skor terendah sebanyak 5 orang (31.25%) dengan pola makan tidak baik dengan pertumbuhan berat badan kurang. Dari hasil uji square dapat diambil keputusan bahwa keputusan dengan cara melihat nilai probabilitas (0,013), < standart signifikan ($\alpha = 0.05$) maka H_0 ditolak yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun. Melihat hasil penelitian ini, Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mencari faktor-faktor yang berhubungan dengan pertumbuhan berat badan balita dengan memperluas sampel dan pengolahan data lebih selektif agar hasil lebih representatif untuk daerah luas.

Kata kunci = Pola makan, pertumbuhan berat badan, balita**ABSTRACT**

Toddlers are a period that is experiencing a very rapid growth process, and requires relatively high food intake with high quality. So that the diet also greatly affects the growth of underweight children aged 0-3 years. This study uses a cross sectional research design. The sampling design used was stratified random sampling with questionnaires, weighing weight, and continued with cross tabulation data analysis between diet and growth in toddler body weight. To find out whether there is a relationship between two variables using the chi-square test with a significance level of $\alpha < 0.05$. The results of the study showed that the diet of almost half of the toddler's diet was good, namely (69%), the growth of underweight children aged 0-3 years was almost half the normal weight growth (69%). After cross tabulation and testing with chi-square the results of the study obtained a score of 11 people (68.75%) from 16 respondents with a good diet with a normal growth in underweight and the lowest score of 5 people (31.25%) with a poor diet with less weight growth.

From the results of the square test can be taken the decision that the decision by looking at the probability value (0.013), <standard significant ($\alpha = 0.05$) then H_0 is rejected which means that there is a significant relationship between diet and body weight growth of infants aged 0-3 years. Looking at the results of this study, For future researchers should be able to look for factors related to the growth of underweight children by expanding the sample and processing more selective data so that results are more invasive for large areas.

Keywords = diet, weight growth, toddlers

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup yang optimal. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kondisi status gizi baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang akan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja untuk mencapai tingkat kesehatan optimal. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mencakup karbohidrat, vitamin, mineral, dan protein. Makanan yang bergizi kurang dikonsumsi anak pada usia balita sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan karena faktor kesulitan makan pada anak. Status gizi dikatakan baik, apabila pola makan kita seimbang artinya banyak dan jenis makanan yang kita makan sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Apabila yang dimakan melebihi kebutuhan tubuh maka tubuh akan kegemukan, sebaliknya bila yang dimakan kurang dari yang dibutuhkan maka tubuh akan kurus dan sakit-sakitan. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah. (7). Masalah perbaikan gizi memang berhubungan atau berkaitan dengan banyak hal, salah satunya adalah persoalan pola makan yang baik. Namun setiap negara di dunia ini, masyarakat pada dasarnya memiliki atau menganut pola makan yang berbeda-beda (beraneka ragam) ini di pengaruhi oleh beberapa faktor. Perubahan pola kebiasaan makan juga mendorong bertambahnya masukan zat energi (2). Timbulnya masalah gizi disebabkan oleh pola makan yang salah, disebabkan karena kurangnya pengetahuan mereka tentang pola makan gizi seimbang (3).

Kenaikan jumlah penduduk yang tidak terkendali menyebabkan persoalan gizi dikalangan anak balita semakin berat. Presentasi saat ini 17,9 % anak balita di Indonesia atau sekitar 5 juta anak rawan masalah gizi. Prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada anak balita, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, mencapai 17,9%, turun 0,5 persen dibandingkan riset serupa tahun 2007 yang 18,4%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur 2011, diketahui bahwa presentase balita gizi buruk sebesar 1,16% balita dan presentase balita gizi kurang sebesar 7,03% balita. Sedangkan jumlah balita di Kabupaten Jombang pada tahun 2011 adalah 84.752 balita, yang ditimbang 79,940 balita (94,3%), yang naik berat badannya 49,760 balita (63,5%), balita BGM sebanyak 752 (0,94%) jumlah ini mengalami penurunan dibanding 2010 yaitu 1.990 balita (2,69%) (9). Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan tanggal 12 februari balita yang berat badannya kurang dilihat dari kuesioner yang dibagikan dan penimbangan berat badan balita hasilnya presentase Posyandu Cempaka Desa Kayangan Kabupaten Jombang yang berat badannya kurang yaitu 46,7% . dari hasil interview dari ibu-ibu balita menyatakan bahwa pengaruhnya dikarenakan oleh pemberian makanan yang diberikan dan faktor infeksi penyakit.

