

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA

Tri Hartika Putri Hasibuan<sup>1</sup>, Masryna Siagian<sup>2</sup>, Eva Ellya Sibagariang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Prima Indonesia

JL. Sekip simp. Sikambing  
[trihartika25@yahoo.co.id](mailto:trihartika25@yahoo.co.id)

DOI : <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.229>

### Abstract

*The data from the Health Profile of Medan in 2016 revealed that there were 104 cases of malnutrition in balita (under five year-old children) in which 47 of them were boys and 57 of them were girls while 1,424 balita (0.13%) suffered from malnutrition. There are 5 balita who suffered from under nutrition and 4 balita suffered from severe malnutrition at Lingkungan VII, Kelurahan Sidorejo, Medan Tembung Sub-district. The research used descriptive analytic method with cross sectional design where independent variables and dependent variable were analyzed at the same time. The population was 43 women who had balita and all of them were used as the samples according to inclusion criteria. The data were analyzed by using chi square test which was aimed to find out whether there was significant correlation of the amount of food, types of food, and eating pattern with nutritional status of balita. The result of the research showed that the amount of food with nutritional status was at  $p\text{-value}=0.000$ , the type of food with nutritional status was at  $p\text{-value}=0.000$ , and eating pattern nutritional status was at  $p\text{-value}=0.001$  which indicated that there was the correlation of these three variables with nutritional status of balita. It is recommended that mothers of toddlers pay attention to balanced nutrition by determining the amount of food and types of food according to the needs of toddlers, so as to improve the nutritional status of toddlers.*

**Keywords** : *The Amount of Food, the Type of Food, Eating Pattern, Nutritional Status*

### 1. PENDAHULUAN

Pola makan adalah cara seseorang atau kelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang di alaminya (Almatsier, 2005 dalam Adriani, 2017), adapun menurut sediaoetama (1991), pola makan ialah kebiasaan makan yang terbentuk maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan gizi yang

sebaik-baiknya disebut konsumsi yang adekuat (sediaoetama, 1991 dalam Adriani, 2017).

Anak balita sedang melakukan proses pertumbuhan yang sangat giat, sehingga memerlukan zat-zat makanan yang relatif lebih banyak dengan kualitas yang lebih tinggi. Hasil pertumbuhan setelah menjadi manusia dewasa, sangat ditentukan oleh pertumbuhan waktu balita. Kekurangan gizi pada fase pertumbuhan akan menghasilkan manusia dewasa dengan sifat-sifat

berkualitas inferior (Sediaoetama, 2004).

Bahwa ada hubungan antara makanan dengan kesehatan manusia telah lama di akui. Sejak tahun 1970 para pembuat kebijakan pembangunan di dunia menyadari bahwa arti makanan lebih luas dari sekedar untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, hal mana merupakan faktor terpenting dalam keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Dalam hal ini gizi ternyata sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Agar perencanaan peningkatan status gizi penduduk dapat dilakukan dengan baik, semua aspek yang berpengaruh perlu dipelajari, termasuk pengaruh konsumsi makanan terhadap status gizi (Almatsier, 2009).

Menurut WHO (2016) secara global prevalensi gizi buruk pada anak balita sekitar 7,5% dan yang mengalami gizi lebih sekitar 5,6%. Jika di lihat dari wilayah prevalens gizi buruk yang tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebesar 15,2%, di ikuti Eropa Timur 9,1%, wilayah Afrika 7,0%, wilayah Pasifik Barat 2,3%, dan wilayah Amerika 0,9%. Dan prevalensi yang mengalami gizi lebih berada di wilayah Amerika sebesar 7,2%, di ikuti Eropa Timur 6,8%, wilayah Pasifik Barat 5,3%, wilayah Afrika 3,7%, wilayah Asia Tenggara 3,4%.

Jumlah balita gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia tahun 2016 Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk sebesar 3,4% dan gizi kurang sebesar 14,43%, mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2017, Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk sebesar 3,8% dan gizi kurang sebesar 14,00%, Provinsi Nusa Tenggara Timur pada tahun 2017 memiliki persentasi tertinggi balita gizi buruk 7,4% dan gizi kurang 20,9%, sedangkan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2017 memiliki persentasi

balita gizi buruk 5,3% dan gizi kurang 13,1% (Kemenkes RI, 2017).

