

ASUPAN KALORI BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA 1-5 TAHUN

Dewi Irianti^{1*}, Hofyva Yolanda²

¹Departemen Keperawatan Anak, Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

²Mahasiswa Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

Email : dewiirianti@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Asupan kalori merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi. Anak usia balita mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, sehingga memerlukan kebutuhan gizi yang cukup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan kalori dengan status gizi anak usia 1-5 tahun. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif, dengan total populasi adalah 45 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 45 orang dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tentang karakteristik responden dan asupan kalori anak serta perhitungan Z-score. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rho*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah asupan kalori dan variabel dependennya adalah status gizi anak usia 1-5 tahun. **Hasil:** Penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori dengan status gizi anak usia 1-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam dengan nilai $p = 0,00$ dan nilai korelasi sebesar 0,706. **Kesimpulan:** menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat. **Saran:** Disarankan kepada orang tua untuk memperhatikan asupan kalori pada pemberian makan anak, terutama anak di usia 1-5 tahun agar status gizi berada pada kategori baik.

kata kunci: anak usia balita, asupan kalori, status gizi

ABSTRACT

Introduction: Caloric intake is a factor that directly related to nutritional status. Toddler-age children experience rapid physical growth, so they need adequate nutritional needs. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between caloric intake and nutritional status of children 1-5 years. **Methods:** This study uses a correlative descriptive method, with a total population of 45 people. The sample in this study was 45 people with total sampling technique. The research instrument uses observation sheets about the characteristics of respondents and children's caloric intake as well as Z-score calculations. Data analysis used the Spearman Rho test. The independent variable in this study is calorie intake and the dependent variable is the nutritional status of children 1-5 years. **Results:** The study showed that there was a significant relationship between caloric intake and the nutritional status of children 1-5 years in the Sungai Riam Health Center Work Area with a value of $p = 0.00$ and a correlation value of 0.706. **Conclusion:** shows a positive correlation direction with a strong correlation strength. **Suggestion:** It is recommended for parents to pay attention to calorie intake in feeding children, especially children 1-5 years so that nutritional status is in the good category

keywords: toddlers, calorie intake, nutritional status

Cite this as : Irianti, D & Yolanda, H. (2022). Asupan Kalori Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 1-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 67-71.

PENDAHULUAN

Asupan kalori pada balita berperan penting dalam proses pertumbuhan. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan karena sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan (Purwani, 2013). Asupan kalori merupakan faktor yang

berhubungan langsung dengan status gizi. Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia (Damayanti, Muniroh, & Farapti, 2016). Undang-undang kesehatan tahun 2009 menyebutkan prioritas utama upaya perbaikan gizi di Indonesia adalah kelompok yang rawan, diantaranya bayi dan

balita (Permenkes, 2014). Menurut WHO (*World Health Organization*), faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan budaya, sedangkan faktor internal yaitu usia dan kondisi fisik (Marmi, 2017).

Secara global pada tahun 2017, sekitar 7,7% anak dibawah 5 tahun mengalami gizi kurang. Gizi kurang pada balita masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia, termasuk Indonesia (Rosari, Rini, & Masrul, 2013). Prevalensi berat badan kurang di Indonesia sekitar 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk (Rikesdas, 2018). Menurut profil kesehatan provinsi Kalimantan Selatan tahun 2017, masalah gizi pada anak menunjukkan kenaikan dari 14,4% (tahun 2012) menjadi 21,7% (tahun 2014) (Dinkes, 2017). Data yang didapatkan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Riam Kecamatan Pelaihari pada tahun 2020, menunjukan bahwa anak dengan berat badan kurang sebanyak 19,1% dan anak dengan gizi buruk sebanyak 10,8%.

Pola makan pada anak berperan penting dalam proses pertumbuhan. Balita dianggap memiliki risiko kurang gizi disebabkan karena pola pemberian makan yang buruk. Hal ini menyebabkan kelompok usia balita mengalami peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas (Gibson & Gunn, 2012). Kurang gizi di negara berkembang dapat terjadi karena pola pemberian makan yang tidak sesuai. Anak usia balita mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, sehingga memerlukan kebutuhan gizi yang harus cukup. Apabila kebutuhan nutrisi tidak dipenuhi dengan baik, maka anak memiliki risiko mengalami gizi kurang (Ningsih, Kristiawati, & Krisna, 2015).

