

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Balita

2.1.1 Teori Balita

Balita adalah anak dengan usia dibawah 5 tahun dengan karakteristik pertumbuhan yakni pertumbuhan cepat pada usia 0-1 tahun dimana umur 5 bulan naik 3x BB lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4x pada umur 2 tahun. Pertumbuhan mulai lambat pada masa pra sekolah kenaikan BB kurang lebih 2 kg/ tahun, kemudian pertumbuhan konstan mulai berakhir (Soetjiningsih, 2007).

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak dibawah lima tahun (Muaris.H, 2006).

Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik. Namun kemampuan lain masih terbatas. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan (Anggraeni, 2010).

Balita atau anak bawah umur lima tahun adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bagi usia di bawah satu tahun juga termasuk dalam golongan ini. Namun faal (kerja alat tubuh semestinya) bagi usia di bawah satu tahun berbeda dengan anak usia di atas satu tahun, maka anak di bawah satu tahun tidak termasuk ke dalam golongan yang dikatakan lima balita. Anak usia 1-5 tahun dapat dikatakan mulai disapih atau selepas menyusu sampai dengan 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. Berdasarkan karakteristiknya balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak yang berumur 1-3 tahun yang dikenal dengan balita merupakan konsumen pasif. Sedangkan usia prasekolah lebih dikenal sebagai konsumen aktif. (Urip, 2006).

Balita adalah salah satu periode usia manusia setelah bayi sebelum anak awal. Rentang usia balita dimulai dari dua sampai dengan lima tahun, biasa digunakan perhitungan dapat berjalan dengan sebaik-baiknya (Ranuh, 2008).

Masa balita merupakan proses pertumbuhan yang pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan lingkungannya. Disamping itu balita membutuhkan zat gizi yang seimbang agar status gizinya baik, serta proses pertumbuhan tidak terhambat., karena balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi (Santoso, 2007).

Bahan makanan yang dikonsumsi bayi sejak usia dini merupakan fondasi penting bagi kesehatan dan kesejahteraannya di masa depan, dengan kata lain, kualitas sumber daya manusia (SDM) hanya akan optimal, jika gizi dan kesehatan

pada beberapa tahun kehidupannya di masa balita baik dan seimbang. SDM berkualitas inilah yang akan mendukung keberhasilan pembangunan nasional di suatu negeri. Secara global, tercapainya keadaan gizi dan kesehatan yang baik serta seimbang ini merupakan salah satu tujuan utama *Millennium Development Goals (MDGs)* 2015 yang dirancangan oleh UNICEF (Soekirman, 2006).

Pertumbuhan (*growth*) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang dapat diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kg); ukuran panjang dengan cm atau meter, umur tulang, dan keseimbangan metabolik (retensi kalium dan nitrogen tubuh). Sedangkan perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur sebagai hasil dari proses pematangan. Di sini menyangkut adanya proses diferensiasi sel–sel tubuh, jaringan tubuh, organ, dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing–masing dapat memenuhi fungsinya (Ngastiyah, 2005).

Pertumbuhan merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Anak yang pertumbuhannya baik bukti yang menunjukkan bahwa antara asupan dan kebutuhan gizinya seimbang anak yang pertumbuhannya tidak baik bukti bahwa asupan dan kebutuhan gizinya tidak seimbang (Depkes RI, 2009).

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang terjadi pada setiap makhluk hidup. Pada manusia terutama kanak–kanak, proses tumbuh kembang ini terjadi dengan sangat cepat, terutama pada periode tertentu. Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak berlangsung menurut prinsip–prinsip yang umum, namun demikian setiap anak memiliki ciri khas tersendiri. Proses pertumbuhan dan

perkembangan anak terjadi sejak dalam kandungan. Setiap organ dan fungsinya mempunyai kecepatan tumbuh yang berbeda (Depkes RI, 2008).

Pertumbuhan dan perkembangan anak terbagi dalam beberapa hal yakni :

1. Masa prenatal atau masa intra uterin (masa janin dalam kandungan).

Masa ini dibagi menjadi 3 periode, yaitu :

- a. Masa zigot/mudigah, sejak saat konsepsi sampai umur kehamilan 2 minggu.
- b. Masa embrio, sejak umur kehamilan 2 minggu sampai 8/12 minggu.
- c. Masa janin/fetus, sejak umur kehamilan 9/12 minggu sampai akhir kehamilan.

Periode paling penting dalam masa prenatal adalah trimester pertama kehamilan. Pada periode ini pertumbuhan otak janin sangat peka terhadap pengaruh lingkungan janin. Gizi kurang pada ibu hamil, infeksi, merokok dan asap rokok, minuman beralkohol, obat-obatan, bahan-bahan toksik, pola asuh, depresi berat, faktor psikologis seperti kekerasan terhadap ibu hamil, dapat menimbulkan pengaruh buruk bagi pertumbuhan janin dan kehamilan.

2. Masa bayi (*infancy*) umur 0 sampai 11 bulan

Masa ini dibagi menjadi 2 periode, yaitu :

- a. Masa neonatal, umur 0 sampai 28 hari.

Pada masa ini terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ.

- b. Masa post (pasca) neonatal, umur 29 hari sampai 11 bulan.

Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus-menerus terutama meningkatnya fungsi sistem syaraf. Masa

bayi adalah masa dimana kontak erat antara ibu dan anak terjalin, sehingga dalam masa ini, pengaruh ibu dalam mendidik anak sangat besar.

3. Masa anak dibawah lima tahun (anak balita)

Pada masa ini, kecepatan pertumbuhan mulai menurun dan terdapat kemajuan dalam perkembangan motorik (gerak kasar dan gerak halus) serta fungsi ekskresi. Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah pada masa balita. Pertumbuhan dasar yang berlangsung pada masa balita akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Setelah lahir terutama pada 3 tahun pertama kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung dan terjadi pertumbuhan serabut-serabut syaraf dan cabang-cabangnya sehingga terbentuk jaringan syaraf dan otak yang kompleks. Jumlah dan pengaturan hubungan-hubungan antara sel syaraf ini akan sangat mempengaruhi segala kinerja otak, mulai dari kemampuan belajar berjalan, mengenal huruf, hingga bersosialisasi. Pada masa balita, perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Perkembangan moral serta dasar-dasar kepribadian anak juga dibentuk pada masa ini, sehingga setiap kelainan/penyimpangan sekecil apapun apabila tidak dideteksi apalagi tidak ditangani dengan baik, akan mengurangi kualitas sumber daya manusia dikemudian hari.

