

## **Tingkat Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan Pola Konsumsi Pangan pada Anak**

### **Adequacy Level of Nutrients Based on Food Consumption Patterns in Children**

Aura Iga Maharani, Resti Desmayanti, Roza Yolanda, Resti Fevria  
*Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang*  
*Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171*  
Email: [restifevria@fmipa.unp.ac.id](mailto:restifevria@fmipa.unp.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Ketidakeimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan zat gizi dengan pola konsumsi pangan pada anak. Status gizi pada anak dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola makan atau pola konsumsi pangan. Kecukupan gizi seseorang dapat ditentukan dengan mengukur AKG (Angka Kecukupan Gizi) mereka. AKG berguna sebagai titik referensi untuk menilai dan merencanakan asupan makanan dan sebagai dasar untuk merumuskan label nutrisi. Dalam penelitian ini menggunakan metode literatur review yang merupakan metode yang sistematis untuk menganalisis dan mengevaluasi karya ilmiah. Rata-rata konsumsi sayur pada anak adalah sebesar 91,39 gram/hari atau sebesar 26,03 kkal/hari, Sedangkan rata-rata konsumsi buah pada anak adalah sebesar 120,22 gram/minggu atau sebesar 55,86 kkal/hari dengan frekuensi makan rata-rata 2 kali/hari. kategori tingkat kecukupan gizi anak diringkas menjadi dua kategori yaitu cukup-kelebihan dan defisit ringan-defisit berat untuk mempermudah pembaca. Zat gizi makro berupa energi menempati urutan tertinggi dalam kategori cukup-kelebihan (69,4%). Sebesar 63,6 persen. Perhitungan tingkat kecukupan gizi anak dihitung dari sepuluh zat gizi yang dikonsumsi oleh anak seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C.

**Kata kunci:** *Pola konsumsi, Gizi cukup, Anak*

#### **PENDAHULUAN**

Tingkat kecukupan gizi adalah rata-rata asupan zat gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat pada kelompok usia, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu. Ketidakeimbangan tingkat nutrisi yang memadai dapat menyebabkan masalah gizi, baik kurang makan maupun makan berlebihan (Rokhmah, *et al.*, 2017). Kondisi anak kecil seperti balita sangat sensitif terhadap jumlah makanan yang dimakan dan jenis makanan yang dimakan. Anak paling kecil cenderung paling menderita akibat kekurangan pangan karena cenderung makan lebih lambat dan dalam jumlah yang lebih kecil dari anggota keluarga lainnya, sehingga porsi yang sedikit dan mungkin tidak memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang tumbuh. Jika nutrisi tidak mencukupi, dapat mengganggu proses pertumbuhan (Surya, *et al.*, 2022). Meningkatnya kematian bayi dan anak, pertumbuhan dan perkembangan yang berkurang, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup anak-anak adalah beberapa akibat yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi. (Tarigan, 2003).

Status gizi pada anak dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola makan atau pola konsumsi pangan. Pola konsumsi pangan adalah susunan beragam pangan dan hasil olahannya

yang biasa dimakan oleh seseorang yang dicerminkan dalam jumlah, jenis, frekuensi, dan sumber bahan makanan (Harper *et.al.*, 1986). Pola konsumsi pangan yang tepat dalam memenuhi kebutuhan gizi menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah permasalahan gizi sejak dini. Memenuhi kebutuhan zat gizi dapat dilakukan dengan mengonsumsi pangan yang beragam dan seimbang. Pangan merupakan kebutuhan pokok yang menjadi hak setiap manusia dan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Penentu kualitas makanan adalah jenis makanan, keseimbangan gizi dan keamanan makanan. Diketahui bahwa ketidakseimbangan gizi akibat konsumsi makanan yang kurang bervariasi berkontribusi terhadap munculnya masalah gizi, baik gizi buruk maupun lainnya (Diansari, *et.al.*, 2019). Memenuhi ketahanan pangan rumah tangga penting guna memenuhi kebutuhan energi untuk asupan pangan yang beragam. Beberapa bahan pangan yang dikonsumsi yaitu umbi-umbian, padi-padian, pangan hewani, minyak dan lemak, kacang-kacangan, sayur dan buah (Ayesha, *et.al.*, 2020). Pertumbuhan anak terutama di usia balita dapat menentukan perkembangan fisik dan mental serta keberhasilan di usia selanjutnya.