Profil Kesehatan Sumatera Utara (2014) bahwa prevalensi balita gizi buruk dan kurang di Sumatera Utara pada tahun 2013 sebesar 22,4% yang terdiri dari 8,3% gizi buruk dan 14,1% gizi kurang. Prevalensi tertinggi balita gizi buruk dan kurang pada tahun 2013 terdapat di kabupaten/Kota Padang Lawas sebesar 41,4% yang terdiri dari 12,6% gizi buruk dan 28,8% gizi kurang. Prevalensi terendah balita gizi buruk dan kurang pada tahun 2013 terdapat di kabupaten/Kota Samosir sebesar 13,2% yang terdiri dari 1,5% gizi buruk dan 11,7% gizi kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan Damanik (2013) tentang Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi Balita di Lingkungan II Kelurahan Namogajah Medan 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%). terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi pada balita. Sedangkan 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%). tidak terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan status gizi pada balita usia 1-4 tahun di Lingkungan II Kelurahan Namo Gajah.

Pada Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung terdiri dari 3 Kelurahan yaitu Kelurahan Sidorejo, Kelurahan Sidorejo Hilir, Kelurahan Indra Kasih.

Pada bulan Desember 2016 jumlah anak balita yang mengalami gizi buruk sebanyak 5 orang dan gizi kurang sebanyak 20 orang, dan tahun 2017 anak dengan status gizi buruk mengalami kenaikan yaitu sebanyak 7 orang dan gizi kurang 30 orang, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yaitu 4 orang anak gizi

buruk dan gizi kurang 24 orang. Dimana gangguan gizi yang paling banyak terjadi di Kelurahan Sidorejo yaitu di Lingkungan VII sebanyak 9 orang anak balita mengalami gizi kurang dari 24 orang anak balita (Puskesmas Sering, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo dengan melakukan wawancara kepada 8 ibu anak balita, 2 anak balita yang gizi buruk, 3 ibu anak balita yang mengalami gizi kurang, dan 3 ibu anak balita yang mengalami gizi baik. Peneliti melakukan *food recall* dengan bertanya kepada ibu anak balita yang gizi buruk dan gizi kurang yaitu memiliki pola makan yang tidak baik karena jumlah makan yang sangat kurang dan jumlah kalori yang di dapatkan berdasarkan angka kecukupan gizi yaitu < 1125-1600 kkal/hari, jenis makanan anak balita mengalami gizi buruk dan gizi kurang tidak beragam hanya mengkonsumsi makanan pokok berupa nasi dengan lauk pauk seperti telur, tempe, dan tahu tanpa sayur, dan ada yang mengkonsumsi makanan pokok hanya dengan sayur saja, lauk pauk berupa telur, tahu, tempe, dan dengan jumlah yang sedikit, ada yang hanya dengan kecap saja. Lauk pauk daging sangat jarang dikonsumsi karena harganya relatif mahal. Konsumsi sayur dan buah juga masih sangat terbatas. Menurut Sulistyoningih, (2011) jika asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit sehingga disebut gizi salah.

Sedangkan pola makan 3 anak balita dengan status gizi baik memiliki pola makan yang baik yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, dan dalam kategori baik dengan jumlah kalori yang didapatkan berdasarkan angka kecukupan gizi yaitu 1125-1600 kkal/hari. Jenis makanan yang dikonsumsi beragam berupa makan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah bahkan ada makanan selingan. Menurut Sulistyoningih, (2011) pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan

bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan pola makan dengan status gizi balita di wilayah kerja puskesmas sering di lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Sunggal. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sering di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung adapun alasan dilakukannya penelitian ini, karena pada lingkungan VII termasuk lingkungan yang banyak terdapat kasus anak balita yang mengalami status gizi kurang. Waktu penelitian dilakukan pada Agustus 2018 – Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu yang memiliki anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Sebanyak 43 orang. Sampel penelitian ini adalah dengan menggunakan *Total Sampling* atau populasi menjadi sampel yaitu keseluruhan ibu yang memiliki anak balita sebanyak 43 orang.