Kenaikan berat badan anak tahun pertama kehidupan jika anak mendapat gizi yang baik :

- a. 700–1000 gram perbulan pada triwulan I
- b. 500–600 gram perbulan pada triwulan II

- c. 350–450 gram perbulan pada triwulan III
- d. 250–350 gram perbulan pada triwulan IV

Pada bayi yang lahir cukup bulan, berat badan waktu lahir akan kembali pada hari ke-10. Berat badan akan menjadi 2 kali berat badan waktu lahir pada bayi umur 5 bulan, menjadi 3 kali berat badan lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4 kali berat lahir pada umur 2 tahun. Pada masa prasekolah kenaikan berat badan rata-rata 2 kg/tahun. Kemudian pertumbuhan konstan mulai berakhir dan dimulai “*pre-adolescent growth spurt*” (pacu tumbuh pra-adolesan) dengan rata-rata kenaikan berat badan 3–3,5 kg/tahun yang kemudian dilanjutkan dengan “*adolescent growth spurt*” (pacu tumbuh adolesan) (Ngastiyah, 2005).

Kekurangan gizi dalam makanan menyebabkan pertumbuhan anak terganggu yang akan mempengaruhi perkembangan seluruh dirinya. Kekurangan gizi tersebut meliputi kekurangan vitamin A, iodium, zat besi dan mineral/vitamin lain (Depkes RI, 2008).

2.1.2 Karakteristik Balita

Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya. Laju pertumbuhan masa balita lebih besar dari masa usia pra-sekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relative besar. Namun perut yang masih lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil dari anak yang usianya lebih besar. Oleh karena itu, pola makan yang diberikan adalah porsi kecil dengan frekuensi sering.

Pada usia pra-sekolah anak menjadi konsumen aktif. Mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini anak mulai bergaul dengan

lingkungannya atau bersekolah playgroup sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini anak akan mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan “tidak” terhadap setiap ajakan. Pada masa ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, akibat dari aktivitas yang mulai banyak dan pemilihan maupun penilakan terhadap makanan. Diperkirakan pula bahwa anak perempuan relative lebih banyak mengalami gangguan status gizi bila dibandingkan dengan anak laki-laki (Neldawati, 2006).

- 1). Usia lebih dari 1 tahun pada usia ini perlu makanan untuk pertumbuhan dan perkembangannya.
- 2). Pertumbuhan jasmani sudah terlihat.
- 3). Kebutuhan zat dan gizi makin bertambah dengan bertambahnya usia anak.
- 4). Merupakan masa yang paling rawan (mudah sakit).
- 5). Gigi geligi usia 2-2,5 tahun lengkap tapi belum dapat digunakan untuk mengunyah makanan yang keras.

Beberapa ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan RI (2008) adalah :
Tumbuh dengan baik yang dapat dilihat dengan naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.

- 1). Tingkat perkembangannya sesuai dengan umurnya.
- 2). Tampak aktif atau agresif dan gembira.
- 3). Anak bersih dan bersinar.
- 4). Nafsu makan baik.
- 5). Bibir dan lidah tampak segar.
- 6). Nafas tidak berbau.

- 7). Kulit dan rambut tampak bersih.
- 8). Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

2.1.3 Perkembangan Balita

Periode penting dalam tumbuh kembang anak dalam masa balita, karena pada masa ini, pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya, pada balita perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran social, emosional dan intelegenesia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Cepatnya pertumbuhan balita dipengaruhi oleh faktor lingkungan, diantara faktor lingkungan dan kesehatan merupakan faktor-faktor yang penting yang dapat mempengaruhi potensi pertumbuhan. Dan cepatnya pertumbuhan pada anak / balita sehatpun berbeda secara individual. Jangan terlalu cepat mengatakan bahwa anak yang diperiksa menderita malnutrisi hanya karena berat badannya kurang. Banyak faktor lain menentukan kecepatan pertumbuhan seorang anak. Kebutuhan zat gizi berbeda dengan umur, kecepatan pertumbuhannya, banyak aktivitas fisik, efisiensi penyerapan dan makananya. Selama hidup balita mengalami kecepatan pertumbuhan yang berbeda – beda. Pada masa bayi pertumbuhannya sangat cepat, selanjutnya terdapatnya masa dimana pertumbuhan akan berkurang lagi sampai berhenti. Oleh karena itu pada masa balita kebutuhan makanan / nutrisi harus dipenuhi agar pertumbuhannya dapat berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan (Depkes, 2007).

2.1.4 Perkembangan Fisik

Di awal balita, pertambahan berat badan Balita merupakan singkatan bawah lima tahun, satu periode usia manusia dengan rentang usia dua hingga lima tahun, ada juga yang menyebut dengan periode usia prasekolah. Pada fase ini anak berkembang dengan sangat pesat (Choirunisa, 2009).

Pada periode ini, balita memiliki ciri khas perkembangan menurun disebabkan banyaknya energy untuk bergerak.

2.1.5 Perkembangan Psikologis

Dari sisi psikomotor, balita mulai terampil dalam peregerakannya (lokomotion), seperti berlari, memanjat, melompat, berguling, berjinjit, menggenggam, melempar yang berguna untuk mengelola keseimbangan tubuh dan mempertahankan rentang atensi.

Pada akhir periode ini balita kemampuan motorik halus anak juga mulai terlatih seperti meronce, menulis, menggambar, menggunakan gerakan pincer yaitu memegang benda dengan hanya menggunakan jari telunjuk dan ibu jari seperti memegang alat tulis atau mencubit serta memegang sendok dan menyuapkan makanan kemulutnya, mengikat tali sepatu. Dari sisi kognitif, pemahaman terhadap obyek telah lebih ajeg. Kemampuan bahasa balita tumbuh dengan pesat. Pada periode awal balita yaitu usia dua tahun kosa kata rata-rata balita adalah 50 kata, pada usia lima tahun telah menjadi diatas 1000 kosa kata. Pada usia tiga tahun balita mulai berbicara dengan kalimat sederhana berisi tiga kata dan mulai mempelajari tata bahasa dari bahasa ibunya (Choirunisa, 2009).

2.1.6 Komunikasi pada Balita

Karakteristik anak usia balita (terutama anak usia dibawah 3 tahun atau toddler) sangat egosentris. Selain itu, anak juga mempunyai perasaan takut pada ketidaktahuannya sehingga anak perlu diberi tahu tentang apa yang akan terjadi pada dirinya.

Aspek bahasa, anak belum mampu berbicara secara fasih, oleh karena itu, saat menjelaskan, gunakan kata yang sederhana, singkat, dan gunakan istilah yang dikenalnya. Posisi tubuh yang baik saat berbicara pada anak adalah jongkok, duduk di kursi kecil, atau berlutut sehingga pandangan mata kita akan sejajar dengannya.

Satu hal yang akan mendorong anak untuk meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi adalah dengan memberikan pujian atas apa yang telah dicapainya atau ditunjukkannya terhadap orang tuanya (Supartini, 2007).

2.2 Tumbuh Kembang Balita

Menurut Ranuh (2008) secara umum tumbuh kembang setiap anak berbeda-beda, namun prosesnya senantiasa melalui tiga pola yang sama, yakni:

- a. Pertumbuhan dimulai dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah (*sefalokaudal*).
Pertumbuhannya dimulai dari kepala hingga ke ujung kaki, anak akan berusaha menegakkan tubuhnya, lalu dilanjutkan belajar menggunakan kakinya.
- b. Perkembangan dimulai dari batang tubuh ke arah luar.

