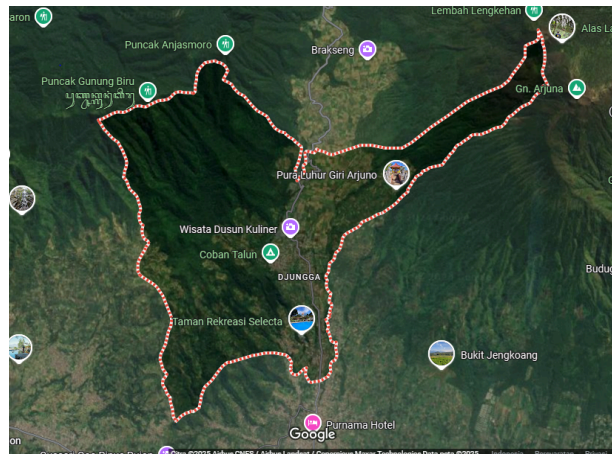


BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Sumber: Google Maps 2025

Gambar 1. Lokasi Desa Tulungrejo

Penelitian ini dilakukan di Desa Tulungrejo yang berada di Kec, Bumiaji, Kota Batu, Desa Tulungrejo memiliki luas wilayah sebesar 807.019 Ha atau sama dengan 80.701 km², Adapun Batas - batas wilayah Desa Tulungrejo yaitu pada sebelah Utara ialah Desa Sumber Brantas, Sebelah Timur Desa Sumbergondo, Sebelah Selatan Desa Punten, Sebelah Barat Wilayah Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. Jarak dengan Kantor Kecamatan Bumiaji sekitar 1,5 Km. Jarak dengan Sekretariat Daerah Kota Batu sekitar 6 Km.

Desa Tulungrejo merupakan desa yang sangat subur dengan corak masyarakatnya yang majemuk sebagian besar yang bermata pencaharian sebagai petani sayur-mayur dan buah apel. Selain usaha dari tani juga

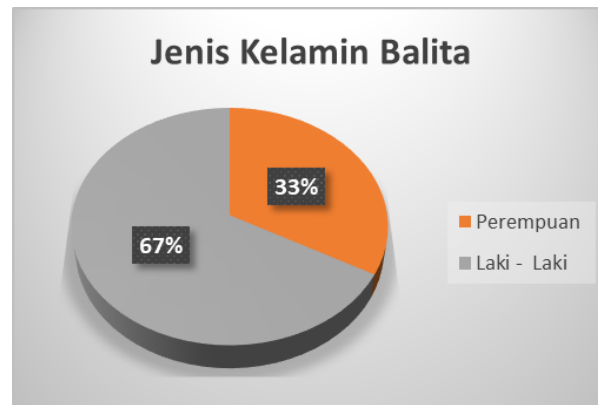
usaha ternak sapi, ternak kambing, ternak kelinci, industri rumah tangga (home industri) pengolahan keripik buah, sari buah, dan penyedia jasa wisata agro seperti wisata petik apel. Kondisi geografis yang terdiri dari hamparan persawahan, perbukitan, pegunungan yang ditunjang udara yang dingin dan panorama alam yang indah karena terletak di dataran tinggi yang dikelilingi oleh gunung Anjasmoro, Welirang, Arjuno serta tempat wisata yang terkenal yaitu Taman Rekreasi Selecta dan Air terjun Coban Talun, Wisata Religi Pura Luhur Giri Arjuno, serta wisata petik apel yang saat ini sedang berkembang dan menjadi wisata andalan.

Desa Tulungrejo kaya akan sumber mata air yang dikelola sendiri oleh masyarakat untuk kebutuhan rumah tangga dan pertanian, selain itu banyak sumber mata air di Desa Tulungrejo juga banyak dibutuhkan oleh masyarakat dan pengusaha lain di luar Desa Tulungrejo dan dimanfaatkan untuk kemakmuran masyarakat.

B. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan ibu balita yang memiliki balita dengan usia 0-59 bulan di Desa Tulungrejo Kecamatan Bumiaji, Kota Batu, terdapat 15 responden balita dimana terdapat 10 balita berjenis kelamin laki-laki dan 5 balita berjenis kelamin perempuan, serta terdapat 2 balita yang berumur 0-23 bulan, 4 balita berumur 24-35 bulan dan 9 balita berumur 36-59 bulan yang bersedia diwawancarai terkait pola makan dan status gizi balita.