Pola pemenuhan status gizi pada anak merupakan salah satu upaya pemenuhan kebutuhan dasar anak terhadap asah, asih, dan asuh (Rachmawati, Ranuh & Arief, 2016). Kebutuhan gizi pada masa balita lebih banyak membutuhkan nutrisi karena masa balita (1-5 tahun) adalah periode keemasan, periode kehidupan yang sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental, dan banyak melakukan hal-hal baru (Hasdianah dkk, 2014). Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan gizi dan sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih H, 2011).

Keluarga sebagai lembaga pendidik yang pertama dan utama bagi seorang anak mempunyai tanggung jawab yang sangat besar bagi perkembangan anak untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Melalui keluarga diharapkan anak dan anggota keluarga lainnya dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan kemampuannya untuk menjadi seseorang yang mandiri dan dapat menjadi manusia yang produktif bagi diri

sendiri dan lingkungannya (Merryana, 2012). Pengaturan pola makan pada anak dapat dilakukan oleh ibu dengan cara mengetahui kebutuhan kalori anak, makanan tidak boleh berlebihan karena tubuh memiliki kemampuan mengubah kelebihan kalori menjadi timbunan lemak, dan pilihlah menu makanan anak harus sehat dengan zat-zat bergizi yang seimbang (Candra, 2013).

METODE

Penelitian ini dilakukan secara deskriptif korelatif. Variabel independen penelitian ini adalah asupan kalori dan variabel dependen adalah status gizi anak usia 1-5 tahun. Populasi pada penelitian ini sebanyak 45 anak usia 1-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling* sebanyak 45 anak. Penilaian asupan kalori anak menggunakan lembar observasi tentang karakteristik responden dan asupan kalori anak serta status gizi anak menggunakan rumus *Z-score*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam dengan cara menimbang BB dan TB anak, kemudian mengisi lembar observasi berupa karakteristik responden dan asupan kalori anak selama 3 hari yang dikonversikan ke dalam perhitungan asupan kalori. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi tentang karakteristik responden. Analisis data bivariat dihitung menggunakan uji *sperman rho* dimana variabel independent dan variabel dependent merupakan data ordinal dan variabel tidak harus berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam, April 2021 (n=45)

Variabel	(N)	(%)
Umur		
12-24	32	71,11
25-36	9	20
37-48	4	8,89
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	42
Perempuan	26	58
Total	45	100

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2021)

Tabel 1 menyatakan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang 11-24 bulan sebanyak 32 orang (71,11%) dan jenis kelamin terbanyak responden adalah perempuan sebanyak 26 orang (58%).

Tabel 2. Analisis *Spearman rho* Asupan Kalori Anak Usia 1-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam, April 2021 (n=45)

Variabel	N	%	Nilai ρ	Nilai R
Asupan Kalori				
Baik	45	100		
Sedang	0	0		
Kurang	0	0		
Status Gizi			0,000	0,706
Gemuk	2	4,44		
Normal	42	93,33		
Sangat kurus	1	2,2		
Total	45	100		

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2021)

Tabel 2 menyatakan dari hasil uji *Spearman's rho* antara asupan kalori dengan status gizi anak usia 1-5 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Riam diperoleh nilai *significancy* 0,00 yang menunjukkan bahwa korelasi antara asupan kalori dengan status gizi adalah bermakna secara signifikan. Nilai korelasi sebesar 0,706 menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menurut karakteristik responden berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia antara 12-24 bulan. Usia 12-24 bulan berada pada usia *toddler*, dimana pada masa ini merupakan usia yang disebut juga sebagai periode keemasan yang akan menentukan kehidupan anak dimasa yang akan datang sehingga sangat penting untuk memperhatikan kecukupan status gizi pada anak dan meningkatkan kemampuan setinggi-tingginya dan fasilitas yang tinggi dalam tumbuh kembang. Perkembangan anak merupakan hasil maturasi organ-organ tubuh terutama susunan saraf pusat. Dalam perkembangan terdapat tahapan yang harus dilalui anak untuk menuju usia dewasa. Tahapan yang terpenting adalah pada masa 3 tahun pertama, karena pada masa ini tumbuh kembang berlangsung dengan pesat dan menentukan masa depan anak kelak (Almatsier, 2016).