Contohnya adalah anak akan lebih dulu menguasai penggunaan telapak tangan untuk menggenggam, sebelum ia mampu meraih benda dengan jemarinya.

- c. Setelah dua pola di atas dikuasai, barulah anak belajar mengeksplorasi keterampilan-keterampilan lain. Seperti melempar, menendang, berlari dan lain-lain.

Pertumbuhan pada bayi dan balita merupakan gejala kuantitatif. Pada konteks ini, berlangsung perubahan ukuran dan jumlah sel, serta jaringan intraseluler pada tubuh anak. Dengan kata lain, berlangsung proses multiplikasi organ tubuh anak, disertai penambahan ukuran-ukuran tubuhnya. Hal ini ditandai oleh:

- a. Meningkatnya berat badan dan tinggi badan.
- b. Bertambahnya ukuran lingkaran kepala.
- c. Muncul dan bertambahnya gigi dan geraham.
- d. Menguatnya tulang dan membesarnya otot-otot.
- e. Bertambahnya organ-organ tubuh lainnya, seperti rambut, kuku, dan sebagainya.

Penambahan ukuran-ukuran tubuh ini tentu tidak harus drastis. Sebaliknya, berlangsung perlahan, bertahap, dan terpola secara proporsional pada tiap bulannya. Ketika didapati penambahan ukuran tubuhnya, artinya proses pertumbuhannya berlangsung baik. Sebaliknya jika yang terlihat gejala penurunan ukuran, itu sinyal terjadinya gangguan atau hambatan proses pertumbuhan.

Cara mudah mengetahui baik tidaknya pertumbuhan bayi dan balita adalah dengan mengamati grafik penambahan berat dan tinggi badan yang terdapat pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Dengan bertambahnya usia anak, harusnya bertambah pula berat dan tinggi badannya. Cara lainnya yaitu dengan pemantauan status gizi. Pemantauan status gizi pada bayi dan balita telah dibuatkan standarisasinya oleh *Harvard University* dan *Wolanski*. Penggunaan standar tersebut di Indonesia telah dimodifikasi agar sesuai untuk kasus anak Indonesia.

Perkembangan pada masa balita merupakan gejala kualitatif, artinya pada diri balita berlangsung proses peningkatan dan pematangan (*maturasi*) kemampuan personal dan kemampuan sosial.

- a. Kemampuan personal ditandai pendayagunaan segenap fungsi alat-alat penginderaan dan sistem organ tubuh lain yang dimilikinya. Kemampuan fungsi penginderaan meliputi ;
 - 1) Penglihatan, misalnya melihat, melirik, menonton, membaca dan lain-lain.
 - 2) Pendengaran, misalnya reaksi mendengarkan bunyi, menyimak pembicaraan dan lain-lain.
 - 3) Penciuman, misalnya mencium dan membau sesuatu.
 - 4) Peraba, misalnya reaksi saat menyentuh atau disentuh, meraba benda, dan lain-lain.
 - 5) Pengecap, misalnya menghisap ASI, mengetahui rasa makanan dan minuman.

Pada sistem tubuh lainnya di antaranya meliputi :

- 1) Tangan, misalnya menggenggam, mengangkat, melempar, mencoret coret, menulis dan lain-lain.
- 2) Kaki, misalnya menendang, berdiri, berjalan, berlari dan lain-lain.
- 3) Gigi, misalnya menggigit, mengunyah dan lain-lain.
- 4) Mulut, misalnya mengoceh, melafal, teriak, bicara, menyanyi dan lain-lain.
- 5) Emosi, misalnya menangis, senyum, tertawa, gembira, bahagia, percaya diri, empati, rasa iba dan lain-lain.
- 6) Kognisi, misalnya mengenal objek, mengingat, memahami, mengerti, membandingkan dan lain-lain.

7) Kreativitas, misalnya kemampuan imajinasi dalam membuat, merangkai, menciptakan objek dan lain-lain.

2.3 Penyediaan Menu Seimbang untuk Balita

2.3.1 Pengertian Makanan bagi Balita

Menurut Suhardjo (2007), pada dasarnya makanan bagi balita harus bersifat lengkap artinya kualitas dari makanan harus baik dan kuantitatif makanan pun harus cukup, dan bergizi artinya makanan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan, dengan memperhitungkan :

1. Pada periode ini dibutuhkan penambahan konsumsi zat pembangun karena tubuh anaka sedang berkembang pesat.
2. Bertambahnya aktivitas membutuhkan penambahan bahan makanan sebagai sumber energy.
3. Untuk perkembangan mentalnya anak membutuhkan lebih banyak lagi zat pembangunan terutama untuk pertumbuhan jaringan otak yang mempengaruhi kecerdasan walaupun tak secara signifikan.

2.3.2 Pola Makan Sehat dan Seimbang

Pola makan (dietary pattern) adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih pangan dan makanannya serta mengkonsumsinya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan social. Pola makan dinamakan pula kebiasaan makan, kebiasaan pangan atau pola pangan (Suhardjo, 2007).

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi

seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009). Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal serta disesuaikan dengan daya toleransi anak. Dengan kata lain menu seimbang adalah menu yang kebutuhan gizinya sudah disesuaikan dengan golongan usia balita.

Ciri khas pola menu di Indonesia ialah Empat Sehat Lima Sempurna yaitu menu lengkap terdiri dari nasi atau makanan pokok, lauk sayur, buah dan agar menjadi sempurna ditambahkan dengan susu (Santoso, 2007).

2.3.3 Porsi Makanan

Menurut Lia Amalia yang dikutip oleh Komsatiningrum (2009), Porsi makan bagi orang dewasa dan balita sangatlah jauh berbeda, porsi makan anak balita lebih sedikit karena kebutuhan gizi esensial jumlahnya lebih sedikit yang harus dipenuhi. Selain itu karakteristik pertumbuhan dan aktivitasnya juga berbeda. Porsi makan bagi anak balita harus mempunyai kandungan air dan serat yang sesuai dengan daya toleransi, tekstur makanannya kandungan agak lunak agar mudah dicerna, memberikan rasa kenyang.

Makanan selingan perlu diberikan kepada balita terutama jika porsi makan utama yang dikonsumsi belum mencukupi. Pemberian makanan selingan tidak boleh berlebihan karena akan mengakibatkan kurangnya nafsu makan akibat terlalu kenyang makan makanan selingan. Pemilihan makanan selingan disesuaikan dengan fungsinya yaitu :

1. Mencukupi asupan nutrisi yang mungkin kurang pada saat pemberian makan pagi, siang, sore.
2. Memperkenalkan aneka ragam jenis makanan yang terdapat dalam makanan selingan.
3. Mengatasi masalah anak yang sulit makan nasi.
4. Untuk mencukupi kebutuhan kalori terutama pada anak yang banyak melakukan aktivitas.

