

Factors Associated between Food Consumption Patterns and Nutritional Status of Toddlers Aged 3-5 Years in Tarus Health Center, Kupang Regency

Sarniati Bora¹⁾ Utma Aspatria²⁾, Marselinus L. Nur³⁾

^{1,2,3)}Public Health Science Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University;

sarniatibora96@gmail.com, utma.aspatria@staf.undana.ac.id, marselinus.laga.nur@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

According to data from the Tarus Health Center in 2021, 47 toddlers under five are malnourished, 170 toddlers are malnourished, 57 toddlers are at risk of overnutrition, 20 toddlers are malnourished, and four are obese. This study aims to determine the relationship between food consumption patterns and the nutritional status of children aged 3-5 years at the Tarus Public Health Center, Kupang Regency. An across-sectional research design was used in the form of an analytic observational study. The population in this study were all children aged 3-5 years who were in the Work Area of the Tarus Health Center as many as 419 toddlers. The research sample amounted to 100 people. The sampling technique in this study using the proportional stratification random sampling technique is a sampling process by dividing the population into strata, selecting random samples from each stratum, and combining them to estimate population parameters. A Chi-Square test was performed to analyze the data. The findings showed that the type of food ($p = 0.000$), energy adequacy ($p = 0.034$), and protein adequacy ($p = 0.011$) were all related to the nutritional status of children under five. While the frequency of unhealthy eating is not related to nutritional status ($p = 0.090$), it is recommended that health workers carry out more nutrition-aware family counseling, especially to parents whose toddlers have low, less, or more nutritional status, so that nutritional status can be managed effectively.

Keywords: food consumption patterns; nutritional status

ABSTRAK

Menurut data Puskesmas Tarus pada tahun 2021, 47 balita mengalami gizi buruk, 170 balita gizi buruk, 57 balita berisiko gizi lebih, 20 balita gizi buruk, dan empat mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi pangan dengan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. Desain penelitian cross-sectional digunakan dalam bentuk penelitian observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak usia 3-5 tahun yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus sebanyak 419 balita. Sampel penelitian berjumlah 100 orang Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proposional *stratafikasi random sampling* merupakan proses pengambilan sampel melalui cara pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak setiap stratum, dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi. Uji Chi-Square dilakukan untuk menganalisis data. Temuan menunjukkan bahwa jenis makanan ($p = 0,000$), kecukupan energi ($p = 0,034$), dan kecukupan protein ($p = 0,011$) semuanya berhubungan dengan status gizi balita. Sedangkan frekuensi makan tidak berhubungan dengan status gizi ($p = 0,090$), disarankan kepada petugas kesehatan untuk lebih banyak melakukan penyuluhan keluarga sadar gizi, khususnya kepada orang tua yang balitanya berstatus gizi rendah, kurang, atau lebih, sehingga status gizi dapat dikelola secara efektif.

Kata kunci: pola konsumsi pangan; status gizi

PENDAHULUAN

Masalah konsumsi pangan yang tidak mencukupi bukanlah hal baru, namun masih tetap ada, terutama di negara berkembang dan berpenghasilan menengah, yang berdampak signifikan terhadap munculnya masalah gizi. Selain itu, pasokan makanan saat ini tidak cukup untuk memenuhi populasi yang terus bertambah. Masalah ekonomi, sosial, dan budaya semuanya berperan dalam kesulitan gizi. Kemiskinan adalah penyebab umum kekurangan gizi, karena pembatasan ekonomi membatasi kuantitas dan kualitas makanan yang tersedia di rumah tangga. Namun, hanya karena keluarga atau

masyarakat memiliki cukup makanan tidak berarti bahwa setiap orang telah memenuhi kebutuhan gizinya.⁽¹⁾

Keadaan tubuh akibat asupan dan penggunaan zat gizi disebut status gizi. Status gizi diklasifikasikan sebagai buruk, baik, atau sangat baik. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh apa yang mereka makan. Ketika tubuh menerima zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien, maka terjadilah status gizi yang baik atau status gizi yang optimal, yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan intelektual, kemampuan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan secara maksimal. Ketika satu atau lebih nutrisi yang diperlukan kekurangan dalam tubuh, malnutrisi terjadi kemudian. Ketika tubuh memperoleh sesuatu dalam jumlah banyak, keadaan gizi membaik.⁽²⁾