Pola konsumsi pangan yang tepat di usia tersebut sangat penting, bukan hanya untuk perkembangan fisik, namun juga perkembangan kecerdasan pada anak (Fuada, *et.al.*, 2015). Secara Nasional, prevalensi kurus berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Prevalensi kurus di Jawa Tengah yaitu secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen (Kemenkes RI, 2013). Kecukupan gizi seseorang dapat ditentukan dengan mengukur AKG (Angka Kecukupan Gizi) mereka. AKG berguna sebagai titik referensi untuk menilai dan merencanakan asupan makanan dan sebagai dasar untuk merumuskan label nutrisi (Aulia, *et.al.*, 2016). Perhitungan AKG dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu berat dan tinggi badan (A Supriasa dan Nyoman, 2001). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi berdasarkan pola konsumsi pangan pada anak.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini digunakan metode literatur review. Literatur review merupakan metode yang sistematis untuk menganalisis dan mengevaluasi karya-karya hasil penelitian oleh peneliti terdahulu.

Materi yang dianalisis berkaitan dengan “Tingkat Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan Pola Konsumsi Pangan pada Anak”. Penelitian ini menggunakan sumber-sumber literatur yang relevan dengan materi terkait kecukupan zat gizi berdasarkan pola konsumsi pangan pada anak.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Jumlah sampel artikel ilmiah yang digunakan tergantung dari hasil pemilihan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dengan proses penentuan jumlah sampel. Kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini meliputi:

- a. Jurnal penelitian dengan judul mengenai Tingkat Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan Pola Konsumsi Pangan pada Anak
- b. Jurnal dipublikasi dari JRL, Researchgate, Google Scholar
- c. Jurnal penelitian dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, berbentuk full text format pdf.
- d. Jurnal penelitian yang sudah terakreditasi nasional atau internasional

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ayesha dkk, (2020), pola konsumsi sayur, buah, dan gaya hidup anak sekolah dasar di Kota Metro berpengaruh terhadap tingkat kecukupan gizi baik makro maupun mikro dan Nilai Ragam Kecukupan Gizi yang sudah beragam. Rata-rata konsumsi sayur pada anak adalah sebesar 91,39 gram/hari atau sebesar 26,03 kkal/hari dengan frekuensi makan rata-rata 2 kali/hari dan sayuran yang paling banyak diminati adalah kangkung, bayam, kacang panjang, terong ungu, dan wortel. Sedangkan rata-rata konsumsi buah pada anak adalah sebesar 120,22 gram/minggu atau sebesar 55,86 kkal/hari dengan frekuensi makan rata-rata 2 kali/hari dan buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi adalah jeruk, pisang, pepaya, rambutan, dan jambu biji. Menurut Almatsier (2001), porsi sayuran yang dianjurkan untuk dimakan sehari adalah sebanyak 150-200 gram dan porsi buah yang dianjurkan adalah sebanyak 200-300 gram. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah anak masih dibawah standar yang dianjurkan. Sehingga apabila kurangnya asupan vitamin dan mineral pada tubuh anak dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang.

Pada penelitian ini, gaya hidup juga mempengaruhi pola konsumsi pangan pada anak yaitu dengan menggunakan uang sakunya dan memilih produk sayur dan buah untuk dikonsumsi. Gaya hidup anak dari segi aktivitas menunjukkan bahwa sebesar 61,54 persen anak usia Sekolah Dasar dalam penelitian ini rutin mengonsumsi sayur dan buah segar yang disediakan di rumahnya. Anak jarang membawa bekal sayuran ke sekolah (42,31%). Anak lebih memilih buah lokal dibandingkan dengan buah impor (61,54%) karena buah lokal lebih mudah didapatkan dengan harga lebih terjangkau dari buah impor. Anak jarang membawa bekal sayuran ke sekolah (42,31%) dikarenakan kesibukan orang tuanya dan anak lebih senang membeli makanan di kantin sekolah. Pada penelitian ini sebagian besar anak setuju dengan opini mengonsumsi sayur dan buah merupakan kegiatan yang penting dilakukan karena akan berdampak baik bagi kesehatan (78,85%). Anak setuju bahwa mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat mencegah penyakit kanker (80,77%). Selain itu, anak setuju dengan pendapat bahwa mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat mengurangi kolesterol karena banyaknya kandungan serat di dalamnya (76,92%).