2.4 Teori Makanan

Makanan adalah semua substansi yang diperlukan oleh tubuh, kecuali air dan obat-obatan dan substansi-substansi yang diperlukan untuk pengobatan (Anwar, 2009).

2.4.1 Pemilihan Bahan Makanan

Sumoprastowo (2007) mengemukakan bahwa “bahan makanan yang akan diolah harus disiapkan sebelumnya, yaitu dipilih, dipisah-pisahkan sesuai keperluan setiap masakan”. Pemilihan bahan makanan dimaksudkan untuk mendapatkan bahan makanan yang aman dikonsumsi dan memenuhi syarat gizi. Bahan makanan yang berkualitas baik adalah bahan makanan yang masih segar, bentuk dalam keadaan utuh atau tidak rusak, tidak buruk dan memiliki aroma atau bau sesuai dengan ciri bahan makanan tersebut. Pemilihan dan penyimpanan bahan makanan untuk anak terdiri dari pemilihan dan penyimpanan beras, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, secara terperinci dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2.1 Pemilihan dan Penyimpanan Bahan Makanan menurut Depkes RI (2010) :

No	Nama Bahan	Pemilihan Bahan Makanan	Penyimpanan Bahan Makanan
----	------------	-------------------------	---------------------------

1.	Beras	Butiran keras dan utuh Berwarna putih bersih dan beraroma segar / tidak bau tengik Tidak berjamur atau berulat dan kotor	Dalam karung, peti dan diletakkan ditempat yang tidak lembab udaranya. Tempat yang mempunyai pertukaran udara yang baik
2.	Ikan	Matanya ditekan akan kembali lagi Insang berwarna merah seperti darah segar Sisik ikan harus rata dan melekat dengan baik pada badan ikan Mempunyai bau yang segar	Bahan makanan lauk pauk sebelum disimpan harus dicuci terlebih dahulu. Jangan disimpan berdekatan dengan bahan makanan lain karena bahan makanan lauk pauk memiliki bau yang khas.
3.	Daging Ayam	Bagian paha tampak penuh berisi dan tidak keras Kulit tidak banyak kulit halus dan tidak kasar Tekstur daging lembut mempunyai serat yang halus Tidak berbau asam	
4.	Daging Sapi	Warna daging merah cerah, kelihatan mengkilat dan lembab. Tekstur daging lembut dan berserat halus Daging masih elastic	
5.	Sayuran	Sayuran harus tampak bersih, tidak diselubungi tanah atau kotoran maupun memar akibat benturan Daun sayuran tampak segar, tidak layu, kering atau terdapat bekas serangan hama. Sayuran berbiji atau kacang-kacangan tampak penuh berisi, mudah patah dan bijinya.	Temperature ruangan harus sejuk Sayuran yang berwarna hijau disimpan pada keranjang yang berlubang Sayuran disimpan kurang lebih 3 sampai 7 hari jika disimpan dalam lemari pendingin
6.	Buah-buahan	Buah tampak segar, kulit buah tampak mulus tidak layu atau keriput	Buah disimpan ditempat yang sejuk Buah yang disimpan harus

		<p>Buah tidak terlalu matang Warna kulit buah harus menunjukkan bahwa buah cukup matang Keadaan buah tidak memar atau mempunyai ciri kerusakan seperti tergores, tumbuh jamur, pembusukan.</p>	<p>benar-benar matang Hindari penyimpanan buah yang dipotong atau dikupas</p>
--	--	--	--

2.4.2 Pengolahan Bahan Makanan

Menurut Moehyi (2007), Pengolahan makanan dapat mengurangi zat gizi dalam bahan makanan. Orang tua perlu mengetahui pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam bahan makanan tidak banyak hilang atau rusak, tidak banyak terbuang dan warna makanan tidak banyak berubah sehingga menarik selera makan anak. Langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam pengolahan makanan, yaitu :

1) Persiapan

Bahan makanan harus disiangi sebelum diolah, yaitu dibersihkan bagian-bagian yang tidak dimakan, dicuci dengan air bersih, dikupas dan dipotong-potong, sebaiknya tidak membiarkan sayuran terendam dalam air. Pencucian bahan makanan perlu dilakukan karena ada bahan makanan yang berasal dari dalam tanah. Bahan makanan nabati pada umumnya perlu dibersihkan dari bagian-bagian yang tidak dapat dimakan. Bahan makanan yang lain yang disiangi adalah ikan.

2) Pemotongan Bahan Makanan

Pemotongan bahan makanan bertujuan untuk memudahkan makanan masuk ke dalam mulut dan mengunyah.

3) Proses Pengolahan atau Pemasakan

Pemasakan bahan makanan merupakan proses kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan. Pemasakan bahan makanan perlu diperhatikan dengan baik karena kehilangan zat gizi terjadi pada waktu makanan dimasak. Umumnya pengolahan dilakukan dengan mempergunakan panas. Memasak sayuran jangan terlalu lama untuk menghindari hilangnya zat gizi yang terkandung dalam sayuran tersebut.

Rasa makanan yang harus diperhatikan dalam pengolahan untuk makanan anak (Komara, 2009), yaitu :

a) Aroma makanan.

Aroma yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang anak, sehingga membangkitkan selera makan. Tapi untuk anak aroma makanan sebaiknya tidak berbau tajam sehingga tidak menyengat penciuman anak.

b) Bumbu masakan dan bahan penyedap.

Macam-macam rempah digunakan sebagai bumbu masak untuk memberikan rasa pada makanan, selain rempah-rempah rasa makanan dapat dengan menambahkan bahan penyedap. Tapi sebisa mungkin menggunakan bahan penyedap alami, seperti gula putih ke dalam masakan.

c) Keempukan makanan.

Anak masih mempunyai pencernaan yang belum sempurna dan kemampuan mengunyah yang masih sangat kurang, sehingga makanan yang diberikan harus empuk tidak alot.

d) Kerenyahan makanan.

Kerenyahan makanan adalah makanan yang dimasak menjadi kering, tetapi tidak keras sehingga enak dimakan.

2.4.3 Penyajian Makanan

Menurut Moehyi (2008), Penyajian Makanan yaitu penempatan makanan yang sudah siap dimakan dalam tempat yang tepat. Makanan yang akan dihidangkan harus bervariasi dan disajikan semenarik mungkin baik dari warna maupun bentuknya, sehingga anak akan merasa senang dan tertarik untuk menikmati hidangan yang disediakan. Makanan yang dihidangkan untuk anak di samping harus memperhatikan kandungan gizi juga harus fasilitas lain, seperti :

1) Kebersihan Ruangan dan Peralatan Makan

Kebersihan ruangan hendaknya dijaga dengan cara dibersihkan setiap hari. Peralatan makanan harus dicuci bersih, sehingga sisa makanan yang tersisa akan larut.