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat karena mempunyai kebutuhan untuk tumbuh kembang yang relatif tinggi dibandingkan orang dewasa (Kalsum & Jahari, 2015). Keluarga mempunyai peran penting dalam tahapan tumbuh kembang anak, peran keluarga sangat penting memberikan stimulus bagi tumbuh kembang anak, dimana *Golden period* merupakan masa kemampuan otak anak untuk menyerap segala bentuk informasi sangat tinggi, karena sekitar 80% otak anak

Menurut (Hartono 2016) Anak pada usia *toddler* bersifat egosentris yaitu mempunyai sifat kemauan yang kuat sehingga semua sesuatu dianggap sebagai miliknya. Ciri-ciri anak *toddler* berada dalam tahap pertumbuhan jasmani yang pesat. Anak usia tersebut secara mental mempunyai jangka perhatian yang singkat. Dari segi emosional, anak usia ini mudah merasa gembira dan tersinggung, suka melawan dan susah diatur, lebih merasa senang bermain sendiri daripada bermain secara berkelompok.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Kemampuan bertahan hidup perempuan lebih baik setelah lahir, tetapi risiko meninggal di kandungan pada janin perempuan lebih besar (Mahardika & Ningrum, 2020). Menurut hasil sensus tahun 2020 yang dirilis oleh badan pusat statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2020 mencapai 270.203.917 jiwa, jumlah perempuan lebih banyak dibanding laki-laki.

Setiap orang tua pasti ingin memenuhi kebutuhan anak dengan berbagai jenis makanan. Menurut Kusharto dan Supriasa (2014), menjelaskan anak laki-laki memiliki kebutuhan gizi jauh lebih besar dibandingkan anak perempuan karena tubuh memiliki metabolisme yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki juga lebih aktif dari pada perempuan sehingga kebutuhan proteinnya menjadi lebih banyak. Kebutuhan gizi anak perempuan pada masa pertumbuhan memiliki rata-rata 2.125 kkal. Sementara untuk anak laki-laki membutuhkan gizi sebanyak 2.475 kkal.

Berdasarkan hasil penelitian, asupan kalori seluruh responden berada pada kategori baik. Kalori merupakan nilai keuntungan atau satuan yang menunjukkan seberapa banyak jumlah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman. Oleh karena itu, penting untuk selalu memenuhi kebutuhan kalori setiap hari agar lebih bersemangat saat beraktivitas. Kalori sangat bermanfaat bagi tubuh. Asupan kalori yang cukup baik dari segi jumlah, jenis, dan frekuensi, akan meningkatkan imunitas, sehingga mampu mencegah penularan penyakit infeksi (Hardinsyah & Supriasa, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas status gizi responden berada pada kategori normal. Gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk kedalam tubuh diartikan sebagai sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Menurut Racmadhani, Rusli, & Agustina (2016), kebutuhan tubuh terhadap zat gizi merupakan hal yang penting untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh. Makanan yang bergizi baik sangat diperlukan oleh tubuh dalam

mencapai dan mempertahankan kondisi yang optimal untuk sekarang dan masa yang akan datang. Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia *toddler*. Makan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%- 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari (Mariza, 2013).

Hubungan asupan kalori dengan status gizi menggunakan uji *Spearman rho*, diperoleh nilai *signifikancy* 0,00 yang menunjukkan bahwa korelasi antara asupan kalori dengan status gizi adalah bermakna secara signifikan. Nilai korelasi *sperman* sebesar 0,706 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang anak yang normal ditinjau dari segi umur. Kekurangan gizi pada usia balita jika dibiarkan secara terus menerus secara tidak langsung akan memberikan dampak terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Gizi sangat berperan penting dalam menentukan perkembangan anak (Suryana & Fitri, 2017).