Diet sehat dapat dianggap sebagai metode atau upaya untuk terlibat dalam kebiasaan makan yang baik. Sedangkan dalam penelitian ini, pola makan sehat diartikan sebagai cara atau upaya pengendalian jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk memelihara kesehatan, status gizi, atau menghindari atau menyembuhkan penyakit. Ada pola makan tertentu yang menyimpang dalam kehidupan seseorang, namun gangguan makan bukanlah kegagalan atau perilaku. Namun, penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk, seperti makan berlebihan atau pola makan yang tidak seimbang, baru-baru ini dilaporkan.⁽¹⁾

Menurut penelitian Waladow tahun 2019, 36 balita memiliki pola makan yang baik, 8 balita berstatus gizi lebih baik, balita berstatus gizi baik, 1 balita berstatus gizi buruk, dan tidak adayang berstatus gizi buruk. Sebanyak 37 balita berstatus gizi sedang 6 balita berstatus gizi lebih baik, 31 balita berstatus gizi baik, dan tidak ada yang berstatus gizi rendah. Enam anak memiliki pola makan yang buruk, satu anak berstatus gizi lebih baik, dua anak berstatus gizi baik, dua anak berstatus gizi buruk, dan satu anak berstatus gizi buruk.⁽³⁾

Menurut data Riskesdas tahun 2018, balita Indonesia memiliki status gizi buruk, dengan 17,7% di antaranya kurang gizi dan 8% kelebihan berat badan atau obesitas. Meskipun status gizi buruk sering terjadi di NTT, 29,5 persen balita menderita gizi buruk. Anak obesitas atau kelebihan berat badan di bawah usia lima tahun memiliki status gizi 5%. Berdasarkan profil NTT, Pada tahun 2016 terdapat 278 kejadian gizi buruk pada balita di Kota Kupang yang berjumlah 14.602 balita, Pada tahun 2017, 372 balita atau 2,63 persen dari seluruh balita yang ditimbang di Kota Kupang menyumbang 14.167 balita, sedangkan 336 balita atau 2,27 persen dari seluruh balita yang ditimbang di Kota Kupang menyumbang 14.820 balita pada tahun 2018.⁽⁴⁾

Status gizi balita dievaluasi dengan menggunakan penanda BB/U (berat badan sangat rendah) dan BB/TB (sangat kurus) yang cenderung menurun dari tahun sebelumnya, berdasarkan temuan penimbangan massal yang dilakukan pada bulan Februari. Kecamatan rawan gizi buruk (yang mengalami gizi buruk dan berpenduduk kurang dari 15%) jumlahnya menurun dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2016 terdapat 278 kejadian gizi buruk pada balita di Kota Kupang. 236 balita

sembuh setelah masalah teratasi, sedangkan 42 balita masih kekurangan gizi. Pada tahun 2017, 240 balita dirawat oleh balita yang sembuh 213 balita dan 27 balita masih dalam kondisi gizi buruk, sedangkan pada tahun 2018, 218 balita dirawat oleh balita yang sembuh 213 balita dan 27 balita masih dalam kondisi gizi buruk. Sebanyak 159 dan 59 balita masih mengalami gizi buruk setelah tersentuh balita yang sembuh. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya ahli gizi dan promosi kesehatan harus berperan lebih aktif dalam meningkatkan kesadaran tentang perlunya pola makan yang sehat bagi balita.

Berdasarkan Data Profil Kesehatan Puskesmas Tarus masalah status gizi pada balita dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, di lihat dari Data awal yang di ambil oleh peneliti 2 tahun terakhir yaitu menurut BB/TB dimana pada tahun 2019 balita yang mengalami status gizi buruk ada 27, status gizi kurang ada 141, resiko gizi lebih ada 29, status gizi lebih ada 8 dan obesitas ada 3 balita dari jumlah 1.122 balita. Pada tahun 2020 mengalami penurunan status gizi buruk ada 10 balita, status gizi kurang ada 73 balita, resiko gizi lebih ada 29 balita, status gizi lebih ada 6 balita, dan obesitas ada 1 balita dari jumlah 1485 balita, dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan status gizi buruk ada 47 balita, status gizi kurang ada 170 balita, resiko gizi lebih ada 57, status gizi lebih ada 20 balita, obesitas ada 4 balita dari jumlah 2.050 balita.⁽⁵⁾