2) Variasi Makanan

Makanan yang disajikan hendaknya bervariasi, baik dari jenis makanan, warna, rasa, aroma dan hiasan (garnish). Makanan yang eank apabila pada waktu penyajian penampilan kurang menarik akan mengakibatkan selera makan anak yang akan memakannya menjadi hilang. Sesuai dengan pendapat Moehyi (2008) bahwa “cita rasa makanan mencakup dua aspek utama, yaitu penampilan makanan pada saat dihidangkan dan rasa makanan pada saat dimakan”.

Penampilan makanan yang ahrrus diperhatikan yang penulis sarikan dari pendapat Moehyi (2008), yaitu :

1. Warna Makanan.

Warna makanan harus terlihat menarik, sehingga menimbulkan selera makan anak. Makanan yang enak, apabila penampilannya tidak menarik saat disajikan akan mengakibatkan selera makan menjadi hilang.

2. Konsistensi atau Tekstur Makanan.

Tekstur makanan untuk anak harus lembut, tidak keras, tidak alot sehingga mudah dikunyah dan dicerna. Makanan yang berkonsentrasi padat atau kental akan memberikan rangsang yang lebih lambat terhadap indera kita, khususnya anak-anak.

3. Bentuk makanan.

Untuk membuat makanan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Bentuk makanan untuk anak harus bervariasi dan menarik sehingga menimbulkan ketertarikan anak untuk memakannya. Bentuk makanan ini dapat dibedakan menjadi beberapa macam bentuk, seperti :

- a. Bentuk yang sesuai dengan bentuk asli bahan makanan. Misalnya ikan sering disajikan dalam bentuk aslinya dengan lengkap.
- b. Bentuk yang menyerupai bentuk asli, tetapi bukan merupakan bahan yang utuh. Misalnya, ayam, kodok.
- c. Bentuk yang diperoleh dengan cara memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengiris bahan makanan dengan cara tertentu. Misalnya, potongan sayuran untuk sup beda dengan potongan sayur untuk cap cay.
- d. Bentuk sajian khusus seperti bentuk nasi tumpeng bentuk lainnya yang khas. Misalnya, membuat perkedel tahu atau kentang yang dicetak dengan bentuk binatang, bentuk bulan, bintang atau bentuk lainnya.

4. Pemilihan Alat yang Digunakan.

Peralatan yang digunakan menghidangkan makanan sebaiknya terbuat dari bahan yang aman, anti pecah dan harus dalam keadaan bersih, selain itu juga harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat imajinasi anak. Alat makan yang dipergunakan didesain dengan warna dan gambar yang menarik sehingga anak akan lebih tertarik dan selera makannya juga meningkat. Alat yang digunakan harus sesuai dengan volume makanan yang disajikan.

5. Porsi Makanan.

Porsi makanan yang disajikan untuk anak harus disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga anak dapat menghabiskan porsi yang disediakan. Makanan dapat disajikan dalam porsi kecil dan diberikan sesering mungkin atau sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi.

6. Kondisi Makanan yang Disajikan

Temperature makanan pada waktu disajikan disesuaikan dengan sifat masakan, misalnya makanan yang seharusnya dimakan dalam suhu agak hangat maka hidangan tersebut harus dihidangkan dalam keadaan hangat. Begitu juga sebaliknya, makanan yang seharusnya disajikan dalam keadaan dingin hendaknya dihidangkan dalam keadaan dingin.

7. Jadwal Makanan

Makanan yang diberikan pada anak hendaknya disesuaikan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Berikan makanan ketika anak benar-benar merasa lapar dan biasakan anak untuk disiplin dalam waktu makan.

8. Kerapihan Mengatur Makanan di Meja Makan

Kerapihan dalam menyusun makanan hendaknya dilakukan dengan cermat, sehingga memberikan kesan menarik, seperti irisan daging atau ikan disusun serapi mungkin. Penyajian hidangan harus disajikan dengan memperlihatkan kombinasi warna dari makanan tersebut.

9. Penghias Makanan (garnish)

Penghias makanan adalah bahan hiasan yang biasa ditambahkan pada penyajian makanan dengan tujuan melengkapi hidangan itu sendiri dan dapat memperindah penampilan makanan. Penghias makanan untuk anak menurut Tintin Hartini (2008) harus memperhatikan :

- a. Bahan yang digunakan harus dipilih dari jenis bahan makanan yang dapat dimakan.
- b. Cara membentuknya sederhana, menarik dan diusahakan jangan sampai lebih menonjol dari makanannya.
- c. Bahan makanan yang dipilih sebaiknya disesuaikan dengan hidangan atau warna dan tekstur.

2.4.4 Kebutuhan Makan Anak Balita

Menurut Suhardjo (2007), makanan yang mengandung kalori tinggi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak balita, karena kemampuan metabolisme tubuh anak balita terbatas. Oleh karena itu porsi makanan yang telah disediakan. Makanan dapat disajikan dalam porsi kecil dan diberikan sesering mungkin atau sesuai dengan jadwal makan yang telah ditentukan sehingga kebutuhan gizinya akan terpenuhi.

Pada usia 1-3 tahun anak bersifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah dapat memilih atau meminta makanan yang disukai. Syarat makanan yang harus diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan rasa tidak terlalu tajam (tidak pedas). Makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan gizi anak 1-3 tahun dapat dilihat pada tabel

Tabel 2.2 Bahan Makanan Menurut Mangunkusumo (2006) :

Bahan Makanan	URT*	G
Nasi	2 ¼ gls	300
Maizena	2 sdm	10
Biscuit	2 bij	20
Daging	1 ptg	50
Telur	1 btr	50
Tempe	2 ptg	50
Kacang Hijau	1 ½ sdm	15
Sayuran	1 gls	100
Pisang	2 buah	100
Susu Bubuk	6 sdm	30
Minyak	2 sdm	20
Gula Pasir	3 sdm	30

Bahan Makanan diatas mengandung 1500 kalori

URT* : Ukuran Rumah Tangga

2.4.5 Bahan Makanan

2.4.5.1 Bahan Makanan Pokok

Makanan pokok adalah bahan-bahan makanan dasar yang banyak mengandung karbohidrat kompleks, seperti padi-padian, umbi-umbian, dan serelia (Soehardi, 2006).

Menurut Hardiansyah (2006), makanan pokok adalah banyak mengandung energy dan berperan utama sebagai sumber zat tenaga. Serelia, selain merupakan sumber energy, juga mengandung protein aneka vitamin B, dan mineral, meskipun dalam jumlah sedikit.

Makanan pokok dianggap yang paling penting dalam suatu susunan menu atau hidangan di Indonesia, karena merupakan porsi terbesar diantara beberapa bahan makanan lain yang dikonsumsi. Masyarakat menganggap bahwa jika dalam susunan hidangan tidak terdapat bahan makanan pokok maka dikatakan tidak lengkap dan sebagian mengatakan belum makan (Sediaoetama, 2008).

