

POLA ASUH ORANG TUA TERBAIK
UNTUK POLA MAKAN DAN
KONSUMSI MAKANAN PADA BALITA

Heri Bahtiar, Maelina Ariyanti, Aswati
Jl. TGH Ali Batu Lingkar Selatan Kodya
Mataram, E mail:

heribahtiar_76@yahoo.com

Abstrak

Sebanyak 103 anak di Kabupaten Lombok Barat menderita gizi buruk sepanjang 2013 sebanyak 646 anak. Kabupaten Lombok Barat menempati posisi kedua dari 10 Kabupaten/Kota di NTB yang terbanyak penderita gizi buruk. Hal ini disebabkan oleh penyakit dan pola asuh orang tua yang belum bagus.

Metode penelitian; *observasional analitik* dengan *Crosssectional disigne*. Populasi seluruh rumah tangga yang mempunyai balita yang ada di Desa Banyu Urip, teknik *Simple random sampling*, jumlah sampel 81 balita. Analisa data *Spearman Rank*.

Hasil Penelitian; Pola asuh orang tua terbanyak dalam kategori otoriter 47(58%) ,Pola makan balita dalam kategori cukup baik 58(71,6%),Konsumsi makanan pada balita dalam kategori difisit 27(33,3%),Tidak ada hubungan pola asuh orang tua dengan pola makan ($p=0,095$) dan konsumsi makanan balita ($p=0,17$).

Kesimpulan; Pola asuh terbaik untuk pola makan dan konsumsi makanan bagi balita gizi kurang dan Gizi buruk adalah pola asuh otoriter.

Kata Kunci: Pola asuh, Pola makan, Konsumsi makanan, balita

Pendahuluan

Status gizi menjadi indikator ketiga dalam menentukan derajat kesehatan anak di Indonesia (Hidayat, 2011). Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja (Supariasa, 2012).

Dinas Kesehatan Provinsi NTB merilis sebanyak 103 anak di Kabupaten Lombok Barat menderita gizi buruk sepanjang 2013 (dari keseluruhan penderita gizi buruk di NTB hingga Desember 2013 sebanyak 646 anak). Kabupaten Lombok Barat menempati posisi kedua dari 10 Kabupaten/Kota di NTB yang terbanyak penderita gizi buruk. Hal ini disebabkan oleh penyakit dan pola asuh orang tua yang belum bagus (Lombok Post, 11 April 2014, Hal 18). Sepanjang tahun 2011 -2013, kejadian Gizi kurang dan Gizi buruk paling banyak terapat di Desa Banyu Urip dengan 27 anak gizi kurang dan 7 anak gizi buruk di Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat NTB (Dinkes Lobar 2013).

Salah satu terobosan yang dilakukan adalah meningkatkan nutrisi anak melalui

program perbaikan makanan bayi dan anak (PMBA), tetapi belum maksimal. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. (Almatsier, 2009)

Orang tua yang terlalu sibuk dengan aktivitas mereka masing-masing membuat mereka menjadi kurang perhatian terhadap pola makan anak-anak mereka sehari-hari. Banyak diantara mereka kurang memperhatikan pola makanan dan waktu makan anak-anak mereka (Savitri, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang macam pola asuh orang tua yang terbaik untuk pola makan dan konsumsi makanan balita di Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.

Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua rumah tangga yang memiliki balita yang berumur (2-5) tahun di Desa banyu Urip Kabupaten Lombok Barat yang berjumlah 102 rumah tangga pada bulan April tahun 2014. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian rumah tangga yang memiliki balita yang berumur (2-5) tahun pada bulan April tahun 2014 di Desa Banyu Urip Kabupaten Lombok Barat. Variable independent (bebas) dalam penelitian ini adalah pola asuh orang tua Variable dependen dalam penelitian ini adalah pola makan dan konsumsi energi pada balita. Instrument menggunakan Kuesioner untuk pola asuh dan pola makan dan Lembar terbuka untuk pengukuran konsumsi makanan. Penelitian ini akan dilakukan di Desa Banyu Urip. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2014. Analisis data menggunakan *Spearman rank*.