Berbagai cara yang dilakukan ibu dalam memberikan makan pada anak balitanya sangat bervariasi sehingga menunjukkan bahwa ibu sedang berperan dalam mengontrol pola makan balita dengan memberikan makanan sesuai umur balitanya. Masalah pola makan pada balita membutuhkan peran penting ibu, sehingga pengaruh ibu terhadap pemberian makan pada anak sangat penting, terutama untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada anak. Seorang ibu harus dapat mengetahui berbagai hal yang terkait dengan perannya dalam memenuhi nutrisi pada anak. Peran itu meliputi mengetahui makanan yang bergizi untuk anak, membentuk pola makan, cara mempersiapkan makanan, cara menyajikan dan menciptakan situasi yang menyenangkan pada saat anak makan (2).

Dari hasil penelitian Hapsari, rata-rata defisit berat badan terhadap berat badan normal pada kelompok umur kurang dari 1 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya dan defisit tersebut terjadi sejak umur 4 bulan kemudian mencapai puncaknya pada umur enam bulan (20.05%) (4). Sedangkan menurut Mahlia ada hubungan pola makan, pemberian makan terhadap pertumbuhan balita (5).

Berdasarkan perbedaan diatas perlu dianalisis secara mendalam apakah ada hubungan antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan di Posyandu Cempaka Desa Kayangan Kabupaten Jombang

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan balita sia 0-3 tahun di Posyandu Cempaka Desa Kayangan Kabupaten Jombang

METODE

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Sampel pada penelian ini menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *stratified random sampling* berjumlah 16 responden. Lokasi penelitian dilakukan di Posyandu Cempaka Desa Kayangan Kabupaten Jombang pada bulan Mei 2019 adapun variabel independent dalam penelitian ini pola makan dan variabel dependennya adalah pertumbuhan berat badan. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistik *chi square*

HASIL

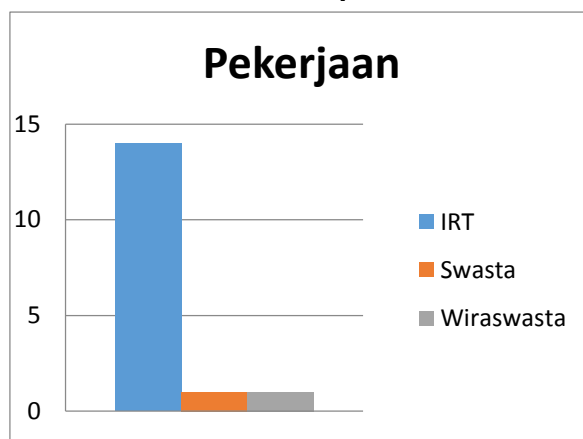
Gambar 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan



Sumber : Data Primer

Distribusi frekuensi tabel di atas hampir separuh responden berpendidikan SMP/MTS 8 responden (50%) dan sebagian kecil responden berpendidikan SMA/MA 3 responden (18,75%), perguruan tinggi 1 responden 6, 25 %

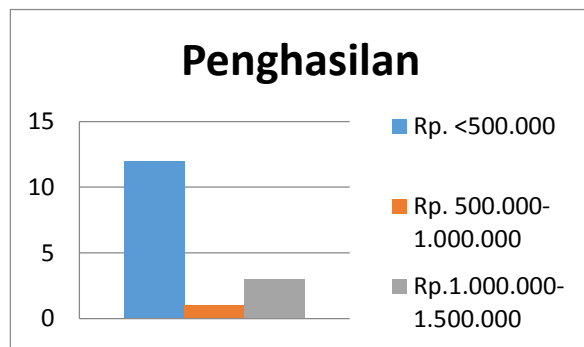
Gambar 2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan



Sumber : Data Primer

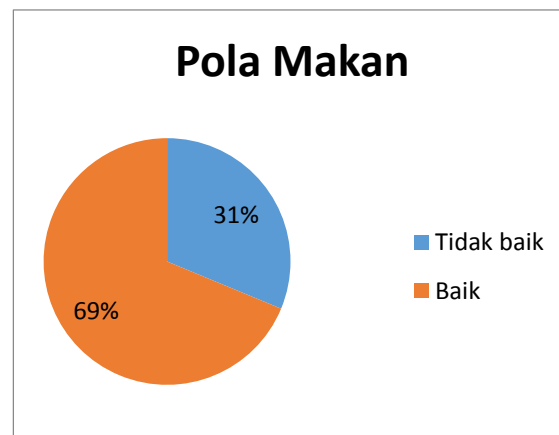
Berdasarkan hasil menunjukan bahwa sebagian besar hampir separuh responden pekerjaan IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 14 responden (88%) dan sebagian kecil responden pekerjaan swasta 1 responden (6%) dan wiraswasta 1 responden (6%).