Menurut Anwar dan Hartoyo (2006), beras merupakan bahan makanan pokok bagi sebagian dari penduduk dunia.

Dalam tubuh, karbohidrat berfungsi untuk mencegah timbulnya pemecahan protein tubuh yang berlebihan, mencegah kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme lemak dan protein. Kekeurangan karbohidrat dapat menyebabkan penyakit busung lapar (marasmus) yang lebih tampak secara fisik jika terjadi pada kelompok balita.

2.4.4.2 Bahan Protein Hewani

Menurut Soehardi (2006), Sumber protein hewani antara lain adalah ikan, telur, susu dan daging. Protein ini mempunyai bentuk struktur asam amino dalam tubuh manusia, susunan asam aminonya lebih komplit dan nilai cerna relative baik daripada protein nabati. Protein ini sangat penting pada pembentukan jaringan dan sel-sel otak janin masih berusia dua bulan sampai anak balita.

2.4.5.3 Bahan Protein Nabati

Sumber protein nabati yang termasuk lauk pauk antara lain jenis kacang-kacangan seperti kacang kedelai dan hasil olahannya. Hasil olahan dari kacang kedelai yang paling banyak diprosduksi di Indonesia, yaitu tahu dan tempe.

Menurut Soehardi (2006), “tempe merupakan bahan makanan yang mengandung protein yang mudah dicerna dan diabsorpsi, mengandung asam lemak bebas dan asam lemak tidak jenuh rantai sedang dan memiliki kandungan vitamin B yang tinggi”. Tahu merupakan jenis makanan yang tinggi kandungan protein dan mineral kalsium. Tahu dapat memenuhi 70-160% asam amino yang dibutuhkan manusia setiap hari. Konsumsi tahu setiap hari sangat dianjurkan bagi semua jenis umur, karena tahu memiliki daya cerna yang tinggi.

2.4.5.4 Bahan Makanan Sayuran dan Buah-buahan

Menurut Hardiansyah (2008), Sayur merupakan bagian tumbuhan seperti daun, akar, batang dan bunga bahkan buahnya masih sangat muda. Sebagian besar sayuran kaya akan karbohidrat, serat, vitamin dan mineral. Pada umumnya kebutuhan vitamin dan mineral diperoleh dari makanan buah-buahan dan sayuran, meskipun ada

beberapa jenis vitamin yang dapat diproduksi oleh tubuh dari sumber makanan yang dikonsumsi. Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium, serat dan tidak mengandung lemak serta kolesterol. Sayuran dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari yang terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga.

Menurut Anwar (2009), Buah-buahan merupakan bahan pangan yang kaya akan kandungan zat antioksidan. Antioksidan merupakan salah satu unsur atau senyawa yang berfungsi sebagai pengakal radikal bebas yang dapat memperlambat kerusakan sel sejak dini. Zat gizi yang bersifat antioksidan umumnya relative tidak tahan panas. Oleh karena itu, buah-buahan sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan masih segar dan dalam jumlah yang memadai. Secara keseluruhan buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Buah tidak mengandung natrium dan kolesterol. Buah yang berwarna kuning, tinggi akan kandungan provitamin A, sedangkan buah dengan rasa masam, tinggi akan kandungan vitamin C.

2.4.5.5 Air Putih

Menurut Depkes RI (2007), air minum harus bersih dan aman. Air yang aman berarti bersih dan bebas dari kuman, untuk itu air minum harus dididihkan terlebih dahulu. Air memiliki beberapa fungsi dalam tubuh diantaranya adalah melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, dalam melancarkan proses buang air besar dan kecil. Konsumsi air yang cukup dapat mencegah terjadinya dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dan dapat pula menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

2.5 Teori Nafsu Makan

Rasa lapar didefinisikan sebagai suatu keinginan *intrinsic* seseorang untuk mendapatkan jumlah makanan tertentu untuk dikonsumsi. Sedangkan nafsu makan didefinisikan sebagai preferensi seseorang terhadap jenis makanan tertentu yang ingin dikonsumsi. Mekanisme rasa lapar dan nafsu makan adalah suatu sistem regulator otomatis yang penting dalam usaha tubuh untuk mencukupi kebutuhan nutrisi intrinsiknya (Guyton dan Hall, 2006).

2.5.1 Fisiologi Nafsu Makan

Nafsu makan dan rasa lapar muncul sebagai akibat perangsangan beberapa area di hipotalamus yang menimbulkan rasa lapar dan keinginan untuk mencari dan mendapatkan makanan (Guyton dan Hall, 2006).

Nucleus ventromedial pada hipotalamus berperan sebagai pusat rasa kenyang. Pusat ini dipercaya berfungsi member sinyal kepuasan nutrisi yang akan menghambat pusat nafsu makan. Stimulasi elektrik pada daerah ini akan menyebabkan hewan coba menolak makanan tersebut (aphagia). Sedangkan kerusakan pada daerah ini menyebabkan hewan coba makan secara berlebihan dan terus menerus sehingga menyebabkan keadaan obesitas yang sangat ekstrim (Guyton dan Hall, 2006).

Jumlah makanan yang dapat diterima tubuh diatur oleh nucleus paraventriculer, dorsomedial, dan arkuatus hipotalamus. Lesi pada daerah paraventriculer akan menyebabkan pola makan yang meningkat secara eksemis, sedangkan lesi pada daerah dorsomedial akan menekan perilaku makan. Nucleus

arkuatus sendiri adalah lokasi berkumpulnya hormone-hormon dari saluran gastrointestinal dan jaringan lemak yang kemudian akan mengatur jumlah makanan yang dimakan dan juga penggunaan energy (Guyton dan Hall, 2006).

Pusat-pusat nafsu makan tersebut saling terhubung melalui sinyal-sinyal kimia sehingga dapat mengkoordinasikan perilaku makan dan persepsi rasa kenyang. Nucleus-nukleus tersebut juga mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang mengatur energy dan metabolisme, termasuk hormone dari kelenjar tiroid, adrenal dan juga pulau-pulau Langerhans dari pancreas (Guyton dan Hall, 2006).

Pusat rasa lapar dan kenyang pada hipotalamus tersebut dipadati oleh reseptor untuk neurotransmitter dan hormone yang mempengaruhi perilaku makan. Hormone dan neurotransmitter tersebut terbagi atas substansi arexigenik yang menstimulasi nafsu makan dan anorexigenik yang menghambat nafsu makan (Guyton dan Hall, 2006).