Hasil Penelitian

Balita yang menjadi responden di Dusun Pesanggrahan Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan bapak, pendidikan ibu, pekerjaan bapak dan pekerjaan ibu. Sebagian besar balita yang masih berada pada rentang toddler sebanyak yaitu sebanyak 35 balita (43,2%) dan yang berada pada rentang usia pra sekolah sebanyak 46 balita (56,8%). Sebagian besar pendidikan ibu yaitu SMP sebanyak 28 orang (34,6%) dan sebagian kecil SD dan tidak sekolah, yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (4,9%) sebagian besar pekerjaan ibu yaitu IRT

sebanyak 59 orang (72,8%) dan sebagian kecil yang berprofesi sebagai tani, yaitu sebanyak 2 orang (2,5%).

1. Pola asuh orang Tua

Sebagian besar orang tua mempunyai pola asuh otoriter sebanyak 47 responden (58%) dan paling sedikit mempunyai pola asuh Permisif sebanyak 3 responden (3,7%), lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi frekuensi pola asuh orang tua balita di Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat

No	Pola asuh	Frekuensi	%
1	Otoriter	47	58
2	Demokratis	31	38,3
3	Permisif	3	3,7
Jumlah		81	100

2. Pola makan

Sebagian besar mempunyai pola asuh cukup baik sebanyak 58 responden (71,6%) dan paling sedikit mempunyai pola makan kurang sebanyak 10 responden (12,3%). Lebih jelasnya pada dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi frekuensi pola makan balita di Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat

No	Pola makan	Frekuensi	%
1	Kurang	10	12,3
2	Cukup	58	71,6
3	Baik	13	16
Jumlah		81	100

3. Konsumsi makanan

Sebagian besar mempunyai pola asuh cukup baik sebanyak 58 responden (71,6%) dan paling sedikit mempunyai pola makan kurang sebanyak 10 responden (12,3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Distribusi frekuensi konsumsi makanan balita di Desa Banyu Urip Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat

No	Konsumsi makanan	N	%
1	Defisit	27	33,3
2	Kurang	18	22,2
3	Sedang	17	21

4. Hubungan Pola asuh dengan pola makan
Sebagian besar balita konsumsi makanan dalam kategori difisit yaitu sebanyak 27 orang (33,3%), sedangkan sebagian kecil memiliki tingkat konsumsi sedang sebanyak 17 orang (21%). Tidak ada hubungan pola asuh dengan pola makan balita. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Pola asuh dengan pola makan balita di Desa banyu Urip

Pola Asuh	Pola makan			
	Kurang	Cukup	Baik	n
Otoriter	7	33	7	47
Demokratis	3	23	5	31
Permisif	0	2	1	3
	10	58	13	81
<i>Spearman-rank</i>	P=0,095			

5. Hubungan pola asuh dengan Konsumsi makanan

Orang tua yang mempunyai pola asuh otoriter sebagian besar memiliki balita yang tingkat konsumsi makanan dalam kategori difisit, atau balita yang difisit konsumsi makanan lebih banyak terdapat pada orang tua yang mempunyai pola asuh otoriter. Tidak terdapat hubungan yang berpola positif antara pola asuh dengan konsumsi makanan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hubungan pola asuh dengan konsumsi makanan

No	Pola Asuh	Konsumsi Makanan				
		Difisit	Kurang	Sedang	Baik	n
1	Otoriter	19	10	8	10	47
2	Demokratis	8	7	8	8	31
3	Permisif	0	1	1	1	3
Total		27	18	17	19	81
Uji Spearman Rank		p value = 0,170				