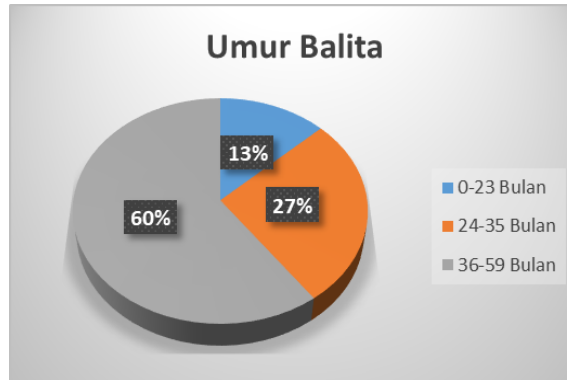
1. Berdasarkan Jenis Kelamin Balita



Gambar 2. Diagram Menurut Jenis Kelamin Balita

Gambar 2. Menunjukkan bahwa dari 15 sampel balita didapatkan hasil balita berjenis kelamin laki laki dengan persentase sebanyak 67% sedangkan balita dengan jenis kelamin perempuan dengan persentase 33%. Pertumbuhan dan perkembangan balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah faktor perbedaan jenis kelamin pada balita, laki-laki cenderung lebih rentan terhadap gizi kurang dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh komposisi tubuh, di mana perempuan memiliki lebih banyak jaringan lemak dan laki-laki lebih banyak jaringan otot. Otot memiliki aktivitas metabolik yang lebih tinggi sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Selain itu, balita laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, sehingga kebutuhan energi dan gizinya berbeda dengan balita perempuan (Darmayanti, R., & Puspitasari, B. 2021).

2. Berdasarkan Umur Balita



Gambar 3. Diagram Menurut Umur Balita

Gambar 3. Menunjukkan bahwa dari 15 sampel balita yang memiliki persentase terbanyak yaitu pada umur 36-59 bulan dengan persentase 60%, balita dengan umur 24-35 bulan memiliki persentase 27%, dan balita dengan umur 0-23 bulan memiliki persentase 13%.

Kelompok balita yang memiliki umur 0-23 bulan menjadi salah satu fase yang sangat menentukan kelangsungan hidup seseorang di masa yang akan datang, umur 0-23 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga sering disebut sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Pada masa ini periode emas dapat dicapai ketika bayi dan anak menerima asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang yang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh

kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya (Muthia,G., & Ariyani, F. 2020).

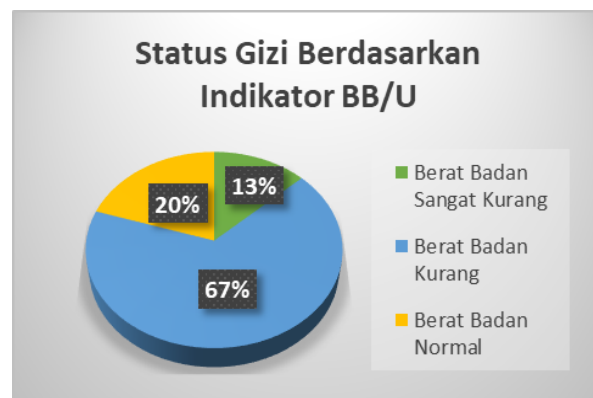
Pertumbuhan dan perkembangan balita usia 24–59 bulan (2–5 tahun) merupakan periode penting yang akan menentukan kualitas kesehatan dan kemampuan anak di masa mendatang. Pada usia ini, pertumbuhan fisik anak memang mulai melambat dibandingkan masa bayi, namun perkembangan kemampuan motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional berlangsung sangat pesat. (Nugroho, M. et al., 2021) menyatakan bahwa balita yang berumur 24–59 bulan rawan mengalami masalah gizi seperti stunting dan gizi kurang, stunting sendiri disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak kehamilan hingga usia dua tahun dan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kemampuan motorik dan mental anak.