Gambar 3 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan penghasilan



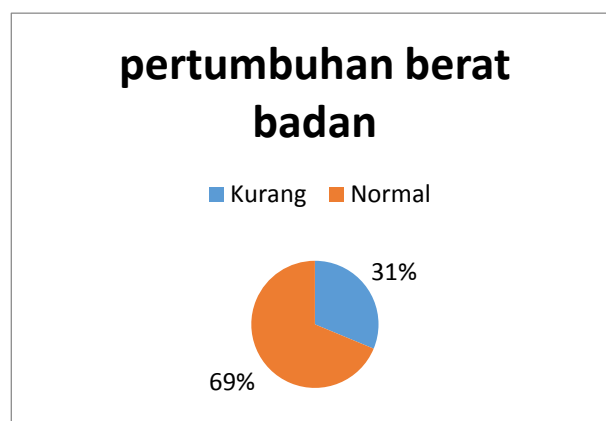
Sumber : Data primer

Berdasarkan hasil menunjukan bahwa hampir separuh penghasilan 12 responden (75%) penghasilan Rp <500.000 dan sebagian kecil (6%) responden penghasilan Rp.500.000-1.000.000.

Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

Sumber : Data primer

Ternyata masih ada 5 (31%) balita dari 16 responden pola makan dan hampir separuh responden pola makan baik sebanyak 11 (69%)

Gambar 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pertumbuhan Berat Badan Balita Umur 0-3 Tahun

Signifikan $\alpha = 0.05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5 responden (31%) memiliki pertumbuhan berat badan kurang dari normal dan sebagian responden 11 (69 %) memiliki pertumbuhan berat badan normal.

Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan dengan Pertumbuhan Berat Balita Umur 0-3 Tahun

Pola Makan	Pertumbuhan Berat Badan		Total
	Normal	Kurang	
Tidak Baik	1 6.25 %	4 25%	5 31.25%
Baik	10 62.5%	1 6.25%	11 68.75%
Jumlah	11 68.75%	5 31.25%	16 100%

Signifikan ($\alpha = 0,05$)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan skor sebagian besar sebanyak 11 orang (68.75%) dari 16 responden dengan pola makan baik dengan pertumbuhan berat badan balita normal dan skor terendah sebanyak 5 orang (31.25%) dengan pola makan tidak baik dengan pertumbuhan berat badan kurang. Dari hasil uji fisher exact test dapat diambil keputusan bahwa nilai X^2_{hitung} sebesar (8,045) > nilai X^2_{tabel} sebesar (3,8414), maka ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan. Maka jumlah =1 dengan standart signifikan (0,05) didapatkan nilai X^2_{tabel} sebesar 3,8414 atau dengan keputusan dengan cara melihat nilai probabilitas (0,013), < standart signifikan ($\alpha = 0.05$) maka ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun

PEMBAHASAN

1. Pola makan

Berdasarkan dari pengolahan data didapatkan sebagian besar balita pola makan baik dengan pertumbuhan berat badan balita normal. Pola makan manusia yang tidak teratur dapat membuat tubuh mengalami perubahan keadaan yang mendadak, misalnya terserang penyakit/infeksi, menurunnya nafsu makan, menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi, dan oleh karena adanya bencana alam atau keadaan darurat lainnya (3).

Faktor lainnya yaitu kapan diberikan pemberian makanan yaitu Peran ibu sangat aktif dalam memberikan makanan pada balitanya kapan di saat bayi harus diberi ASI dan kapan bayi harus diberi makanan tambahan. Berdasarkan hasil penelitian tentang pekerjaan ibu didapatkan hampir separuhnya ibu rumah tangga yaitu (88%).