Pembahasan

1. Pola asuh orang tua

Sebagian besar orang tua mempunyai pola asuh otoriter sebanyak 47 responden (58%) dan paling sedikit mempunyai pola asuh Permisif sebanyak 3 responden (3,7%). Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya. Sikap tersebut meliputi cara orang tua memberikan aturan-aturan, memberikan perhatian. Pola asuh sebagai suatu perlakuan orang tua dalam rangka memenuhi kebutuhan, memberi

perlindungan dan mendidik anak dalam kesehariannya. Sedangkan pengertian pola asuh orang tua terhadap anak merupakan bentuk interaksi antara anak dan orang tua selama mengadakan pengasuhan yang berarti orang tua mendidik, membimbing dan melindungi anak (Gunarsa, 2002).

Faktor lain yang berperan dalam pengasuhan orang tua adalah pekerjaan orang tua. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa orang tua balita memiliki pekerjaan yang beragam dan jenis pekerjaan yang paling banyak pada orang tua balita adalah IRT. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Supartini (2004), mengatakan bahwa pekerjaan orang tua merupakan sumber penghasilan bagi keluarga yang dapat memenuhi kebutuhan fisik, psikologis dan spiritual. Jika orang tua memiliki pekerjaan yang mapan maka kesejahteraan keluarga juga meningkat dan peran pengasuhan pun dapat terlaksana dengan baik. Keluarga (Orang Tua) adalah lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan seorang anak. Dimana hal ini akan menjadi dasar perkembangan anak berikutnya. Karenanya dibutuhkan pola asuh yang tepat agar anak tumbuh dan berkembang optimal. Citra diri senantiasa terkait dengan proses tumbuh kembang anak berdasarkan pola asuh dalam membesarkannya (Daryati R,2009). Anak balita umumnya menyukai makanan yang padat energi. Orang tua sering kecewa karena anak lebih suka makanan yang disukai daripada makanan yang lebih bergizi. Jika ibu sudah merasa bosan dengan kesulitan makan anak, maka orang tua akan bersikap acuh tak acuh dalam mengurus makanan yang harus diberikan untuk anak dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Berbeda dengan orang tua yang bersikap otoriter atau demokratis, orang tua akan selalu memaksakan anak untuk selalu mengkonsumsi makanan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena usia sekolah merupakan masa dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

2. Pola Makan balita

Sebagian besar mempunyai pola asuh cukup baik sebanyak 58 responden (71,6%) dan paling sedikit mempunyai pola makan kurang sebanyak 10 responden (12,3%). Anak-anak mempunyai pola makan yang unik dari segi jenis, waktu dan selera. Keunikan ini terkadang membuat pengasuh kelabakan. Para pengasuh sering menyerah menghadapi anak yang sulit makan tanpa berusaha mencari tahu penyebab anak tersebut sulit makan. Jalan pintas pun kadang menjadi pilihan

yaitu memberikan makanan yang diinginkan anak agar tenang tanpa mempedulikan kandungan gizi dari makanan tersebut (Anwar, 2007). Masa balita adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, untuk itu kebutuhan akan zat gizi yang tinggi harus terpenuhi. Masa balita juga merupakan masa yang rentan mengalami masalah gizi manfaat zat gizi bagi balita: 1.) untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal 2.) memelihara kesehatan dan memulihkan kesehatan bila sakit 3.) melaksanakan berbagai aktivitas 4.) mendidik kebiasaan yang baik dengan menyukai makanan yang mengandung gizi yang di perlukan oleh tubuh (Lailiyana, 2010).