Perhitungan tingkat kecukupan gizi anak dihitung dari sepuluh zat gizi yang dikonsumsi oleh anak seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Berdasarkan Tabel 1, kategori tingkat kecukupan gizi anak diringkas

menjadi dua kategori yaitu cukup-kelebihan dan defisit ringan-defisit berat untuk mempermudah pembaca. Zat gizi makro berupa energi menempati urutan tertinggi dalam kategori cukup-kelebihan (69,4%). Sebesar 63,6 persen anak banyak mengonsumsi makanan berlemak yang mengakibatkan jumlah energi dalam tubuh kelebihan. Menurut Berg (1986), kebanyakan anak-anak lebih menyukai untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dan energi tinggi lebih dari yang direkomendasikan serta tinggi dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan pemanis buatan, namun rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah. Pada kategori defisit ringan-defisit berat didominasi oleh anak yang mengalami kekurangan protein (42,2%) dan karbohidrat (38,4%). Peran protein sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai zat penyusun atau pembangun tubuh yang tidak bisa digantikan oleh zat gizi lainnya. Hal ini diduga karena sebagian besar anak usia Sekolah Dasar di Kota Metro kurang mengonsumsi pangan yang mengandung protein seperti ikan, telur, dan daging.

Pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar anak mengalami defisit kalsium dan vitamin C yaitu masing-masing sebanyak 43 orang karena nilai %AKG nya kurang dari 70 persen. Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi, Hardinsyah, dan Ekawidyani (2014) yaitu sebagian besar anak memiliki tingkat kecukupan zat gizi mikro dalam kategori defisit yaitu defisit vitamin A, vitamin C, kalsium, dan fosfor. Penelitian Marliyanti, Nugrah, dan Anwar (2014) juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek (58,1%) memiliki status vitamin A dengan kategori rendah. Tingkat kecukupan zat besi dan vitamin B pada sebagian besar anak masuk dalam kategori normal. Kekurangan kalsium, fosfor, vitamin A, dan vitamin C dapat mengganggu pertumbuhan tulang dan gigi. Pada masa anak-anak, kebutuhan fisiknya meningkat sehingga kebutuhan gizinya juga meningkat. Jika hal ini diabaikan, maka akan membahayakan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang. Konsumsi sayur dan buah kurang juga dapat mempengaruhi pertumbuhannya, karena sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh.

**Tabel 1. Sebaran tingkat kecukupan gizi anak usia Sekolah Dasar di Kota Metro berdasarkan zat gizi makro**

Kategori Zat Gizi Makro	Defisit Ringan-Defisit Berat		Cukup -Kelebihan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Energi	16	30,6	36	69,4
Lemak	19	36,4	33	63,6
Protein	22	42,2	30	57,7
Karbohidrat	20	38,4	32	61,6

Sumber: jurnal IIA, Volume 8 No 3 (Ayesha dkk, 2020)

**Tabel 2. Sebaran tingkat kecukupan gizi anak usia Sekolah Dasar di Kota Metro berdasarkan zat gizi mikro**

Kategori Zat Gizi Mikro	Defisit		Normal	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kalsium	43	82,69	9	17,31

Fosfor	37	71,15	15	28,85
Besi	14	26,92	38	73,08
Vitamin A	30	57,69	22	42,31
Vitamin B	13	25,00	39	75,00
Vitamin C	43	82,69	9	17,31

Sumber: jurnal IIA, Volume 8 No 3 (Ayesha dkk, 2020)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dkk, (2013), konsumsi pangan anak pada usia 2-6 tahun berasal dari sembilan kelompok pangan yang terdiri dari padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah, dan lain-lain. Rata-rata konsumsi pangan anak usia 2-6 tahun sebagian besar berasal dari kelompok pangan lain-lain sebanyak  $658.7 \pm 115.8$  g. Kelompok pangan yang paling sedikit dikonsumsi anak usia 2-6 tahun adalah minyak dan lemak dengan rata-rata konsumsi sebanyak  $0.4 \pm 7.9$  g. Berdasarkan hasil perhitungan kelompok panganyang paling banyak partisipasi konsumsinya adalah padi-padian (99.4%). Partisipasi konsumsi pangan paling rendah terdapat pada kelompok pangan buah/biji berminyak (1.6%). Secara keseluruhan tingkat partisipasi pangan dari yang paling tinggi ke rendah adalah padi-padian (99.4%), lain-lain (95.5%), pangan hewani (83.6%), sayur dan buah (64.0%), umbi-umbian (38.3%), kacang-kacangan (31.0%), gula (19.8%), minyak dan lemak (2.8%) dan buah/biji berminyak (1.6%).