Kelompok umur ini jarang mendapatkan pemeriksaan atau penimbangan secara rutin di posyandu, perhatian orangtua terhadap kualitas makanan juga berkurang, baik makanan pokok maupun makanan kecil (selingan) karena anak mulai bisa memilih atau membeli sendiri makanan yang diinginkannya, sedangkan aktivitas fisik anak kelompok umur ini cukup tinggi sehingga balita beresiko mengalami kekurangan asupan energi dan tidak tercukupi kebutuhan energi pada tubuhnya.

C. Status Gizi

1. Distribusi Responden balita Berdasarkan BB/U

Indeks berat badan menurut Umur (BB/U) digunakan untuk menilai status gizi anak usia 0 hingga 59 bulan. Indeks ini membandingkan berat badan anak dengan standar berat badan yang sesuai dengan usianya. Penilaian ini penting karena dapat mengidentifikasi apakah seorang anak mengalami masalah gizi seperti kekurangan berat badan, berat badan normal, dan kelebihan berat badan.

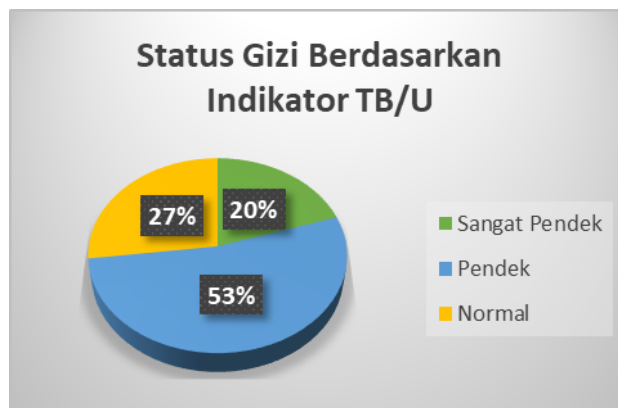


Gambar 4. Diagram Status Gizi Berdasarkan Indikator BB/U

Gambar 4. Menunjukkan bahwa status gizi dengan indikator BB/U terdapat balita dengan status gizi berat badan kurang dengan persentase 67%, serta balita dengan status gizi sangat kurang memiliki persentase 13%, dan balita dengan berat badan normal memiliki persentase 20%.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi TB/U

Indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) digunakan untuk menilai status gizi balita dan membantu dalam mengidentifikasi masalah gizi yang mungkin terjadi. Indeks ini memberikan indikasi tentang masalah gizi yang bersifat kronis akibat keadaan yang berlangsung lama, terdapat 4 kategori status gizi tinggi badan menurut umur yaitu sangat pendek, pendek, normal, dan tinggi.

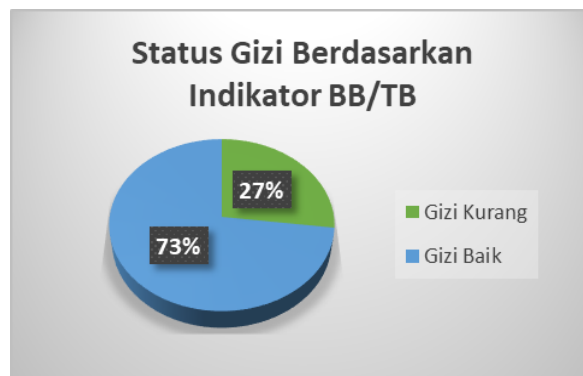


Gambar 5. Diagram Status Gizi Berdasarkan Indikator TB/U

Gambar 5. Menunjukkan bahwa status gizi dengan indikator TB/U terdapat 15 balita yang memiliki status gizi dalam kategori tinggi badan normal dengan persentase 27%, status gizi dalam kategori pendek dengan persentase 53%, serta status gizi dalam kategori sangat pendek yaitu memiliki persentase 20%.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi BB/TB

Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) digunakan untuk mengetahui masalah gizi yang bersifat akut dimana seseorang mengalami kekurangan gizi yang signifikan dalam waktu singkat, seringkali disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai atau penyakit yang mengganggu penyerapan zat gizi. terdapat 6 kategori dalam pengukuran BB/TB yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, beresiko gizi lebih dan obesitas.