Peningkatan status gizi balita di wilayah tersebut lebih banyak terjadi di salah satu desa yaitu Desa Penfui Timur. Laporan data status gizi balita Desa Penfui Timur pada tahun 2019 ada 10 balita yang status gizinya buruk, status gizi kurang ada 40 balita, resiko gizi lebih ada 7 balita gizi lebih ada 2 balita dan obesitas ada 1 balita dari jumlah 189 balita. Pada tahun 2020 status gizi buruk ada 2 balita, gizi kurang ada 5 balita, resiko gizi lebih ada 5 balita dan obesitas ada 1 balita dari jumlah 363 balita. Sedangkan pada tahun 2021 status gizi buruk ada 5 balita, status gizi kurang ada 14 balita, resiko gizi lebih ada 10 balita dan status gizi lebih ada 3 balita dari jumlah 419 balita di wilayah Desa Penfui Timur.⁽⁶⁾ Tujuan khusus penelitian ini yaitu mengetahui hubungan pola konsumsi pangan dengan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang.

METODE

Penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional adalah jenis penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang pada bulan Desember 2021 sampai Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak usia 3-5 tahun yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus sebanyak 419 balita. Sampel penelitian berjumlah 100 orang Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proposional *stratifikasi random sampling* merupakan proses pengambilan sampel melalui cara pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak setiap stratum, dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi. Status gizi merupakan variabel terikat penelitian, sedangkan pola konsumsi makanan, jenis makanan, frekuensi konsumsi, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein merupakan faktor

bebas penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Tim peneliti etik penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana telah memberikan persetujuan atas penelitian ini yang memiliki nomor Persetujuan Etik 2021157-KEPK 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan sebaran responden di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang berdasarkan jenis makanan, frekuensi makan, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, dan status gizi balita usia 3-5 tahun.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan, Frekuensi Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Tingkat Kecukupan Protein, dan Status Gizi Balita Usia 3-5 Tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Variabel Penelitian	n	%
Jenis Makanan		
Baik	31	31
Cukup	36	36
Kurang	33	33
Frekuensi Makan		
Baik	99	99
Cukup	1	1
Kurang	0	0
Tingkat Kecukupan Energi		
Baik	22	22
Cukup	29	29
Kurang	49	49
Tingkat Kecukupan Protein		
Baik	34	34
Cukup	28	28
Kurang	38	38
Status Gizi		
Baik	74	74
Kurang	26	26
Buruk	0	0
Total	100	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pilihan makanan yang beragam (36%). Mayoritas responden (99%) sering makan, namun sebagian besar responden (49%) kekurangan energi dan protein (38%). Sebagian besar dari mereka yang disurvei makan makanan yang sehat (74%).

2. Hasil Analisis

Analisis hubungan jenis makanan, frekuensi makan, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, dan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Hubungan Jenis Makanan, Frekuensi Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Tingkat Kecukupan Protein, dan Status Gizi Balita Usia 3-5 Tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Variabel Penelitian	Status Gizi				Total	p-value
	Kurang		n	%		
	n	%				
Jenis Makanan						
Baik	2	6,5	29	93,5	31	100
Cukup	1	2,8	35	97,2	36	100
Kurang	23	67,7	10	30,3	33	100
Frekuensi Makan						
Baik	25	25,3	74	73,5	99	100
Cukup	1	2,8	0	97,2	1	100
Kurang	0	67,7	0	30,3	0	0
Tingkat Kecukupan Energi						
Baik	1	4,5	21	95,5	22	100
Cukup	9	31,0	20	69,0	29	100
Kurang	16	32,7	33	67,3	49	100
Tingkat Kecukupan Protein						
Baik	4	11,8	30	88,2	34	100
Cukup	6	21,4	22	78,6	28	100
Kurang	16	42,1	22	57,9	38	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel jenis makanan, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. variabel frekuensi makan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. Sudah diketahui bahwa orang dengan pola makan yang beragam memiliki status gizi terbaik. Sebagian besar responden memiliki status gizi sangat baik berdasarkan frekuensi makan yang baik. Dibandingkan dengan responden dengan tingkat kecukupan energi kuat, sebagian besar responden dengan tingkat kecukupan energi kurang memiliki status gizi yang dapat diterima. Diakui dengan baik bahwa mereka yang memiliki tingkat kecukupan protein yang tinggi memiliki status gizi yang kuat.

