

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan sosok individu yang mengalami proses perkembangan yang pesat dan mendasar untuk kehidupan selanjutnya. Anak usia dini adalah usia 0-8 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dari berbagai sudut pandang sedang mengalami masa yang cepat selama kehidupan manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perbuatan yang diberikan pada anak harus melihat karakteristik masing-masing anak. Masa usia dini juga disebut sebagai masa keemasan atau *golden age* (Chairilisyah, 2018).

Tahap perkembangan kognitif usia 3-5 tahun ialah tahap pra-operasional konkret. Di tahapan ini anak mampu memanipulasi objek-objek simbolik, anak juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam hal hubungan kepribadian, karakter, emosional, intelektual, linguistik dan moral. Pertumbuhan dan perkembangan saraf otak sudah dimulai sejak dalam kandungan hingga setelah lahir. Semua neuron di otak terus berkembang hingga “sempurna” dan termasuk perkembangan fisik dan mental (Chairilisyah, 2018).

Anak-anak yang memasuki usia dalam anak usia dini adalah 1-5 tahun. Pada usia ini pula anak-anak berada dalam masa *golden age*. *Golden age* sendiri ialah masa dimana kecerdasan otak anak mencapai 80% secara keseluruhan dalam rentang kehidupannya, hal tersebut akan terjadi pada masanya. Masa *golden age* maka aspek perkembangan anak seperti fisik motorik, sosial emosional, intelektual, dan bahasa akan berlangsung dengan sangat cepat. Pada kelompok anak dengan kisaran usia 1-5 tahun merupakan usia yang rawan akan penyakit gizi. Pada usia ini anak-anak bisa dikatakan sebagai konsumen aktif dimana anak bisa memilih apa yang akan ia makan. Tidak perlu memaksakan anak-anak untuk memakan makanan yang tidak mereka sukai namun konsumsi sayur serta buah-buahan sangat dianjurkan mengingat usia anak merupakan usia yang rentan terkena penyakit gizi.

Masa usia dini merupakan masa emas perkembangan. Pada masa emas ini terjadi suatu lonjakan yang luar biasa pada perkembangan anak yang tidak akan terjadi pada periode berikutnya. Setiap anak membutuhkan perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, rangsangan pendidikan sesuai dengan tahap perkembangan serta kemampuan masing-masing anak dan asupan gizi seimbang untuk melejitkan potensi perkembangan tersebut. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak, salah satu faktor tersebut adalah faktor nutrisi atau gizi. Proses tumbuh kembang anak akan terhambat apabila pemenuhan gizi seimbang anak tidak terpenuhi. Gizi mempunyai peranan penting bagi tubuh karena dapat menunjang kelangsungan proses tumbuh kembang anak. Anak membutuhkan gizi yang baik selama proses tumbuh kembangnya seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.

2.2 Gizi Seimbang

2.2.1 Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Jumlah balita yang berisiko menjadi kurus masih cukup tinggi, oleh karena itu upaya penanggulangan balita kurus harus dilakukan bukan hanya untuk menangani balita yang sudah kurus tapi juga untuk mencegah balita yang berisiko kurus agar tidak jatuh menjadi kurus, sehingga intervensi mulai dilakukan pada balita berisiko kurus. Berdasarkan hasil PSG Tahun 2017 dari 29,6% balita Pendek (TB/U), sebanyak 25,8% balita mempunyai berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) normal. Balita tersebut berpotensi mengalami kegemukan, jika tidak ditangani dengan tepat (Kemenkes, 2018).