Sinyal yang menuju hipotalamus dapat berupa sinyal neural, hormone, dan metabolit. Informasi dari organ visceral, seperti distensi abdomen, akan dihantarkan melalui nervus vagus ke system saraf pusat. Sinyal hormonal seperti leptin, insulin, dan beberapa, peptida usus seperti peptide YY dan kolesistokinin akan menekan nafsu makan (senyawa anorexigenic), sedangkan kortisol dan peptide usus ghrelin akan merangsang nafsu makan (senyawa orexigenic). Kolesistokinin adalah peptide yang dihasilkan oleh usus halus dan member sinyal ke otak secara langsung melalui pusat control hipotalamus atau melalui nervus vagus (Fauci et al, 2008). Selain sinyal neural dan hormonal, metabolit-metabolit juga dapat mempengaruhi nafsu makan, seperti efek hipoglikemia akan menimbulkan rasa lapar. Namun, metabolit-metabolit

tersebut bukanlah regulator nafsu makan utama karena melepaskan sinyal-sinyal hormonal, metabolic, dan neural tidak secara langsung, namun dengan mempengaruhi pelepasan berbagai macam peptide-peptida pada hipotalamus. Peptide-peptida tersebut terintegrasi dengan jalur sinyal daripada system serotogenik, katekolaminergik, endocannabinoid dan opioid (Fauci et al, 2008).

2.5.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makan

Menurut Santoso (2007) Faktor Internal :

1). Nafsu Makan

Balita sakit mempunyai nafsu makan yang kurang, walaupun nafsu makan berkurang dan tidak menentu balita akan menikmati makanan yang di hidangkan secara menarik dalam suasana yang menyenangkan. Tetapi perubahan terjadi bila dirawat di rumah sakit dimana memisahkan. Balita sakit dari kebiasaan hidup sehari-hari dan memasuki lingkungan yang masih asing sehingga mengakibatkan nafsu makan berkurang.

2). Rasa Bosan

Rasa tidak senang, takut karena sakit, ketidakbebasan bergerak karena adanya penyakit dapat menimbulkan rasa bosan dan rasa putus asa. Manifestasi dari rasa bosan ini adalah hilangnya nafsu makan

3). Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan balita adalah konsumen pasif. Artinya, dia lebih banyak mengonsumsi makanan yang sudah kita pilihkan. Bila asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan

yang buruk (morbiditas) dan mungkin kematian (mortalitas). Transisi antara asupan-asupan tersebut sulit didefinisikan asupan makronutrien yang tidak adekuat biasanya paling jelas terlihat pada gangguan perkembangan anak. Anak yang sehat dan tercukupi kebutuhan gizinya akan mencapai perkembangan yang sesuai dengan usianya.

4). Psikologis

Balita sakit harus menjalani kehidupan yang berbeda dengan apa yang dialaminya sehari-hari di rumahnya. Apa yang di makan, dimana dia makan, bagaimana makanan disajikan dan dengan siapa dia makan, sangat berbeda dengan yang telah menjadi kebiasaan hidupnya. Hal ini ditambah lagi dengan hadirnya orang-orang yang masih asing baginya mengelilingi setiap waktu, seperti dokter, perawat, petugas paramedis lainnya. Kesemuanya ini dapat membuat balita sakit mengalami tekanan psikologis, yang dapat merubah perilaku pada balita sakit.

5). Penyakit

Keadaan penyakit yang dicerminkan oleh konsistensi diet yang diberikan, mempunyai arti tersendiri dan akan membawa kebahagiaan atau rasa cemas pada diri balita sakit dan keluarganya.

Misalnya perubahan pemberian diet dari bentuk makanan cair ke makanan lunak bias dianggap sebagai pertanda bahwa penyakit berangsur sembuh.

Faktor Eksternal :

1). Mutu makanan yang disediakan orang tua :

a. Cita Rasa

Cita rasa suatu makanan dapat diketahui dari bau dan rasa makanan itu sendiri. Bau dan rasa makanan sangat menentukan selera makan seseorang dalam hal ini balita. Di sebuah Rumah sakit, selera makan seorang balita sangat mempengaruhi proses penyembuhannya, dimana tubuh pasien pada saat itu membutuhkan nutrisi. Rasa sakit, stress dan cemas merupakan beberapa faktor yang dapat menghilangkan selera makan balita. Dengan menghadirkan cita rasa makanan maka akan mempercepat proses penyembuhan balita.

b. Penampilan

Penampilan makanan terdiri dari warna makanan, tekstur makanan, dan besar porsi makanan.

c. Waktu Makan

Waktu makan yang berbeda dengan kebiasaan makan balita mempengaruhi asupan makan balita.

d. Sikap Orang Tua

Orang tua yang bertugas merawat orang sakit harus dapat memberikan penjelasan guna mengurangi tekanan psikologis yang timbul, baik dari diri orang sakit maupun keluarga.

e. Alat Saji Makan

Petugas yang bertugas merawat orang sakit harus dapat memberikan penjelasan guna mengurangi tekanan psikologis yang timbul, baik dari diri orang sakit maupun keluarga.

f. Lingkungan

Dirawat di rumah sakit berarti memisahkan balita sakit dari kebiasaan hidup sehari-hari dan memasuki lingkungan yang masih asing, termasuk orang-orang yang mengelilinginya yaitu dokter, perawat dan orang-orang lain yang selalu berada disekelilingnya.

2.6 Konsep Modifikasi

2.6.1 Teori Modifikasi

Modifikasi makanan adalah cara untuk menarik selera makan yang dapat mempengaruhi nafsu makan pada setiap orang termasuk anak-anak. Bentuk-bentuk tertentu dari makanan yang disajikan dapat membuat makanan menjadi lebih menarik saat disajikan (Moehyi, 2007).

Tahap akhir dari makanan adalah penyajian makanan. Penyajian makanan adalah serangkaian kegiatan penyaluran makanan yang sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani (Depkes RI, 2007). Penyajian makanan merupakan faktor penentu dalam penampilan hidangan yang disajikan. Ada tiga hal pokok yang diperhatikan dalam penyajian makanan yaitu pemilihan alat yang digunakan, cara menyusun makanan dan penghias hidangan (garnish). Hal tersebut harus diperhatikan karena penampilan makanan yang menarik waktu disajikan akan merangsang indra terutama indra penglihatan yang berhubungan dengan cita rasa makanan itu (Moehyi, 2007).

2.6.2 Perencanaan Menu

Menurut Suhardjo (2007), menu yaitu susunan hidangan yang terdiri dari satu atau beberapa macam bahan makanan atau macam masakan dan dihidangkan pada

suatu acara makan, misalnya menu sehari. Penyusunan menu harus memperhatikan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang akan dihidangkan. Perencanaan menu untuk anak balita membutuhkan ketelitian karena pada usia tersebut perkembangan saluran pencernaan dan system kekebalan tubuhnya belum sempurna. Anak-anak masih rawan terhadap penyakit infeksi termasuk yang ditularkan melalui makanan. Oleh sebab itu, pemberian makanan untuk anak hendaknya memperhatikan syarat-syarat yang harus dipeuhi agar makanan tersebut dapat dikonsumsi dengan aman oleh anak. Menurut Poerwo Soedarmo (2006), syarat-syarat makanan untuk anak, yaitu :

- 1) Susunan hidangan hendaknya disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan dan jenis hidangannya bervariasi, bahan makanan mudah diperoleh, kebiasaan makan, dan makanan kesukaan anak.
- 2) Potongan dan ukuran makanan hendaknya dibentuk cukup kecil, menarik dan rapi sehingga membangkitkan selera makan dan mudah dikunyah oleh anak.
- 3) Makanan tidak terasa pedas, asam dan berbumbu tajam.
- 4) Makanan hendaknya bertekstur lunak dan berkuah supaya mudah ditelan dan sesuai dengan kemampuan daya cerna anak.
- 5) Memperhatikan kebersihan dan tidak membahayakan anak.