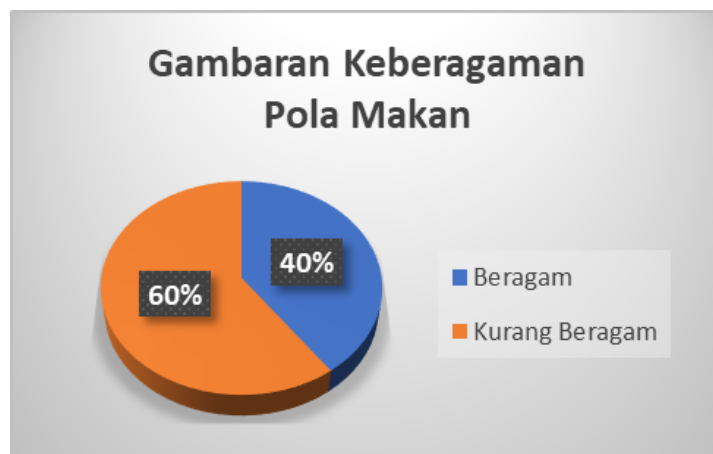
Gambar 6. Diagram Status Gizi Berdasarkan Indikator BB/TB

Gambar 6. Menunjukkan bahwa status gizi dengan indikator BB/TB 15 balita yang memiliki status gizi dalam kategori gizi baik dengan persentase 73%, serta balita dengan persentase gizi kurang memiliki persentase 27%.

D. Pola Makan

1. Pola Makan

Pola makan balita di bedakan menjadi 2 kategori yaitu balita yang memiliki pola makan yang beragam dan kurang beragam. Pola makan adalah pola konsumsi yang mencakup berbagai jenis makanan dari kelompok gizi utama, seperti karbohidrat, protein, lemak, sayuran, dan buah-buahan. Pola ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi balita secara lengkap dan mencegah terjadinya masalah gizi (Simamora, R.S., & Kresnawati, P. 2021).



Gambar 7. Diagram Keberagaman Pola Makan

Gambar diatas menunjukkan bahwa dari 15 balita 60% balita memiliki pola makan yang kurang beragam dan terdapat 40% balita memiliki pola makan yang beragam. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa banyak balita masih memiliki pola makan yang kurang beragam. Pola makan kurang beragam adalah konsumsi makanan yang terbatas pada beberapa jenis makanan saja, tanpa

variasi yang cukup dari kelompok makanan lainnya. Ini sering kali terjadi ketika anak hanya mengonsumsi satu atau dua jenis makanan secara berulang.

Keberagaman makanan yang rendah dapat menjadi penyebab utama kekurangan gizi pada anak-anak yang sedang tumbuh karena mereka memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi oleh sebab itu beralihnya pola makan monoton ke pola makan yang lebih beragam telah terbukti meningkatkan asupan energi dan mikronutrien di negara berkembang dengan konsumsi makanan yang bervariasi diharapkan dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, dan merupakan faktor penting untuk menentukan status gizi (Arifin, Z. 2015).

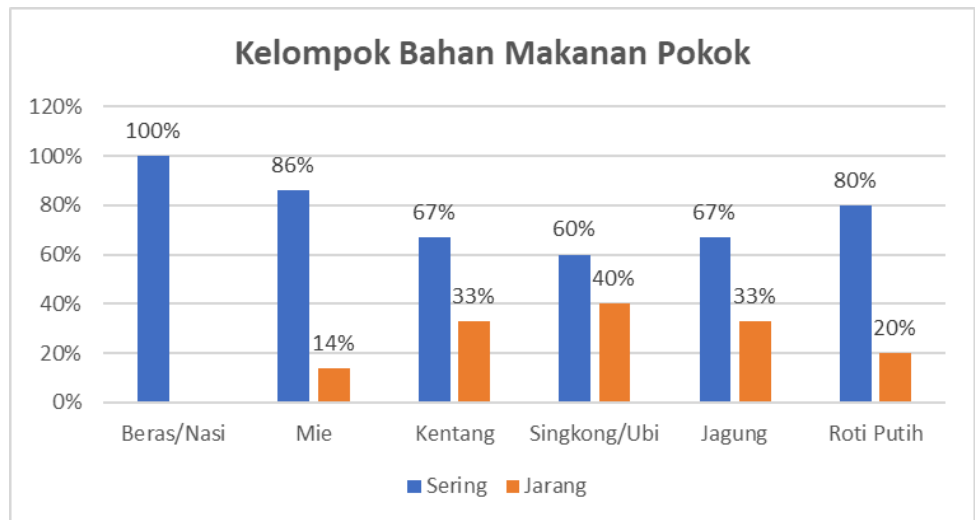
2. Frekuensi Makan dan Jenis Makanan Yang Sering Dikonsumsi.