Hal ini sangat berpengaruh sekali terhadap balita terutama pada pemberian makanan ibu selalu aktif dalam memberikan makanan terhadap balitanya karena waktu ibu hanya di rumah dan dapat mengontrol jadwal makan dari balitanya. Sedangkan sebagian kecil pekerjaan ibu adalah wiraswasta (6%) dan swasta (6%). Hal ini sangat berpengaruh dalam pemberian makanan sehingga kejadian berat badan kurang dari normal juga masih banyak.

2. Pertumbuhan berat badan

Pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun berdasarkan dari pengolahan data dan dapat diketahui bahwa hasil penelitian berdasarkan observasi hampir separuhnya pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun dengan pertumbuhan berat badan kurang yaitu 31.25% dicocokkan dengan tabel baku WHO-NCHS menurut BB/U yang merupakan batas atas dari setiap kategori (6).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan berat badan balita diantaranya asupan makanan, sanitasi, sosial ekonomi, pekerjaan, dan penghasilan yang sedikit juga mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan primer seperti makanan, sandang dan pangan. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar penghasilannya <Rp.500.000 yaitu (75%). Hal ini sangat berpengaruh dalam pemberian makanan terutama pada pertumbuhan berat badan balita.

Berdasarkan pengolahan data didapatkan sebesar 68.75% pola makan baik dengan pertumbuhan berat badan balita normal. Hal ini disebabkan pertumbuhan berat badan dipengaruhi oleh sosial ekonomi, sanitasi dan pekerjaan dimana sosial ekonomi dapat mempengaruhi pertumbuhan balita. Sehingga dapat terlihat bahwa pertumbuhan berat badan balita dengan sosial ekonomi tinggi tentunya pemenuhan nutrisi juga cukup dibandingkan dengan sosial ekonomi rendah (3). Sedangkan untuk pendapatan atau pekerjaan orang tua yang memadai akan menunjukkan tumbuh kembang anak yang baik karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder. Sehingga asupan gizi balita juga akan terpenuhi (7).

Berdasarkan dari pengolahan data didapat separuhnya yaitu (50%) mempunyai pendidikan SMP, dimana tinggi rendah pengetahuan keluarga dipengaruhi oleh pemberi motivasi dan informasi. pengetahuan yang tinggi diharapkan akan menunjang keberhasilan pertumbuhan berat badan balita.

Hal ini terlihat bahwa masih terdapat 1 balita (6,25%) yang pola makan tidak baik namun pertumbuhan berat badan balita normal. Asupan makanan merupakan faktor yang dapat menunjang meningkatnya berat badan balita, biasanya terjadi pada ibu yang dominan hanya memikirkan asupan makanan yang diberikan tanpa mengatur jadwal pemberian makan balitanya. Untuk mendapatkan balita dengan pertumbuhan berat badan normal, peran orang tua sangat penting dalam mengatur jadwal dan pemberian makanan sesuai umur balitanya.

Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang (8). Hal ini dapat terlihat lajunya berat badan balita tergantung dari peran ibu dalam memberikan nutrisi bagi balitanya. Berdasarkan dari pengolahan data didapat hampir separuhnya yaitu (88%) ibu rumah tangga yang kesehariannya hanya mengatur kondisi rumah dan pemberian makanan bagi balitanya. Sehingga peran ibu sangat dibutuhkan untuk meningkatkan berat badan balitanya.

Hal ini dapat terlihat bahwa pola makan sangat mempengaruhi pertumbuhan berat badan balita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan pertumbuhan berat badan balita umur 0-3 tahun di posyandu cempaka

REFERENSI

1. Almatsier, Sunita 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama
2. Febry, 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*., Yogyakarta : Graha Ilmu
3. Proverawati, Atika 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan dan Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
4. Hapsari, 2005 . *Gangguan Pertumbuhan Dan Defisit Berat Badan Pada Balita Di Perkotaan Dan Pedesaan*. Pusat penelitian dan pengembangan gizi
5. Mahlia, Yamnur 2009. *Pengaruh Karakteristik Ibu dan Pola Asuh Makan Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi*. Universitas Sumatera Utara
6. Notoatmodjo, Soekidjo 2007 . *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta
7. Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2011. *Buku Kader Posyandu Dalam Usaha Perbaikan Gizi keluarga*. Jakarta: Departemen Kesehatan
8. Anggraeni, C. Adisty 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
9. Dinas Kesehatan, 2012. *Rencana Aksi Daerah Pangan Gizi*. Pemerintah Jombang