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kesehatan tubuh anak secara optimal. Susunan hidangan makanan gizi seimbang terdiri dari berbagai

ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi anak guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Gizi yang baik untuk anak adalah makanan yang memenuhi gizi seimbang sehingga unsur-unsur zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi. Selama masa pertumbuhan dan perkembangan, anak harus mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuhnya. Pola makan yang diberikan harus berupa menu yang seimbang dengan keanekaragaman pangan dan memenuhi standar gizi yang dibutuhkan. Pola makan bergizi seimbang ini akan menjamin tubuh anak untuk memperoleh makanan yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang dibutuhkan. Periode kehidupan anak usia 1-5 tahun sangat penting untuk mendukung periode kehidupan selanjutnya. Jika gizi anak saat pertumbuhan terpenuhi, maka anak akan tumbuh sesuai dengan umur, cerdas, dan tahan terhadap berbagai serangan penyakit.

Gizi erat kaitannya dengan tingkat konsumsi makan yang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Makanan yang diberikan kepada anak akan mempengaruhi pertumbuhan tubuhnya. Oleh karena itu, status gizi digunakan sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi anak. Apabila kebutuhan gizi seimbang tidak terpenuhi dengan baik, maka pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi lebih sulit sehingga anak mengalami masalah gizi.

2.2.2 Bahan Makanan

Bahan makanan sering juga disebut bahan pangan, adalah apa yang kita makan dan konsumsi, misalnya : nasi, sayur, buah, daging, dalam susunan hidangan sehari-hari, berbagai jenis bahan makanan dapat dikelompokkan kedalam :

1. Bahan makanan pokok
2. Bahan makanan lauk-pauk
3. Bahan makanan sayur

4. Bahan makanan buah-buahan

Pengelompokan bahan makanan dapat berdasarkan bentuk, yaitu bahan makanan segar, bahan makanan setengah jadi dan bahan makanan kering. Selain itu pengelompokan bahan makanan juga dapat dibagi berdasarkan kemudahan rusaknya, yaitu *perishable food* (ikan, daging, sayuran dan buah segar), *semiperishable food* (umbi-umbian), dan *nonperishable food* (beras, kacang-kacangan, tepung dan bahan kering)

2.2.3 Zat Makanan

Setelah dikonsumsi di dalam alat pencernaan, bahan makanan diurai menjadi berbagai zat makanan atau zat gizi, fungsi zat-zat makanan secara umum adalah :

1. Sebagai sumber energi atau tenaga (karbohidrat, lemak dan protein).
2. Menyokong pertumbuhan badan.
3. Memelihara jaringan tubuh, mengganti sel-sel yang rusak (protein).
4. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam-basa dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh (vitamin dan mineral).
5. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai antioksidan dan antibody lainnya. Berbagai upaya kegiatan perbaikan gizi dan kesehatan lainnya, karena tidak dapat datang sendiri ke tempat pelayanan kesehatan gizi dan Kesehatan.

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Zat gizi yang dimaksud didalamnya adalah air, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin.

1. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat dalam sehari dianjurkan sebanyak 60% dari kebutuhan kalori sehari. Sumber karbohidrat adalah nasi, jagung, roti, ubi, tepung-tepungan, karbohidrat merupakan sumber energi yang utama.

2. Lemak

Lemak merupakan zat gizi tumbuh kembang sebagai sumber energi. Lemak dapat diperoleh dari lemak jenuh seperti lemak hewani, mentega, margarin keju, dan minyak kelapa, dan lemak tidak jenuh seperti minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak jagung, minyak wijen, dan minyak ikan.

3. Protein

Protein bermanfaat dan sangat esensial untuk pertumbuhan dan menggantikan jaringan tubuh yang rusak. Jika protein cukup, maka daya tahan tubuh terhadap infeksi akan meningkat. Protein diambil dari makanan yang diubah menjadi asam amino dalam tubuh. Kekurangan protein dapat mengganggu pertumbuhan dan kelebihan protein dapat mengganggu fungsi ginjal.

4. Vitamin

Vitamin penting untuk menjaga kesehatan tubuh, vitamin terdiri atas vitamin larut dalam air, contohnya vitamin B kompleks dan vitamin C serta vitamin larut dalam lemak, contohnya vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Vitamin karut air mudah rusak oleh pemanasan, karena itu makanan yang kaya akan vitamin ini jangan dimasak dalam jangka waktu yang terlalu lama. Vitamin larut dalam lemak biasanya disimpan dalam tubuh dan tidak boleh diberikan dalam dosis yang berlebihan (Hidayatu, 2022).