a). Kelompok Bahan Makanan Pokok

Makanan pokok adalah jenis makanan yang dikonsumsi dalam porsi besar dan berfungsi sebagai sumber utama karbohidrat bagi manusia. Makanan ini biasanya memiliki rasa netral, mengenyangkan, dan diperoleh dari hasil alam setempat.

Makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh oleh karena itu makanan pokok seharusnya dilengkapi dengan lauk pauk atau diolah dengan bahan makanan lain untuk mencukupi kebutuhan

zat gizi seseorang dan mencegah terjadinya kekurangan gizi (Maisyura, F. 2023).



Gambar 8. Grafik Kelompok Bahan Makanan Pokok

Berdasarkan gambar 8. Diketahui bahwa sumber makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi dengan persentase 100% berdasarkan hasil wawancara makanan pokok yang sering dikonsumsi di Desa Tulungrejo adalah nasi hal ini berkaitan dengan kebiasaan makan di Desa Tulungrejo dimana memakan nasi sebagai makanan pokok sudah melekat sehingga sulit untuk balita mengkonsumsi makanan pokok selain nasi, rasa nasi yang netral juga memungkinkan untuk dikombinasikan dengan berbagai lauk pauk, menjadikannya makanan yang fleksibel dan disukai oleh banyak orang.

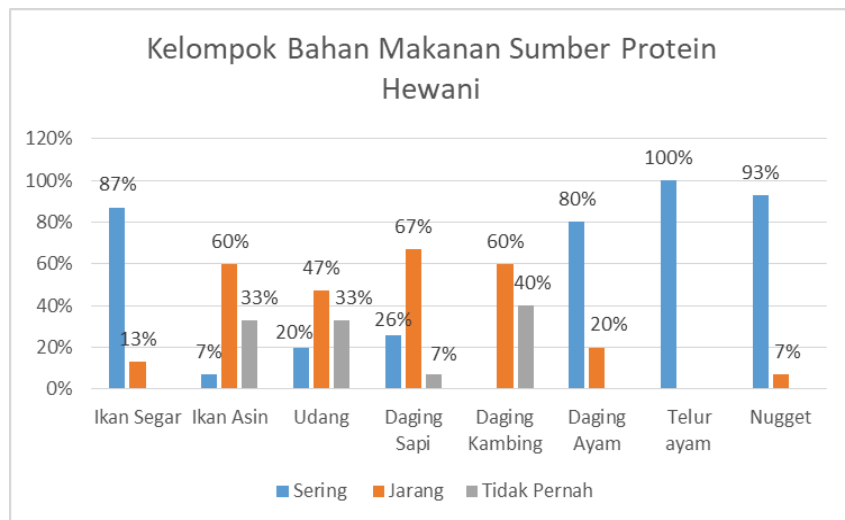
Bahan makanan kedua tertinggi yang sering dikonsumsi balita merupakan mie dengan persentase 86%, berdasarkan hasil wawancara ibu balita mie sering dikonsumsi karena harganya

yang ekonomis dan cara pengolahannya yang praktis dan cepat dibuat, sehingga sering menjadi pilihan orang tua ketika waktu memasak terbatas atau anak lapar mendadak. Mie instan sendiri memiliki rasa yang khas, gurih, dan lezat yang disukai anak-anak, teksturnya yang lembut dan mudah dikunyah serta balita cenderung mengikuti kebiasaan keluarga atau teman yang juga menyukai mie instan, sehingga mereka menjadi terbiasa dan menyukai makanan ini.