Untuk asupan zat gizi dihitung berdasarkan kandungan zat gizi dari 9 kelompok pangan yang dikonsumsi anak usia 2-6 tahun. Hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Secara keseluruhan asupan zat gizi anak laki-laki usia 2-3 tahun lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Asupan zat gizi anak laki-laki usia 4-6 tahun juga lebih besar dibandingkan dengan perempuan kecuali pada asupan air. Secara keseluruhan anak usia 2-6 tahun memiliki tingkat pemenuhan kebutuhan lemak, energi, dan air dibawah 90%. Kemudian tingkat pemenuhan kebutuhan karbohidrat berada pada rentang 90-110% dan protein diatas 120%. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia 2-6 tahun mengalami defisit zat gizi makro berupa lemak, energi, dan air. Tingkat pemenuhan kalsium, vitamin A, vitamin B9, dan vitamin C anak usia 2-6 tahun kurang dari 65% sedangkan tingkat pemenuhan fosfor, besi, seng, vitamin B, dan vitamin B12 sudah lebih dari 65%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak usia 2-6 tahun mengalami defisit zat gizi mikro berupa kalsium, vitamin A, vitamin B9, dan vitamin C. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemenuhan vitamin C paling rendah dibandingkan dengan zat gizi lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk, (2007), rata-rata asupan energi dari makan pagi pada anak sekolah adalah 360,1 kkal (22,2% dari AKG), asupan terendah 156,0 kkal (6,83% dari AKG), asupan tertinggi 618 kkal (47,50% dari AKG). Makan pagi pada anak sekolah merupakan sumber energi bagi segala aktivitas tubuh di sekolah, termasuk berpikir dan belajar. Energi dari makan pagi diharapkan dapat memberi sumbangan yang berarti agar tercukupi Angka Kecukupan Gizi per-hari sesuai yang dianjurkan. Sebanyak 60% anak sekolah yang sumbangan energi makan pagi terhadap AKG termasuk kategori "cukup" dan masih ada sebesar

40,0% anak sekolah yang termasuk "kurang". Hal tersebut dikarenakan menu makan pagi yang dikonsumsi anak sekolah sebagian berupa nasi bungkus yang dibeli. Padahal nasi bungkus yang dikonsumsi anak sekolah takaran nasinya kurang dari yang dibutuhkan, sehingga energi yang diperoleh tidak tercukupi. Untuk rata-rata asupan protein dari makan pagi pada anak sekolah adalah 9,95 gram (25,02% dari AKG), asupan terendah 2,34 gram, {6,19% dari AKG), asupan tertinggi 35 gram (81,06% dari AKG). Sebanyak 44,3% anak sekolah yang sumbangan protein makan pagi terhadap AKG termasuk kategori "cukup" dan masih ada sebesar 55,7% anak sekolah yang termasuk "kurang".

Penelitian yang dilakukan oleh Andriani dkk, (2015) tercatat bahwa frekuensi konsumsi pangan sumber karbohidrat yaitu beras menjadi sumber pangan karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi yaitu untuk balita 16,17 kali/minggu. Anak balita juga mengkonsumsi sumber karbohidrat selain beras yaitu jagung yang cara dicampur dengan bahan makanan yang lain seperti bubur. Konsumsi pangan sebagai sumber protein bagi balita sering dijumpai dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari seperti daging, ikan segar, ikan asin, susu, telur, tahu, tempe dan oncom. Berdasarkan frekuensi pangan protein hewani yang paling banyak dikonsumsi, adalah susu, yaitu 2,36 kali seminggu. Susu yang dikonsumsi adalah susu dalam bentuk SKM (susu kental manis). Untuk sayuran dan buah-buahan seperti bayam dikonsumsi 1,30 kali/minggu, wortel dikonsumsi 1,29 kali/minggu. Tomat juga dikonsumsi oleh balita karena mudah dikunyah dan dapat langsung dimakan setelah dicuci bersih. Selain makanan pokok, makanan selingan seperti jajanan yang paling banyak dikonsumsi balita adalah gorengan dan siomay 1,29 dan 1,20 kali/minggu karena paling banyak ditemukan serta harganya murah. Selain itu balita sering mengkonsumsi minuman teh sebanyak 2,34 kali/minggu. Konsumsi minuman teh anak balita ini biasanya mengikuti orang tua mereka, ketika ayah atau ibu mereka minum sang anak balita meminta untuk meminum teh juga.