2.2.4 Gizi Seimbang Sesuai Kelompok Umur

2.2.4.1 Gizi seimbang untuk bayi dan anak usia 6-24 bulan

Pada bayi dan anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak dapat lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi atau anak dengan keadaan infeksi. Agar mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumer, makanan lembik, dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi mulai berusia 1 tahun.

Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya. Sehingga pengenalan makanan yang beranekaragaman pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber energi. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang.

MPASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada anak usia 6–24 bulan untuk pemenuhan kebutuhan gizinya. WHO bersama dengan Kementerian Kesehatan dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah menegaskan bahwa usia hingga 6 bulan hanya diberikan ASI eksklusif saja. Oleh karena itu, MPASI baru bisa diperkenalkan kepada bayi ketika bayi berusia 6 bulan keatas MPASI disebut sebagai makanan pergantian dari ASI ke makanan keluarga yang dilakukan secara bertahap baik dari jenis, frekuensi pemberian, jumlah porsi dan bentuk makanan yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan bayi untuk mencerna makanan.

Aktivitas bayi setelah usia 6 bulan semakin banyak sehingga makanan pendamping dari ASI diperlukan guna memenuhi kebutuhan gizi

untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi. Mulai usia 6 bulan, bayi mengalami pertumbuhan yang sangat pesat sehingga bayi memerlukan asupan yang lebih banyak. Aktivitas bayi semakin banyak seperti mengangkat dada, berguling, merangkak, belajar duduk dan belajar berjalan sehingga perlu energi lebih banyak yang didapat dari asupan makanannya.

Tujuan dari pemberian MPASI adalah sebagai pelengkap zat gizi pada ASI yang kurang dibandingkan dengan usia anak yang semakin bertambah. Dengan usia anak bertambah maka kebutuhan zat gizi anak pun bertambah, sehingga perlu adanya MPASI untuk melengkapi. MPASI juga mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai variasi makanan dengan bermacam-macam rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengunyah, menelan, dan beradaptasi terhadap makanan baru.

2.2.4.2 Gizi seimbang untuk anak umur 2-5 tahun

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu terutama dalam menuruti pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang (Kemenkes RI, 2019).

Pesan gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun :

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.

Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Selain makan utama 3 kali sehari anak usia ini juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan atau mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh dan mengalami

perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

- b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu.

Pertumbuhan anak membutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang.

- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, hiperglikemia, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari,

sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

- f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Perkembangan teknologi mainan dan kemudahan akses anak pada permainan dengan teknologi canggih (electronic game) tanpa aktivitas fisik, dapat menimbulkan kegemukan dan gangguan perkembangan mental serta psikomotorik anak. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak. Selain itu, permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Berbagai Kelompok Umur

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun	Anak Usia 3-5 tahun
	1125 kkal	1400 kkal
Nasi	3 P	3 P
Sayuran	1,5 P	2 P
Buah	3 P	2 ½ P
Protein Nabati	1 P	2
Protein Hewani	1 P	3
ASI	Dianjurkan hingga 2 tahun	-

(Sumber : Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41 tahun 2014)

Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk umur 2-5 Tahun

Bahan Makanan	Jumlah Porsi Penukar	Pagi	Selingan pagi	Siang	Selingan sore	Sore

Nasi	3,5	1	-	1	½	1
Sayur	2 ½	1	-	1	-	½
Buah	1 ½	-	-	1	-	½
Tempe	2	½	-	1	-	½
Daging	3	1	-	1	-	1
Minyak	3	½	-	1	½	1
Gula	1	-	½	-	½	-
Susu	1	-	1	-	-	-
Jumlah	1400	337,5	100	450	137,5	375
	kkal					
%	100%	25%	7%	32%	10%	26%

2.3 Cara Pemberian Makan Untuk Anak

Anak usia balita mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan. Oleh karena itu, anak perlu dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan. Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya.

Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan digendong, sambil jalan-jalan atau diajak bermain. Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengamati anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu.

Anak balita sudah dapat makan seperti anggota keluarga lainnya dengan frekuensi yang sama yaitu pagi, siang dan malam serta 2 kali makan selingan yaitu menjelang siang dan pada sore hari. Meski demikian cara pemberiannya dengan porsi kecil, teratur dan jangan dipaksa karena dapat menyebabkan anak menolak makanan. Waktu makan dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar bagi anak balita, seperti menanamkan kebiasaan makan yang baik, keterampilan makan dan belajar mengenai makanan.

2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pada Balita

2.4.1 Pengetahuan dan Pendidikan Ibu

Pengetahuan pangan dan gizi terutama ibu berpengaruh dalam pemilihan bahan makanan yang akan diolah dan diberikan kepada anak. Adanya pengetahuan ibu terhadap pengetahuan gizi dapat berpengaruh dengan penyusunan menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera anak. Faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi pada balita antara lain pengetahuan ibu yang kurang atau salah dalam pemberian gizi seimbang, yang dapat mengakibatkan peningkatan kejadian kekurangan gizi pada balita. Pengetahuan minimal yang harus dimiliki seorang ibu adalah mengetahui jenis makanan tentang kebutuhan gizi (baik selama kehamilan ataupun sesudah melahirkan), memberikan makanan sesuai dengan usia anak, sehingga menjamin anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal (Puspasari & Andriani, 2017).

Pendidikan ibu yang rendah berhubungan dengan pengetahuan, praktik pengasuhan anak dan pemberian asupan makan anak. Tingkat pendidikan ibu yang rendah cenderung lebih besar berisiko memiliki balita stunting. Tingkat pendidikan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi-informasi gizi. Tingkat pendidikan formal ibu rumah tangga berhubungan positif dengan perbaikan pola konsumsi pangan keluarga dan pola pemberian makanan pada anak. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi konsumsi melalui pemilihan bahan pangan.

Pola asuh gizi yang kurang baik pada anak disebabkan karena ibu sering tidak memperhatikan kecukupan asupan gizi anak dan kurang memperhatikan pemberian makan anak. Pola asuh gizi adalah bentuk praktik pengasuhan yang diterapkan ibu kepada anak yang berkaitan dengan pola konsumsi makan, penyiapan makanan, keamanan bahan makanan dan kebiasaan makan. Sikap dan perilaku ibu masih kurang dalam melaksanakan pola asuh gizi kepada balita akibat masih rendah pengetahuan

ibu balita, sehingga pemberian dan praktik konsumsi makan balita tidak terpenuhi dan tidak beraneka ragam jenis yang diberikan.

2.4.2 Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan berasal dari proses belajar, jika sering dilakukan pasti anak akan mudah mengingat sampai dewasa. Hal ini bersamaan dengan bahan makanan yang diberikan atau disajikan dengan baik, maka anak menerima informasi yang berkembang, serta sikap dan kebiasaan yang dapat anak ikuti agar tidak memilih terhadap makanan.

2.5 Bekal Makanan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bekal merupakan sesuatu yang disediakan seperti makanan atau uang yang digunakan nanti bila perlu. Makanan juga merupakan kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan juga memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Membiasakan membawa bekal makanan kesekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak oleh setiap orang tua. Manfaat yang diberikan adalah mencegah anak untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan jajan sembarangan.

Dalam dunia sekolah, pola makan anak disesuaikan dengan jam istirahat. Bekal makan berisi kudapan sekedar makanan kecil atau ringan sebelum makan siang. Bagi orang tua yang sibuk, bekal makanan kesekolah diberikan sesuai syarat kebutuhan gizi contohnya suatu hidangan yang memiliki karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam sebuah roti. Keuntungan membawa bekal makanan kesekolah adalah ibu bisa mengatur makanan sesuai dengan komposisi makanan yang sehat, aman dan bersih.