### Metode Analisis Data

Adapun analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variable independen (Jumlah makanan, jenis makanan dan pola makan pada balita) dan terhadap variable dependen (status gizi pada anak balita). Akan dibuat gambaran distribusi dan persentasi Data tersebut ditampilkan dalam bentuk table frekuensi.

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji *chi-square*, karena variabel penelitian ini menggunakan kategorikal dengan

skala ordinal. Uji statistic ini menggunakan taraf signifikan  $p=0,05$ . Dimana jika nilai ( $p < 0,05$ ) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak menunjukkan bahwa terdapat hubungan diantara variabel.

### 3. HASIL

#### Karakteristik Ibu

##### 1. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan umur di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Umur (tahun)	n	%
20 - 26	3	7,0
27 - 32	20	46,5
33 - 38	14	32,6
39 - 44	6	14,0
Total	43	100,0

Dari table 1. dapat di ketahui bahwa mayoritas umur ibu 27-32 tahun sebanyak 20 orang (46,5%) dan minoritas 20-26 tahun sebanyak 3 orang (7,0%).

##### 2. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan pendidikan di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Pendidikan	n	%
Tamat SD	5	11,6
Tamat SMP	5	11,6
Tamat SMA	24	55,8
PerguruanTinggi	9	20,9
Total	43	100,0

Dari table 2. dapat di ketahui Karakteristik ibu berdasarkan pendidikan relatif sudah baik karena mayoritas ibu tamat SMA sebanyak 24 orang (55,8%) dan minoritas tamatan SD dan SMP sebanyak 5 orang (11,6%).

### 3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan pekerjaan di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Pekerjaan	n	%
Tidak Bekerja	35	81,4
Bekerja	8	18,6
Total	43	100,0

Dari table 3. dapat di ketahui Karakteristik ibu berdasarkan pekerjaan, mayoritas ibu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 35 orang (81,4%) dan minoritas ibu yang bekerja sebanyak 8 (18,6%).

### 4. Pendapatan Keluarga

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan pendapatan keluarga di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Pendapatan Keluarga	n	%
>500.000/Bulan	0	0,0
500.000-		4,7
1.000.000/Bulan	2	95,3
>1.000.000/Bulan	41	
Total	43	100,0

Dari table 4. dapat di ketahui Karakteristik ibu berdasarkan pendapatan keluarga perbulan mayoritas memiliki pedapatan lebih dari satu juta perbulan sebanyak 41 orang (95,3%) dan minoritas pendapatan lima ratus ribu sampai satu juta perbulan sebanyak 2 orang (4,7%).

## Karakteristik Anak Balita

### 1. Umur

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Balita Berdasarkan Umur di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Umur (bulan)	n	%
14-25	14	32,6
26-37	18	41,9
38-49	7	16,3
50-58	4	9,3
Total	43	100,0

Dari table 5. dapat di ketahui bahwa mayoritas umur pada anak balita 26-37 bulan sebanyak 14 orang (41,9%) dan minoritas 50-58 bulan sebanyak 4 orang (9,3%).

### 2. Jenis Kelamin

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Balita Berdasarkan Jenis Kelamin di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	21	48,8
Perempuan	22	51,2
Total	43	100,0

Dari table 6. dapat di ketahui Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada anak balita, mayoritas perempuan sebanyak 22 orang (51,2%) dan minoritas perempuan sebanyak 21 orang (48,8%).

## Analisis Univariat

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pada Anak Balita Berdasarkan Jumlah Makanan, Jenis Makanan, Pola Makan dan Status Gizi di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

No	Frekuensi	N	%
1	Jumlah Makanan		
	Baik	30	69,8
	Sedang	2	4,7
	Kurang	11	25,6
Total		43	100,0
2	Jenis Makanan Beragam		
	Beragam	34	79,1
	Tidak Beragam	9	20,9
Total		43	100,0
3	Pola Makan		
	Baik	28	65,1
	Tidak Baik	15	34,9
Total		43	100,0
4	StatusGizi		
	Baik	34	79,1
	Kurang	5	11,6
	Buruk	4	9,3
Total		43	100,0

Pada Tabel 7. diatas dapat dilihat bahwa berdasarkan jumlah makanan pada anak balita, mayoritas dengan jumlah makanan kategori baik sebanyak 30 orang (69,8%), minoritas dengan jumlah makanan kategori sedang sebanyak 2 orang (4,7%).