3. Konsumsi makanan

Sebagian besar balita konsumsi makanan dalam kategori difisit yaitu sebanyak 27 orang (33,3%), sedangkan sebagian kecil memiliki tingkat konsumsi sedang sebanyak 17 orang (21%). Karbohidrat merupakan salah satu makanan penghasil energi, seperti padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, dan gandum; umbi-umbian seperti ubi, singkong dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie, bihun, makaroni, roti, dan *havermuot*. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG), konsumsi energi pada anak usia 1-3 tahun sebanyak 1000 kkal, sedangkan untuk anak usi 4-5 tahun sebanyak 1550 kkal. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun dan energi. Angka kecukupan gizi untuk konsumsi protein anak usia 1-3 tahun sebanyak 25 gram dan 4-5 tahun sebanyak 39 gram. Konsumsi makanan yang beranekaragam, akan menghindari terjadinya kekurangan zat gizi, karena susunan zat gizi pada makanan saling melengkapi antara satu jenis dengan jenis lainnya, sehingga diperoleh masukan zat gizi seimbang (Depkes RI, 2003). Anak usia 1-5 tahun dapat pula dikatakan mulai disapih atau selepas menyusu sampai pra sekolah. Sesuai dengan pertumbuhan badan dan perkembangan kecerdasannya, faal tubuhnya juga mengalami perkembangan sehingga jenis makanan dan cara pemberiannya pun harus disesuaikan dengan keadaannya. (Proverawati,dkk. 2009)

4. Hubungan pola asuh dengan pola makan
Orang tua yang mempunyai pola asuh otoriter lebih banyak mempunyai balita dengan pola makan cukup baik atau Balita yang pola makannya cukup baik lebih banyak mempunyai orang tua dengan pola asuh otoriter. Hasil uji statistik antara pola asuh dengan pola makan diperoleh nilai tingkat signifikan

(p) =0,095. Dengan demikian $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berpola positif antara pola asuh orang tua dengan pola makan balita. Pola pemberian makan anak perlu dilakukan secara tepat karena kondisi anak berbeda dengan orang dewasa. Anak-anak merupakan sosok manusia yang sedang mengalami perubahan dan perkembangan yang paling pesat dalam kehidupannya, yaitu perkembangan kematangan sistem pencernaan, kematangan organ-organ tubuh, otak, dan jiwa. Hal yang perlu diperhatikan tidak hanya menyangkut pemenuhan jumlah gizi yang tepat, tetapi juga bentuk fisik (tekstur) makanan dan cara pemberiannya (Widodo, 2010). Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, akan timbul ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan zat gizi pada jenis makanan lain sehingga diperoleh asupan gizi yang seimbang. Jadi untuk mencapai asupan zat gizi yang seimbang, tidak mungkin akan terpenuhi oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan (Banudi, 2013).

5. Hubungan pola asuh dengan konsumsi makanan

Orang tua yang mempunyai pola asuh otoriter sebagian besar memiliki balita yang tingkat konsumsi makanan dalam kategori difisit, tapi sebagian besar juga balita terdapat konsumsi makanan kategori baik dan cukup banyak terdapat pada orang tua yang mempunyai pola asuh otoriter. Hasil uji statistik antara pola asuh dengan konsumsi makanan diperoleh nilai signifikan (p) =0,170. Dengan demikian $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima (ditolak), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berpola positif antara pola asuh dengan konsumsi makanan.

Menurut Moehji (2013), hal yang sering menyebabkan terjadinya gangguan gizi pada balita adalah tidak sesuainya jumlah zat gizi yang mereka peroleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh mereka. Selain itu kesukaan yang berlebihan serta prasangka buruk terhadap jenis makanan tertentu menyebabkan asupan zat gizi pada balita berkurang sehingga konsumsi energi dan protein pada balita tidak tercukupi meskipun makanan yang dikonsumsi balita bervariasi. Menurut Klemes et al. (2000), Praktek pengasuhan merupakan determinan yang cukup kuat bagi status