Semakin banyak jumlah dan beragamnya menu bekal makanan yang dikonsumsi maka semakin tinggi sumbangan energi dan protein terhadap kecukupan yang dianjurkan. Oleh sebab itu, orang tua, terutama ibu, perlu menyediakan bekal makanan yang sehat dan bervariasi guna mencukupi kebutuhan gizi anak dan diharapkan anak tidak lagi membeli makanan secara sembarangan yang belum tentu memperhatikan faktor kebersihan dan kesehatan. Belum lagi bahan - bahan dasar makanan serta pengolahan

yang kurang memperhatikan unsur - unsur kesehatan tersebut sangat berisiko terhadap terjadinya berbagai macam penyakit bagi si anak. Seorang ibu perlu membiasakan diri untuk menyiapkan sarapan pagi bagi keluarga walaupun dengan menu yang sederhana tetapi tetap memperhatikan kandungan gizi dari makanan.

Orangtua memiliki peranan yang sangat penting dalam menyiapkan bekal makan anak, adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Dikreasikan dalam bentuk yang menarik, serta mudah dibawa.
2. Disajikan dalam bentuk lunch box, dalam satu bekal makan siang sudah mengandung gizi lengkap.
3. Dibuat dari bahan yang beraneka ragam, utamanya bahan makanan yang menjadi kesukaan anak serta mengandung gizi seimbang.
4. Melengkapi peralatan makanan seperti sendok dan garpu, tidak lupa juga untuk membawakan anak air minum (Setyorini, 2017).

2.5.1 Manfaat Bekal Makanan

Bekal makanan merupakan sebuah kebiasaan baik bagi anak, dengan membawakan bekal makanan kepada anak maka dapat memastikan bahwa anak mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan serta konsentrasi belajar anak. Manfaat dari membawa bekal makan siang untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat, menjamin kondisi tubuh yang lebih sehat, serta belajar untuk memilah-milah makanan yang sehat dan bergizi.

2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Bekal Makanan

Orang tua selalu berupaya untuk memberikan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang baik melalui makanan sehari-hari ataupun melalui bekal makanan, hal ini dilakukan untuk menjaga kecukupan gizi dalam tubuh, serta berupaya untuk menjaga kesehatan anak. Upaya orangtua tersebut termasuk kedalam perilaku Kesehatan. Kesehatan

merupakan respon seseorang terhadap stimulasi yang berkaitan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

2.5.3 Pemenuhan Asupan Gizi Melalui Bekal Makanan Sehat

Pada kesempatan ini para orangtua bisa mengontrol setiap makanan yang dikonsumsi oleh anak, membawakan bekal makanan yang sehat dan bergizi sangatlah penting, karena pada makan siang ini dapat terpenuhinya 30% kebutuhan asupan kalori pada anak. Tidak hanya rasa aman, tetapi dengan adanya kegiatan membawakan bekal makanan sehat yang diberikan kepada anak oleh orangtuanya dapat membantu memberikan asupan energi yang tidak berkurang untuk melaksanakan kegiatannya sepanjang waktu. Sesuai dengan hasil penelitian Meliala (dalam Suryaalamasa, I.I 2019 : 3) bahwa merendahnya dan meningginya pemberian bantuan sumber energi dan protein yang berhubungan erat dengan berbagai macam dan banyaknya bekal makanan sehat yang dikonsumsi. Semakin banyak dan banyaknya makanan pada menu bekal yang dilahap akan semakin tinggi pemberian bantuan energi yang bersumber dan protein yang bersumber terhadap kecukupan yang dianjurkan.

Membawakan bekal makanan sehat anak saat ke sekolah merupakan keputusan yang baik dan bijaksana. Selain dapat mencukupi kebutuhan asupan gizi pada anak, pemberian bekal makan sehat merupakan salah satu cara untuk menghindarkan jajan atau makanan ringan yang tidak terjamin kesehatannya. Bekal makanan tidak hanya berupa nasi dan lauk pauk tetapi juga bisa berupa snack (jajan makanan ringan) atau makanan lengkap dengan porsi yang kecil. Gizi yang terkandung pada menu bekal makanan sebaiknya sekitar 300 kal, 5-7 g protein (Aulia, 2022).