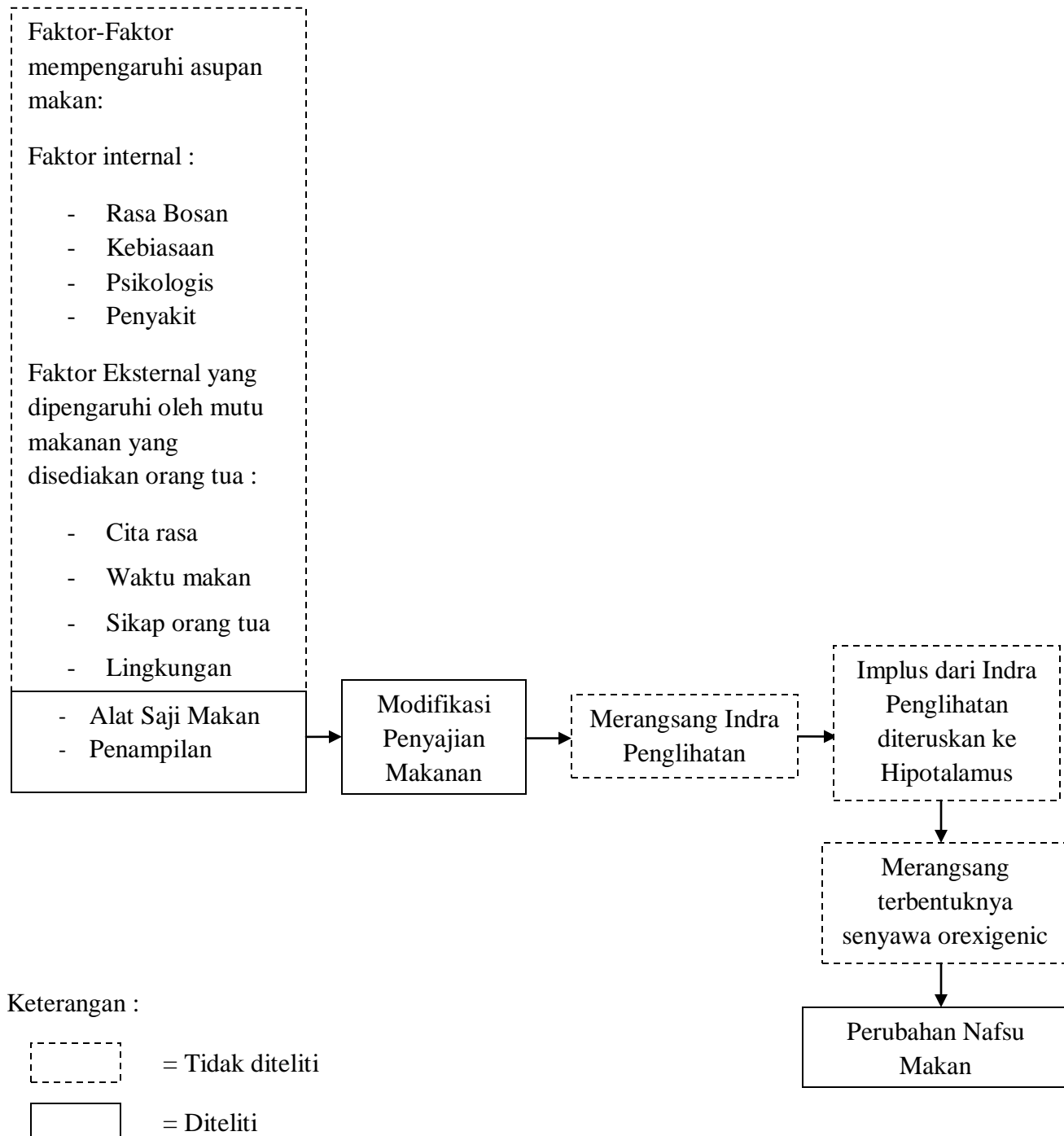
Hidangan yang direncanakan harus disesuaikan dengan kemampuan pencernaan anak. Hidangan yang baik adalah hidangan yang bervariasi jenisnya, sehingga anak tidak cepat bosan dan kebutuhan akan zat gizi yang beragam dapat terpenuhi. Seperti yang dikatakan oleh Poerwo Soedarmo dan Achmad Djaeni (2006) bahwa “Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan

tubuh akan berbagai zat makanan, karena masing-masing bahan makanan mengandung zat makanan yang berlainan, baik macamnya maupun banyaknya”.

Mengacu pada pendapat tersebut, ibu harus mempunyai pengetahuan dalam memilih berbagai jenis makanan untuk diberikan kepada anak, sehingga zat gizi yang dibutuhkan anak akan terpenuhi dengan baik dan anak akan terhindar dari gizi buruk. Susunan hidangan biasa disebut dengan menu, dibidang kesehatan sering digunakan istilah menu adekuat yaitu menu yang mengandung semua golongan bahan makanan yang dibutuhkan dengan memperhatikan keseimbangan unsur-unsur gizi yang terkandung didalam makanan. Menu sehari-hari secara umum Soegeng Santoso (2007) harus memenuhi beberapa fungsi yaitu :

- a) Mengandung makanan yang memuaskan selera serta memberikan rasa kenyang.
- b) Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari.
- c) Memenuhi nilai social budaya yaitu kebiasaan, pantangan dan sebagainya dari masyarakat yang mengkonsumsinya.
- d) Biaya terjangkau.

2.7 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1: Kerangka Konseptual Hubungan Modifikasi Penyajian Makanan dengan Perubahan Nafsu Makan Anak Balita di Puskesmas Mojo Surabaya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makan diantaranya meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal: rasa bosan, kebiasaan makan, psikologis, dan penyakit. Faktor eksternal: cita rasa, waktu makan sikap orang tua, lingkungan, alat saji makan dan penampilan makanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan adalah alat saji makan dan penampilan makanan. Dalam kerangka konseptual ini dijelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi asupan makan yaitu alat saji makan dan penampilan dengan cara melakukan modifikasi penyajian makanan untuk mempengaruhi nafsu makan.

2.8 Rumusan Hipotesis

H1 : Ada hubungan modifikasi penyajian makanan dengan nafsu makan pada anak balita di Puskesmas Mojo Surabaya.