Berdasarkan Jenis makanan pada anak balita, mayoritas dengan jenis makanan kategori beragam sebanyak 34 orang (79,1%), minoritas dengan jenis makanan kategori tidak beragam sebanyak 9 orang (20,9%).

Berdasarkan pola makan pada anak balita, mayoritas dengan pola makan baik sebanyak 28 orang (65,1%) dan minoritas dengan pola makan tidak baik sebanyak 15 orang (34,9%).

Berdasarkan status gizi pada anak balita, mayoritas dengan status gizi baik sebanyak 34 orang (79,1%)



dan minoritas dengan gizi sebanyak 4 orang (9,3%).

### Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi Pada Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Jumlah Makanan	Status Gizi						Total	P Value	
	Baik		Kurang		Buruk				
	N	%	n	%	N	%			
Baik	29	96,7	1	3,3	0	0,0	30	100,0	0,000
Sedang	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	100,0	
Kurang	4	36,4	3	27,3	4	36,4	11	100,0	

Berdasarkan Tabel 8. dapat diketahui dari 30 anak balita yang

jumlah makanan baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 29 orang (96,7%) dan minoritas mengalami status gizi kurang sebanyak 1 orang (3,3%). Dari 2 anak balita yang jumlah makanan sedang yaitu mengalami status gizi baik dan kurang yaitu sebanyak 1 orang (50,0%). Dari 11 anak balita yang jumlah makanan kurang

mayoritas mengalami status gizi kurang dan buruk yaitu sebanyak 4 orang (36,4)

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh p Value = 0,000 (p value < 0,05) dan  $\alpha = 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara jumlah makanan dengan status gizi sampel di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

Tabel 9. Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi Pada Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Jenis Makanan	Status Gizi						Total	P Value	
	Baik		Kurang		Buruk				
	n	%	n	%	n	%			
Beragam	31	91,2	3	8,8	0	0,0	34	100,0	0,000
Tidak Beragam	3	33,3	2	22,2	4	44,4	9	100,0	

Pada Tabel 9. dapat diketahui dari 34 anak balita yang jenis makanan beragam mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 31 orang (91,2%) dan minoritas mengalami status gizi kurang yaitu sebanyak 3 orang (8,8%). Dari 9 anak balita dengan jenis makanan tidak beragam, mayoritas mengalami status gizi baik dan gizi buruk yaitu sebanyak 4 orang

(44,4%) dan minoritas mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 2 orang (22,2%).

berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai p Value = 0,000 (p value < 0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara jenis makanan dengan status gizi pada anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

Tabel 10. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Pola Makan	Status Gizi						Total		P Value
	Baik		Kurang		Buruk		N	%	
	n	%	n	%	N	%			
Baik	27	96,4	1	3,6	0	0,0	28	100,0	0,001
Tidak Baik	7	46,7	4	26,7	4	26,7	15	100,0	

Pada Tabel 10. dapat diketahui dari 28 anak balita dengan pola makan baik, mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 27 orang (96,4%) dan minoritas mengalami status gizi kurang sebanyak 1 orang (3,6). dari 15 anak balita dengan pola makan tidak baik, mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dan minoritas mengalami gizi kurang

dan gizi buruk yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (26,7%).