Angka kecukupan gizi untuk energi pada anak balita >70 persen tergolong defisit berat. Adapun yang tergolong defisit berat untuk energi sebesar 81,03 persen, protein 29,31 persen, lemak 98,28 persen dan karbohidrat 53,45 persen. Balita yang tergolong kelebihan AKG memiliki %AKG >110 persen adapun %AKG untuk energi 5,17 persen, protein 18,97 persen, karbohidrat 5,17 persen dan pada lemak tidak ada yang tergolong defisit. Konsumsi kecukupan zat gizi mikro  $\geq 70$  persen tergolong normal, adapun zat mikro untuk kalsium 3,45 persen, fosfor 25,86, zat gizi 44,83 persen, vitamin A 36,21 persen dan vitamin C 25,86 persen. Zat gizi mikro yang tergolong defisit memiliki %AKG < 70%. %AKG untuk kalsium sebesar 96,55%, fosfor 74,14 %, zat besi 55,17%, vitamin A 63,79%, dan vitamin C 74,14%. Anak balita yang dikategorikan defisit mencerminkan bahwa status gizinya kurang baik dan untuk anak balita yang dikategorikan normal mencerminkan bahwa status gizinya sudah baik.

Pada penelitian Aidina (2010), sebagian besar pangan sumber karbohidrat yang dikonsumsi balita adalah nasi dengan frekuensi 1-3x/hari sebesar 100%. Konsumsi sumber protein dari pangan hewani balita pada umumnya adalah telur dengan frekuensi 4-6x/mgg sebesar 73,84%, dan sebagian kecil balita mengonsumsi daging sapi sebesar 64,61% dengan frekuensi 1x/bulan. Hal ini diasumsikan karena mahalnya harga daging sehingga keluarga kurang

mampu untuk membeli daging. Konsumsi sumber vitamin dari sayur-sayuran yang sering dikonsumsi balita yaitu bayam, tauge dan kangkung sebesar 58,46% dengan frekuensi 1-3x/mgg. Konsumsi sumber vitamin dari buah-buahan yang sering dikonsumsi yaitu pepaya sebesar 7,69% dengan frekuensi 1-3x/hari. Konsumsi makanan selingan balita sebagian besar mengonsumsi makanan ringan seperti biskuit/roti sebesar 16,92% dengan frekuensi 1-3x/hari. Untuk kecukupan energi pada balita, terlihat bahwa kecukupan energi baik sebesar 53,8%, kecukupan protein baik sebesar 100%, dan kecukupan lemak baik sebesar 46,2%.

Dari penelitian ini juga disimpulkan, bahwa balita yang mengalami status gizi kurang, pendek dan kurus di Kelurahan Kenangan Baru merupakan keluarga besar yang jumlah anggota keluarga yaitu sebanyak 6 sampai dengan 7 orang. Hal ini sesuai dengan pendapat Harper (2010), keluarga miskin dengan jumlah anak yang banyak akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan pangannya, jika dibandingkan keluarga dengan jumlah anak sedikit. Hal ini diikuti pendapat Suhardjo (2003) yang menyatakan bahwa jumlah anggota keluarga juga mempunyai pengaruh terhadap timbulnya masalah gizi. Balita pada status gizi kurang memiliki pola makan tidak lengkap sebesar 13,5%. Balita yang memiliki pola makan yang tidak lengkap ditemukan pada ibu dengan tingkat pendidikan terakhir SD dan SMP sehingga diasumsikan ibu kurang mengetahui pola pemberian makanan yang seharusnya diberikan kepada balitanya. Kartika (2002) menjelaskan bahwa perilaku pemberian makanan berhubungan secara bermakna dengan tingkat pendidikan ibu dan status gizi anak. Balita pada status gizi normal memiliki pola makan lengkap sebesar 100%, sedangkan balita pada status gizi pendek memiliki pola makan tidak lengkap sebesar 59,5%. Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita (Realita, 2010).

Dalam hal status gizi (BB/TB) berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi, diperoleh bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal pada tingkat konsumsi energi baik sebesar 100%, tingkat konsumsi protein baik sebesar 92,3%, dan tingkat konsumsi lemak baik sebesar 100%. Berdasarkan penelitian Fauziah (2009) tentang hubungan antara tingkat konsumsi pangan dengan status gizi balita menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi anak balita, baik indeks BB/U, TB/U maupun BB/TB. Hal ini dikarenakan metode food recall yang digunakan untuk menentukan tingkat kecukupan pangan tidak cukup menggambarkan status gizi anak balita, karena hanya dilakukan selama dua hari. Selain itu, status gizi tidak hanya berhubungan oleh konsumsi pangan tapi juga dengan infeksi yang diderita anak balita.