1. Hubungan Jenis Makanan dengan Status Gizi pada Balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Setiap orang memiliki kebutuhan dasar akan pangan yang harus dipenuhi. Manusia membutuhkan sarana untuk bertahan hidup yang memungkinkan mereka untuk tumbuh dan membuat sel-sel tubuh sambil menjaga kesehatan dan fungsinya. Orang tua dapat menawarkan status gizi yang sehat dengan mengikuti rencana makan berdasarkan jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi

makan yang sesuai. Kuantitas dan kualitas makanan merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan dengan cermat.⁽⁷⁾

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan status gizi anak balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. Hal ini disebabkan oleh banyak balita yang mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, tetapi mereka tidak mendapatkan cukup nutrisi yang tepat dalam jumlah yang tepat. Berdasarkan hasil kuisioner yang ada, anak usia 3-5 tahun di Pustu Penfui Timur memiliki pola makan yang baik tetapi jenis makanan dan status gizinya kurang. Karena responden tidak makan sayuran, hal ini terjadi. Meskipun responden mengonsumsi ikan dan susu melalui pola makan yang benar dan teratur, namun mereka tidak mengonsumsi sayuran atau buah-buahan, yang jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang berlebihan dapat berdampak pada status gizi balita.

Studi ini mendukung temuan Putri, yang menunjukkan hubungan antarjenis makanan dan status gizi. Jenis makanan merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak pada kebiasaan makan. Gizi seimbang membutuhkan karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi, yang semuanya ada dalam makanan yang dikonsumsi. Namun masih ada beberapa anak jalanan yang masih kurang dalam kategori variasi makanan, hal ini dikarenakan anak jalanan pada umumnya membeli makanan berdasarkan kesukaan dan keinginannya daripada nilai gizinya.⁽⁷⁾

2. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi pada Balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Frekuensi makan mengacu pada berapa kali seseorang makan dalam satu hari, dan di bagian ini, kita menghitung berapa kali seorang anak mengonsumsi satu kali makan setiap hari. Kebiasaan makan seseorang mirip dengan pola mengonsumsi makanan bergizi yang menghasilkan gambaran. Frekuensi makan merupakan salah satu unsur terpenting dalam pembentukan perilaku makan. Status gizi membaik bila pola konsumsi pangan membaik. Sebaliknya, semakin buruk kebiasaan makan, semakin buruk keadaan gizinya.⁽⁸⁾

Menurut temuan, tidak ada hubungan antara frekuensi makan anak di bawah usia lima tahun dengan kualitas gizinya. Hal ini terjadi karena balita diberi makan dengan frekuensi yang memenuhi syarat, yaitu minimal tiga kali sehari, dimulai pada pagi, siang, dan sore hari. Beberapa orang tua mengurangi frekuensi makan hingga kurang dari tiga kali per hari karena balita sulit makan dan lebih suka bermain, namun perilaku ini dapat berdampak negatif pada status gizi anak jika dibiarkan terus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitompul tahun 2020 yang tidak menemukan hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi.⁽⁹⁾ Temuan penelitian ini menguatkan temuan Nasution et al., yang tidak menemukan hubungan antara frekuensi makan dengan kesehatan gizi anak ($p=0,05$) dalam penelitian yang dipublikasikan tahun 2018. Sebanyak 34 ibu dengan anak di bawah usia lima tahun

dilibatkan. dalam penelitian yang menggunakan metode potong lintang. Wawancara langsung digunakan untuk memperoleh informasi tentang frekuensi makan.⁽¹⁰⁾ Temuan penelitian ini juga sejalan dengan temuan Suzanna et al., yang tidak menemukan hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi anak ($p = 0,668$) pada tahun 2017.⁽¹¹⁾

Pola konsumsi makan yang proporsional dapat berpengaruh terhadap status gizi anak usia sekolah, begitupun sebaliknya jika pola konsumsi makan tidak baik, bisa menyebabkan gizi menjadi berlebih atau bahkan berkurang. Pola didik yaitu agar anak bisa melewati proses tumbang atau tumbuh kembang dengan maksimal, baik itu secara psikologis, sosial ataupun fisik orang tua harus mampu dalam memberikan waktu, perhatian dan dukungan untuk balita.⁽¹²⁾

3. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi pada Balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Kehidupan manusia ditentukan oleh berlanjutnya atau bergeraknya proses-proses dalam tubuh, seperti peredaran darah, detak jantung, pernapasan, pencernaan, dan proses fisiologis lainnya, diikuti dengan bergerak untuk menyelesaikan berbagai aktivitas fisik atau pekerjaan, yang menggunakan seluruh energi. Energi diperoleh dalam tubuh manusia melalui pembakaran karbohidrat, protein, dan lipid; oleh karena itu, agar manusia selalu memiliki cukup energi, zat makanan yang dapat memberikan energi untuk aktivitas fisik harus dikonsumsi. Akibatnya, kita harus mengetahui atau menentukan jumlah energi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, dan apakah cukup untuk melakukan aktivitas kerja tubuh secara minimal.⁽¹³⁾

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kecukupan energi dan status gizi pada balita usia 3 sampai 5 tahun memiliki hubungan yang kuat. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar balita di Pustu Penfui Timur lebih menyukai makanan cepat saji daripada makanan yang diolah sendiri, dan ukuran porsi untuk balita kecil. Asupan energi yang cukup menunjukkan bahwa asupan atau konsumsi responden terhadap makanan yang menjadi sumber energi sudah sesuai dengan kebutuhan sehari-hari, sedangkan hasil energi menunjukkan bahwa konsumsi sumber energi tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari karena banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi. masih belum mencukupi. Hal ini sesuai dengan penelitian Utami pada tahun 2020 yang menemukan hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi.⁽¹⁴⁾

Kecukupan energi mengacu pada jumlah energi yang dikonsumsi dari makanan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang jika ia memiliki ukuran dan komposisi tubuh yang konsisten dengan kesehatan jangka panjang dan memungkinkan aktivitas fisik yang diperlukan secara sosial dan ekonomi. Perkembangan jaringan baru yang sesuai dengan kesehatan merupakan kebutuhan bagi anak di bawah usia lima tahun. Pada balita, kekurangan energi kronis dapat mengakibatkan kelemahan, penurunan pertumbuhan fisik, dan keterlambatan perkembangan.⁽²⁾

4. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi pada Balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang

Protein ditemukan di semua sel hidup dan merupakan komponen tubuh terbesar kedua setelah air. Protein membentuk seperlima dari tubuh manusia, dengan setengahnya ditemukan di otot, seperlima di tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di kulit, dan sisanya di jaringan lain dan cairan tubuh. Protein membuat semua enzim, hormon, nutrisi transportasi dan darah, dan matriks intraseluler. Protein diperlukan untuk mengantarkan nutrisi dari sistem gastrointestinal ke dalam darah, dari darah ke jaringan, dan melintasi membran sel.⁽²⁾

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi balita di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. Hal ini disebabkan karena jumlah kecukupan protein memiliki dampak besar pada kondisi gizi anak usia 3 sampai 5 tahun. Konsumsi protein yang tidak baik karena jumlah atau porsinya tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Kebutuhan konsumsi proteinyang tidak baik karena jumlah atau porsinya tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang.

Kebutuhan konsumsi protein responden sesuai dengan pertumbuhan yang pesat. Akibatnya, jika protein yang diperoleh dari makanan dikonsumsi pada tingkat kecukupan protein yang direkomendasikan, proses pertumbuhan dan perkembangan akan dipercepat. Pentingnya kebutuhan protein dalam kaitannya dengan kesehatan yang optimal dipahami dengan baik. Pemahaman ini mencakup pemilihan yang tepat dan konsumsi makanan sehari-hari yang memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk fungsi normal. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh makanan yang dipilih dan dikonsumsinya. Ketika tubuh menerima nutrisi yang cukup, maka dikatakan dalam status gizi baik atau status gizi optimal. Ketika satu atau lebih nutrisi yang diperlukan kekurangan dalam tubuh, malnutrisi terjadi kemudian. Sementara itu, kelebihan gizi terjadi ketika tubuh menerima nutrisi dalam jumlah berlebihan, yang mengakibatkan konsekuensi negatif.