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh p Value = 0,001 (p value <0,05) dan  $\alpha = 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan status gizi sampel di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

#### 4. PEMBAHASAN

##### Hubungan Jumlah Makanan dengan Status Gizi Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh p Value = 0,000 (p value < 0,05) dan  $\alpha = 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara jumlah makanan dengan status gizi sampel di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Subarkah, dkk (2016) Parameter jumlah makanan yang dikonsumsi menunjukkan 9 responden sebagian besar menjawab

tidak pernah dan jarang mengonsumsi jumlah makanan yang dibutuhkan anak usia 1–3 tahun, seperti konsumsi nasi 1–3 piring, 2–3 potong lauk hewani, 2–3 potong lauk nabati, menghabiskan makanan, dan konsumsi 2-3 potong buah dalam satu hari. Hasil uji statistik menggunakan *Spearman's Rho* (rs) diperoleh derajat signifikansi sebesar  $p = 0,000$  dengan menetapkan derajat signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian pada table 8. dapat diketahui dari 30 anak balita yang jumlah makanan baik mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 29 orang (96,7%) dan minoritas mengalami gizi kurang sebanyak 1 orang (3,3%). Dari 2 anak balita yang jumlah makanan sedang yaitu mengalami status gizi baik dan status gizi kurang yaitu sebanyak 1 orang (50,0%). dari 11 anak balita dengan jumlah makanan kurang, mayoritas mengalami status gizi baik dan status gizi buruk yaitu sebanyak 4 orang (36,4%) dan minoritas mengalami status gizi kurang yaitu sebanyak 3 orang (27,3%). Adanya 4 anak balita dengan jumlah makanan kurang yang mengalami status gizi baik. Hal tersebut diasumsikan peneliti bahwa anak balita dengan jumlah makanan kurang tetapi status gizinya baik dikarenakan. Pada waktu sebelum penelitian anak memang dalam kondisi sehat hanya saja pada saat dilakukan penelitian, anak mengalami sakit sehingga jumlah makanannya kurang, dan anak kurang mau makan karena kondisi fisiknya menyebabkan mereka tidak nyaman merasakan makanan.

Menurut Cakrawati dan Mustika (2012) makanan dan penyakit dapat secara langsung menyebabkan gizi kurang. Timbulnya kurang gizi tidak

hanya dikarenakan asupan makanan yang kurang, tetapi juga penyakit. Anak yang mendapat cukup makanan tetapi sering menderita sakit dapat menderita kurang gizi.

### **Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung**

Sembilan anak balita yang memiliki jenis makanan tidak beragam berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p$  Value = 0,000 ( $p$  value < 0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara jenis makanan dengan status gizi pada anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

Mayoritas mengalami status gizi baik dan gizi buruk yaitu sebanyak 4 orang (44,4%) dan minoritas mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 2 orang (22,2%). Hal ini disebabkan karena walaupun jenis makanan tidak beragam namun jika jumlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalorinya, maka status gizi baik dapat diperoleh, namun kekurangan salah satu sumber zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, untuk itu sampel harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, sehingga asupan gizi dalam tubuh dapat terpenuhi dengan baik.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada table 9. dapat diketahui dari 34 anak balita yang jenis makanan beragam mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 31 orang (91,2%) dan minoritas mengalami status gizi kurang yaitu sebanyak 3 orang (8,8%). Dari 9 anak balita dengan jenis makanan tidak beragam, mayoritas mengalami status gizi baik dan gizi buruk yaitu sebanyak 4 orang (44,4%) dan minoritas mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 2 orang (22,2%). Tetapi terdapat 3 anak balita dengan jenis makanan tidak beragam yang mengalami status gizi baik. Hal tersebut diasumsikan oleh

peneliti bahwa anak balita dengan jenis makanan tidak beragam tapi status gizinya baik dikarenakan jenis makanan yang tidak beragam tidak berdampak langsung dengan status gizi, karena hanya dari beberapa jumlah zat gizi tertentu lebih banyak dikonsumsi sehingga jumlah makanan balita terpenuhi walaupun jenis makanan tidak beragam. Apabila pemilihan makanan tidak tepat, tidak sehat dan jumlah berlebihan atau kurang juga akan menimbulkan masalah gizi. Sedangkan jenis makanan tidak beragam dengan status gizi balita buruk dan kurang disebabkan karena menu yang dikonsumsi tidak bervariasi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dan asupan makanan balita yang kurang sehingga berpengaruh pada status gizi.

Pola makan yang seimbang dan pemilihan bahan makanan yang tepat merupakan hal yang harus dilakukan. Jumlah dan kualitas makanan yang kita konsumsi adalah hal penting (Sulistyoningsih, 2011).