2.5.4 Bekal Makan Siang atau Lunch Box

Makan siang ini dapat terpenuhinya 30% kebutuhan asupan kalori pada anak. Tidak hanya rasa aman, tetapi dengan adanya kegiatan membawakan bekal makanan sehat yang diberikan kepada anak oleh orangtuanya dapat membantu memberikan asupan energi yang tidak berkurang untuk melaksanakan kegiatannya sepanjang waktu. Dalam isi satu bekal makan siang lunch box tersebut harus berisi makanan yang

mengandung berbagai zat dalam tubuh seperti, zat pembangun, zat tenaga, serta zat pengatur. Hal ini bertujuan agar gizi anak tetap terpenuhi sesuai dengan standar pemenuhan gizi seimbang dalam tubuh anak, (Aulia, 2022).

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Makan Siang

Bahan Makanan	Makan Siang
Nasi	175
Sayur	25
Buah	50
Tempe	75
Daging	75
Minyak	50
Gula	-
Susu	-
Jumlah	450

2.6 Keragaman Makanan

Keragaman makanan merupakan kunci dari konsumsi makanan yang berkualitas. Kementerian kesehatan RI melalui Pedoman Gizi Seimbang menyebutkan bahwa dalam rangka mengatasi beban gizi ganda, masyarakat perlu mengonsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang. Prinsip gizi seimbang yaitu dalam konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Prinsip Gizi Seimbang memiliki 4 pilar, yang salah satunya adalah keanekaragaman pangan. Keanekaragaman pangan diartikan sebagai aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan serta air (Kemenkes, 2014).

Keanekaragaman makanan (*Dietary Diversity*), didefinisikan sebagai jumlah dari kelompok makanan yang dikonsumsi selama periode 24 jam, telah didokumentasikan sebagai indikator yang valid dan dapat diandalkan kecukupan makanan dari anak-anak. Oleh karena itu, keanekaragaman makanan adalah variabel proksi yang cukup mudah untuk mengukur asupan gizi anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

menggunakan Keragaman Makanan sebagai salah satu indikator kunci untuk menilai praktek anak makan.

2.6.1 Mengonsumsi Keanekaragaman Makanan

Keragaman yang dimaksud dalam prinsip ini meliputi, selain keragaman jenis makanan, rasio makanan yang seimbang, jumlah yang sesuai, jumlah yang tidak berlebihan, serta kerja dan istirahat yang teratur (Kemenkes RI, 2014). Salah satu dalam menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang yaitu dengan menerapkan mengonsumsi aneka ragam pangan dari berbagai kelompok pangan baik makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup. Perilaku konsumsi gizi seimbang sangatlah penting untuk diterapkan guna untuk mencapai status gizi yang optimal.

Pangan beragam dan bergizi artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara lengkap. Seimbang artinya pangan mengandung komponen-komponen yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh. Terakhir, komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanannya. Suatu produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi. Keamanan dari setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan suatu produk pangan. Setiap individu membutuhkan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Energi tersebut bisa kita dapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Setiap produk pangan memiliki berbagai komponen gizi yang terkandung di dalamnya. Komponen gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh setiap individu dalam jumlah tertentu.

Gizi seimbang datang dari pola makan yang sehat dan beraneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang memuat semua gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. Karena itulah, pola makan Anda haruslah terdiri dari beragam jenis makanan bergizi yang berbeda. Disamping beraneka ragam, juga perlu memperhatikan jumlah dan

proporsinya. Agar memenuhi kriteria gizi seimbang, propors makanan bergizi harus seimbang, jumlahnya cukup, tidak berlebihan, dan dikonsumsi secara teratur.