gizi anak, meskipun anak tersebut berasal dari keluarga miskin. Hal ini sesuai dengan yang pendapat Moehji, bahwa gangguan gizi tidak hanya ditemukan pada keluarga berpenghasilan kurang akan tetapi juga pada keluarga yang berpenghasilan relatif baik (cukup). Saat menginjak usia 1 tahun, balita cenderung susah makan dan mengonsumsi makanan dalam porsi kecil. Menurut almatsier, dkk (2011), balita cenderung memiliki frekuensi makan lebih dari tiga kali sehari, hal ini dikarenakan ukuran perut balita yang kecil, sehingga memberi makan lima hingga enam kali sehari lebih baik dari pada tiga kali sehari, namun frekuensi makan ini kelihatannya tidak berhubungan dengan asupan zat gizi. Anak biasanya menolak makanan dengan porsi besar, lebih baik makanan diberikan dalam porsi kecil yang kemudian ditambah jika anak menginginkan. Menurut Almatsier, dkk. (2011), Orang tua sering khawatir tentang penolakan anak terhadap makanan bergizi, atau untuk menentukan batasan tentang asupan makanan, atau tentang tingkah laku anak terhadap makanan. Bila anak tumbuh dengan baik, asupan zat gizi tercukupi, maka kekhawatiran orang tua akan berkurang, namun sebaliknya, jika asupan makanan memang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi, orang tua perlu mencari cara untuk meningkatkan nafsu makan anak. Hindarkan pemberian makanan bila anak tidak terlalu lapar dan berikan perhatian saat anak makan, berikan pujian saat anak menghabiskan porsi makanannya.

Nafsu makan anak tidak menentu dan tidak bisa diduga. Anak dapat makan dengan lahap pada suatu waktu, tetapi menolaknya pada waktu makan berikutnya. Makan malam umumnya paling banyak ditolak anak yang paling dikhawatirkan orang tua. Hal ini dapat terjadi karena anak yang sudah makan dua kali dan beberapa *snack* telah memperoleh kebutuhan energi dan zat gizinya sebelum waktu makan malam. Pemberian makan dan *snack* harus diatur waktunya untuk menjaga nafsu makan. Meningkatnya konsumsi makanan manis dan tinggi-lemak yang disertai menurunnya kativitas fisik, dapat menyebabkan gangguan gizi pada anak seperti obesitas. (Almatsier, dkk. 2011).

Kesimpulan dan Saran

Pola asuh orang tua dalam kategori otoriter, Pola makan balita dalam kategori cukup baik, Konsumsi makanan pada balita dalam kategori difisit, Tidak ada hubungan pola asuh orang tua dengan pola makan, Tidak ada

hubungan pola asuh orang tua dengan konsumsi makanan balita, Pola asuh orang tua terbaik untuk pola makan dan konsumsi balita gizi kurang adalah Pola asuh otoriter. Gizi kurang dan gizi buruk pada balita dapat diatasi apabila Pola asuh orang tua dalam mengatur pola makan dan konsumsi makanan (energi protein) balita harus menggunakan pola asuh otoriter.

[works.asp?id=ow3](#). Tanggal 17 April 2014 jam 16.00 wita.

Kepustakaan

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Almatsier, Sunita, S. Soetardjo, dan M. Soekarti. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Arisman, MB. (2010) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Banudi,La. 2013. *Gizi kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Lombok barat (2013). *Profil Kesehatan kabupaten Lombok barat*. Dinkes Lobar
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2013). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2012*. Mataram
- Lombok Post (2014). *Prenderita gizi buruk sampai 103 orang*. Terbitan hari jumat tanggal 11 April 2014 Halaman 18
- Ningsih, Soetdjoningsih, 2001. *Tumbuh Kembang Anak*, Bandung; Penerbit Buku Kedokteran egc.
- Suparisa, dkk. (2012) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu: Yogyakarta
- Sayogo,Savitri.2008. *Kebutuhan Nutrisi dan Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta : Rineka Cipta
- Theresia, (2009). *Bimbingan Bagi Orang Tua Dalam Penerapan Pola Asuh Untuk Meningkatkan Kematangan Sosial Anak*. <http://childrenclinic.wordpress.com> diakses pada tanggal 18 April 2014. jam 02.09
- WHO, (2011). *Kesehatan Keluarga dan Masyarakat*. <http://www.who.or.id/ind/our>