### **Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung**

Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh  $p$  value = 0,001 ( $p$  value < 0,05) dan  $\alpha = 0,05$ , Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan status gizi sampel di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Mursyid dkk, 2013) hubungan Pola makan dengan status gizi balita di Daerah Nelayan Distrik Jayapura Utara Kota Jayapura dengan hasil uji statistic *chi-square* di dapatkan nilai  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ) dan *ratio prevalence* (RP=2,31). Hal ini memiliki pengertian bahwa keluarga yang mempunyai pola makan kurang dari tiga kali mempunyai risiko 2,31 kali lebih besar memiliki balita yang



mempunyai status gizi kurang dibanding dengan keluarga yang mempunyai pola makan baik ( $\geq 3$  kali/hari).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10. dapat diketahui dari 28 anak balita dengan pola makan baik, mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 27 orang (96,4%) dan minoritas mengalami status gizi kurang sebanyak 1 orang (3,6). dari 15 anak balita dengan pola makan tidak baik, mayoritas mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dan minoritas mengalami gizi kurang dan gizi buruk yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (26,7%). Akan tetapi ada 7 anak balita dengan pola makan tidak baik yang mengalami status gizi baik. Hal tersebut diasumsikan bahwa anak balita dengan pola makan tidak baik tetapi status gizinya baik dikarenakan berdasarkan hasil wawancara, cara pemberian makan pada anak tidak sesuai dengan yang seharusnya atau makanan tidak beragam, namun jumlah makanannya baik sesuai angka kecukupan gizi (AKG) masing-masing, sehingga menghasilkan status gizi baik. adanya faktor penyebab yang lain, yaitu kondisi kesehatan anak. Status gizi anak baik dikarenakan pada waktu sebelum penelitian anak memang dalam kondisi sehat hanya saja pada saat dilakukan penelitian, anak mengalami sakit sehingga pola makannya kurang baik. Anak kurang mau makan karena kondisi fisiknya menyebabkan mereka tidak nyaman merasakan makanan. Dan juga lingkungan atau tempat tinggal anak balita yang padat serta tidak terjaga kebersihan lingkungan yang menjadi pemicu dari terjadinya penyakit infeksi. Selain itu, juga disebabkan karena aktivitas anak tidak terlalu tinggi sehingga dengan pola makan yang kurang baik dalam satu bulan terakhir ini, anak tetap mempunyai status gizi baik.

Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang

terbaik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah (Sulistyoningih, 2011).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan status gizi balita dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Ada hubungan jumlah makanan dengan status gizi pada anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung. Ada hubungan jenis makanan dengan status gizi pada anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung. Ada hubungan pola makan dengan status gizi pada anak balita di Lingkungan VII Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2017) Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita. Jakarta: Kencana.
- Almatsier. (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cakrawati, Dewi., & NH, Mustika. (2011) Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Damanik, H., (2013) HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA USIA 1-4 TAHUN DI LINGKUNGAN II KELURAHAN NAMOGAJAH MEDAN, JURNAL ILMIAH

- KEPERAWATAN IMELDA VOL.  
1, NO. 1, FEBRUARI 2015.
- Kemendes RI (2017) *Profil Kesehatan Indonesia 2017 Jakarta: Kemendes RI.*
- Profil Kesehatan provinsi Sumatera Utara Medan (2014)
- Mursyid, dkk. (2013) TINGKAT PENDAPATAN DAN POLA MAKAN BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI BALITA DI DAERAH NELAYAN DISTRIK JAYAPURA UTARA KOTA JAYAPURA, JURNAL GIZI DAN DIETETIK INDONESIA VOL. 1, NO. 3, SEPTEMBER 2013.
- Sediaoetama, AD. (2004) Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi. Dian rakyat. Jakarta .
- Subarkah, dkk (2016) POLA PEMBERIAN MAKAN TERHADAP PENINGKATAN STATUS GIZI PADA ANAK USAI 1-3 TAHUN. JURNAL INJEC VOL. 1 NO. 2 DESEMBER 2016
- SUGIYONO. (2011) STATISTIKA UNTUK PENELITIAN. BANDUNG: ALFABETA.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011) Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2016) *Levels and Trends in Child Malnutrition.*