Hal ini sesuai dengan penelitian Utami dari tahun 2020, yang menemukan bahwa 34,1% orang memiliki protein yang tidak mencukupi, menyiratkan bahwa tingkat kecukupan protein dan kesehatan gizi terkait.⁽¹⁴⁾Zat Nutrisi adalah bahan atau bahan kimia dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk terjadinya metabolisme normal. Balita sering hanya makan saat disajikan. Banyak dari mereka memiliki sedikit keluhan tentang nilai gizi makanan yang mereka makan. Sayuran dan buah-buahan segar, misalnya, kurang populer. Meskipun campuran kalori, protein, vitamin, mineral, dan air pada balita dan orang dewasa serupa, kebutuhan per satuan berat badan untuk balita lebih besar daripada untuk orang dewasa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan berdasarkan jenis makanan, tingkat energi, dan kecukupan protein dengan status gizi balita usia 3 sampai 5 tahun di Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang. Sementara itu, tidak ada bukti adanya hubungan antara pola asupan makanan dengan frekuensi makan. Disarankan kepada masyarakat agar masyarakat khususnya ibu balita atau orang tua memperhatikan pola makan berdasarkan jenis makanan, frekuensi makan, dan tingkat kecukupan energi dan protein yang baik untuk balita. Ibu dapat mengatasinya dengan memberikan makanan yang unik dan menarik kepada anaknya agar dapat menarik perhatian. Karena salah satu aspek terpenting dalam status gizi anak adalah makanannya. Diharapkan pihak puskesmas memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang keluarga sadar gizi (kadarzi), khususnya kepada orang tua yang status gizinya kurang, buruk, atau tidak diketahui, sehingga kondisi gizinya dapat segera diperbaiki.

REFERENSI

1. Faradiba. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa [Internet]. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2012. Available from: <http://repositori.uin-a-lauddin.ac.id/4872/>
2. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka; 2009. 9–12 p.
3. Waladow G, Warouw SM, Rottie J V. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. *ejournal keperawatan (e-Kp)* [Internet]. 2013;1(1):1–6. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/105788-ID-hubungan-pola-makan-dengan-status-gizi-p.pdf>
4. Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI [Internet]. Jakarta: Kementrian RI; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/hasil-riskesdas-2018_1274.pdf pada tanggal 20 Agustus 2020
5. Puskesmas Tarus. Data Status Gizi Balita di Puskesmas Tarus Tahun 2020. Kota Kupang: Puskesmas Tarus; 2020.
6. Puskesmas Tarus. Data Status Gizi Balita di Puskesmas Tarus Tahun 2019. Kota Kupang: Puskesmas Tarus; 2019.
7. Putri Hasanbuan, Siagian S. Hubungan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi Balita di Lingkungan VII Kelurahan Sitorejo Kecamatan Medan Tembung. *J Kebidanan Kestra* [Internet]. 2020;2(2):116–25. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/229>
8. Sulistyoningsih. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.

9. Stefani Oktavia Sitompul, Yoseph Leonardo Samodra IK. Hubungan Pola Makan Anak dengan Status Gizi Siswa TK Bopkri Gondokusuman Yogyakarta. *Indones J Nurs Heal Sci* [Internet]. 2020;5(2):126–33. Available from: Sitompul, S. (2020). Hubungan Pola Makan Anak dengan Status Gizi Siswa TK Bopkri Gondokusuman Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*.
10. Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang EE. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018. *J Kesehat Masy dan Lingkung Hidup* [Internet]. 2018;40(2):63–69. Available from: http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/473
11. Suzanna, Budiastutik, I., & Marlenywati M. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 6-59 Bulan. *J Vokasi Kesehat*. 2017;3(1):35.
12. Anzarkusuma I.S., Mulyani E.Y., Jus'at I. AD. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indones J Hum Nutr* [Internet]. 2014;1(2):135–48. Available from: <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/109>
13. Septikasari M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Pertama. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
14. Utami HD, Siregar A, Gizi PS, Kesehatan P, Bengkulu K. Hubungan Pola Makan , Tingkat Kecukupan Energi , dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Relationship between Eating Pattern , Energy and Protein Adequacy Level with Nutritional Status in Adolescent. *J Kesehat* [Internet]. 2020;11(2):279–86. Available from: <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/download/2051/1157>