Sedangkan pada frekuensi makananan pokok yang jarang dikonsumsi yaitu singkong atau ubi dengan persentase 40% serta balita dengan persentase 33% jarang mengkonsumsi jagung dan kentang. Berdasarkan hasil wawancara orang tua balita singkong/ubi biasanya dikonsumsi sebagai makanan selingan sehingga balita cukup jarang mengkonsumsinya sebagai makanan pokok. sedangkan konsumsi kentang dan jagung jarang dikonsumsi karena biasanya bahan makanan itu dicampurkan di dalam sayuran namun sayur tidak selalu menggunakan bahan tersebut sehingga balita jarang mengkonsumsinya.

b). Kelompok Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Protein terdiri dari rantai asam amino, yang merupakan blok bangunan utama bagi sel-sel dalam tubuh (Saras, T. 2023). Sumber makanan protein dapat dibedakan menjadi dua kategori utama: sumber protein hewani dan sumber protein nabati.



Gambar 9. Grafik Kelompok Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Berdasarkan gambar 9. Diketahui bahwa sumber makanan yang sering dikonsumsi adalah telur dengan persentase 100%, selain itu makanan yang sering dikonsumsi yaitu nugget dengan persentase 93%, dari data diatas dapat disimpulkan bahwa telur menjadi salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi balita dikarenakan telur memiliki harga jual lebih murah dibandingkan bahan makanan sumber protein hewani lainnya, telur mudah didapatkan tersedia di toko toko kelontong, dan menjadi makanan yang mudah diolah cara penyajiannya

yang praktis dan dapat dimasukkan ke dalam berbagai jenis hidangan.

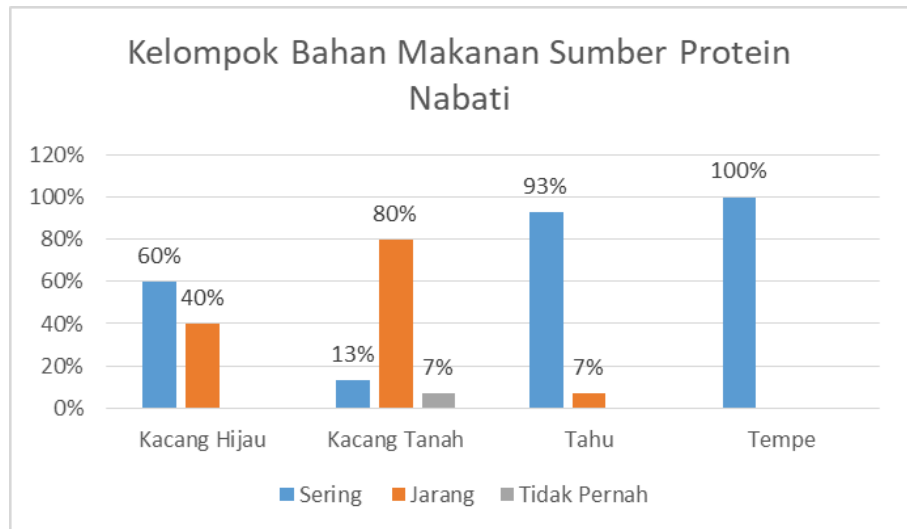
Bahan makanan kedua tertinggi yang sering dikonsumsi merupakan nugget, nugget sendiri merupakan makanan cepat saji yang sering dijadikan alternatif sebagai makanan sumber protein hewani meski harganya lebih mahal dibandingkan telur para orangtua membelinya dikarenakan nugget banyak tersedia di supermarket terdekat serta pengolahannya yang praktis, rasa gurihnya yang sedap, dan cocok di masukan ke berbagai jenis makanan, namun seringnya mengkonsumsi nugget meskipun berbahan dasar ayam, nugget yang dijual di pasaran umumnya rendah protein dan lebih banyak mengandung bahan tambahan seperti tepung, pengawet, dan perasa. Karena rasanya yang gurih dan teksturnya yang mudah dikunyah, anak yang terbiasa makan nugget bisa kehilangan minat pada makanan sehat lain seperti sayur dan buah.