Asupan kalori pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan. Makanan yang terdiri dari asupan kalori cukup akan mengandung gizi yang cukup. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan karena sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Asupan kalori merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi (Hartmojo ddk, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang didapatkan yaitu asupan kalori balita seluruhnya baik (100%). Status gizi balita berada pada kategori normal sebanyak 42 orang (93,33%). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori dengan status gizi anak usia 1-5 tahun dengan nilai $p = 0,00$ dan nilai korelasi sebesar 0,706, menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat.

SARAN

Disarankan kepada orang tua untuk memperhatikan asupan kalori pada pemberian makan anak, terutama anak di usia 1-5 tahun agar status gizi berada pada kategori baik. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden agar lebih menunjukkan hasil penelitian yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier. 2016. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
 Ambarwati, F.D., & Handoko, I. S. 2012. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: Kencana
 Candra, R. N. 2013. Hubungan pola konsumsi makanan jajanan dengan status kesehatan anak

usia sekolah di SDN Ketintang 1 Surabaya. E-Journal Boga, 2(10), 183-189.
 Damayanti, R.A., Muniroh, L., & Farapti, F. 2016. Perbedaan tingkat kecukupan gizi dan riwayat pemberian ASI eksklusif pada balita stunting dan non stunting. Media Gizi Indonesia, 11(1). 61-69. ISSN: 1693-7228
 Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2017. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Kalimantan Selatan: Dinas Kesehatan
 Gibson, S.A., & Gunn, P. 2012. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insight from the NDNS dietary record. Nutrition Bulletin, 36(1). 78-86
 Hardinsyah, & Supariasa. 2016. Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta: EGC
 Hartono, A. 2016. Terapi gizi dan diet di rumah sakit. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
 Hasdianah, dkk. 2014. Imunologi diagnosis dan teknik biologi molekuler. Yogyakarta: Nuha Medika
 Kalsum, U., & Jahari, A.B. 2015. Strategi menurunkan prevalensi gizi kurang pada balita di Provinsi Jambi. Jambi Medical Journal, 3(1), 45-59. DOI: <https://doi.org/10.22437/jmj.v3i1.2719>
 Kusharto, C.M., & Supariasa, I.D.N. 2014. Survei konsumsi gizi. Yogyakarta: Graha Ilmu
 Mahardika, A., & Ningrum, W.M. 2020. Gambaran faktor risiko pada ibu dengan bayi lahir mati (stillbirth) di kabupaten Tasikmalaya tahun 2017. Journal of Midwifery and Public Health, 2(1). 47-55. eISSN: 2685-4007
 Mariza, K. 2013. Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Universitas Diponegoro. Artikel Penelitian.
 Marmi. 2017. Asuhan kebidanan pada masa nifas "peurperium care". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
 Merryana, A. 2012. Pengantar gizi masyarakat edisi pertama. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
 Ningsih, S., Kristiawati, & Krisna, I. 2015. Hubungan perilaku ibu dengan status gizi kurang anak usia toodler. Jurnal Peditmaternal, 3(1). 58-65. DOI: <https://doi.org/10.20473/pmnj.v3i1.11767>
 Par'I, H.M., Wiyono, S., Harjatmo, T.P. 2017. Penilaian status gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
 Permenkes. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
 Purwani, E., & Mariyam. 2013. Pola pemberian makan dengan status gizi anak usia 1 sampai 5 tahun di Kabupaten Taman Pemalang. Jurnal Keperawatan Anak, 1(1). 30-36. ISSN: 2338-2074
 Rachmawati, P.D., Ranuh, R., & Arief, Y. 2016. Model pengembangan perilaku ibu dalam

- Dewi Irianti, Hofyva Yolanda. Asupan Kalori Berhubungan Dengan Asupan Gizi Anak Usia 1-5 Tahun pemenuhan kebutuhan asah, asih, dan asuh anak leukemia. *Jurnal Ners*, 11(1). 63-72.
- Racmadhani, S., Rusli, R., & Agustina, R. 2016. Pemberian ASI eksklusif dengan perkembangan bayi usia 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 4(1), 65-69