## **PENUTUP**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecukupan zat gizi pada anak sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi atau pola makan. Pola konsumsi pangan yang tepat dalam

memenuhi kebutuhan gizi menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah permasalahan gizi sejak dini. Pola makan anak dapat dipengaruhi beberapa hal seperti jumlah konsumsi, jenis konsumsi, dan frekuensi konsumsi. Adapun status gizi yang baik pada anak yaitu memiliki pola makan yang lengkap dan konsumsi zat gizi berada pada kategori baik sedangkan status gizi kurang pada anak memiliki pola makan yang tidak lengkap dan konsumsi zat gizi berada pada kategori kurang.

## REFERENSI

- A Supariasa, I Dewa Nyoman. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Aidina, NC. Lubis, Z. Ardiani, F. 2010. Pola Makan Kecukupan Gizi dan Status Gizi Balita Pada Keluarga Miskin di Perumnas Mandala Kelurahan Kenangan Baru. Universitas Sumatera Utara.
- Andriani, VL. Indriani, Y. Adawiyah R. 2015. Pola Makan dan Tingkat Kecukupan Gizi Balita Pada Keluarga Petani Jagung. *JIIA* 3(4): 419-425
- Aulia, Z., Rahmadya, B., & Hersyah, M. H. (2016). Alat pengukur angka kecukupan gizi (AKG) manusia dengan menggunakan mikrokontroler. *Semnastek 2016: Aplikasi Energi dan Teknologi Maju Untuk Kemandirian Bangsa, November, 1-7*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastek/article/view/840/766>
- Astusi Rahayu, Bintanah Sufiati, & Carto. 2007. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia: Sumbangan Energi dan Protein Makan Pagi Terhadap Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG) Berdasarkan Pola Asuh Anak. 4(2):78-84
- Ayesha, K., Indriani, Y., Viantimala Jurusan Agribisnis, B., Pertanian, F., Lampung, U., Soemantri Brojonegoro No, J., & Lampung, B. (2020). Gaya Hidup dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Metro (The Lifestyle on Consumption of Vegetables and Fruits and Nutritional Adequacy Level of Elementary School Students in Metro City). *Jiia*, 8(3), 440-445.
- Diansari, P., Ansari, A. I. T., Amiruddin, A., Arsyad, M., Viantika, N. M., Khaerati, R., & Dawapa, M. (2019). The pattern of food consumption and nutritional status of primary school students based on socio economic aspects. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 343(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/343/1/012109>
- Fauziah D., 2009. Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi Anak Balita Yang Tinggal Di Daerah Rawan Pangan Di Kabupaten Banjar Negara, Jawa Tengah. IPB Press : Bogor.
- Fuada, N., & Hidayat, T. S. (2015). Kecukupan Energi Protein pada Anak-anak (24-59 Bulan) di Indonesia. *Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah*, 13(1), 83-92.
- Harper. L. J. , B. J. Deaton & J. A Driskel. 1986. *Pangan, Gizi dan Pertanian* (Suhardjo, penerjemah). UI Press. Jakarta
- Kartika V., 2002. Pola Pemberian Makan Anak (6-18 Bulan) dan Hubungannya Dengan



Pertumbuhan dan Perkembangan Anak pada Keluarga Miskin dan Tidak Miskin. IPB  
Pres : Bogor

Kemenkes Ri. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri

Realita., 2010. Hubungan Antara Pola Makan dengan Perubahan Berat Badan. STIKES Kendal:  
Kendal.

Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan  
Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu.  
*Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.94-100>

Prasetyo, J. Teguh, Hardinsyah, & Sinaga, Tiurma. 2013. Jurnal Gizi dan Pangan: Konsumsi  
Pangan dan Gizi Serta Skor Pola Pangan Harapan (PPH) Pada Anak Usia 2-6 Tahun di  
Indonesia. 8(3): 159-166

Suhardjo., 2003. Perencanaan Pangan dan Gizi. Bumi Aksara : Jakarta.

Surya E., Indriani, Y, R. A. (2021). Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis : Journal of Agribusiness Science  
, 10 ( 1 ), Februari 2021. *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis*, 10(1), 172–178.

Tarigan, I. U. (2003). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Umur 6-36  
Bulan Sebelum dan Saat Krisis Ekonomi di Jawa Tengah. *Bul. Penelit. Kesehat.* 31, 1–12