Bahan makanan daging sapi memiliki persentase 67% paling banyak jarang dikonsumsi, dan 40% balita tidak pernah mengkonsumsi daging kambing alasan paling banyak penyebab jarang nya balita di Desa Tulungrejo jarang mengkonsumsi daging sapi dan tidak pernah mengkonsumsi daging kambing dikarenakan menurut hasil wawancara orang tua balita harga daging sapi maupun kambing termasuk mahal sehingga

konsumsi balita sangat jarang bahkan hanya dikonsumsi saat sedang ada acara. Selain itu menurut hasil wawancara orang tua balita tidak pernah memberikan daging kambing dikarenakan daging kambing memiliki tekstur yang lebih keras dan berserat dibandingkan daging ayam atau ikan. Sistem pencernaan dan kemampuan mengunyah balita yang masih berkembang membuat mereka lebih sulit mencerna daging kambing, sehingga orang tua takut balita tersedak jika tidak diolah dengan tekstur yang sangat halus.

Kandungan protein hewani sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan tinggi badan balita. Protein hewani, yang berasal dari sumber seperti daging, ikan, telur, dan susu, memiliki asam amino esensial yang lengkap dan sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal anak.

(Sholikhah, A., & Dewi, R. K. 2022) menyatakan bahwa asupan protein hewani yang cukup dapat meningkatkan tinggi badan dan menurunkan risiko stunting pada balita. Balita yang kekurangan asupan protein hewani memiliki risiko hingga 6 kali lebih besar mengalami stunting atau perawakan pendek dibandingkan dengan balita yang asupannya cukup, konsumsi protein hewani secara rutin, bahkan minimal satu kali dalam sepekan, sudah bersifat protektif terhadap kejadian stunting pada balita.



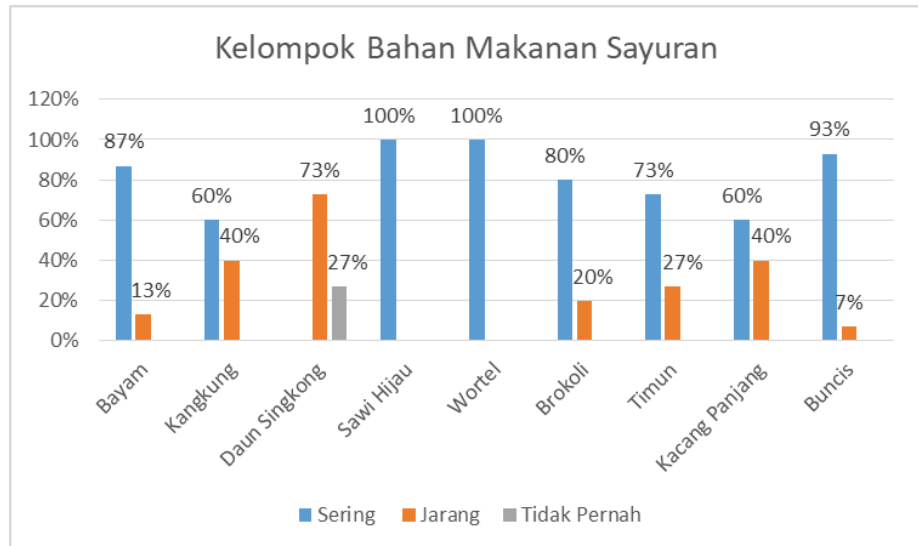
Gambar 10. Grafik Kelompok Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Berdasarkan gambar 10. Diketahui bahwa sumber makanan yang sering dikonsumsi adalah tempe dengan persentase 100% dan tahu dengan persentase 93%, sedangkan 80% balita jarang mengonsumsi kacang tanah, serta 7% balita tidak pernah mengonsumsi kacang tanah. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tempe dan tahu menjadi salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi balita di Desa Tulungrejo sendiri terdapat pabrik penjual tempe dan tahu sehingga bahan makanan tersebut mudah untuk didapatkan serta berdasarkan hasil wawancara kepada orang tua balita tempe dan tahu memiliki rasa dan tekstur yang disukai balita dibandingkan bahan makanan sumber protein nabati lainnya lainnya, dan menjadi makanan yang mudah diolah dan dapat dimasukkan ke

dalam berbagai jenis hidangan. Kacang tanah merupakan bahan makanan yang jarang dikonsumsi balita di Desa Tulungrejo berdasarkan hasil wawancara orang tua balita kacang tanah jarang digemari balita dikarenakan balita tidak menyukai jenis bahan makanan tersebut.

Protein nabati tidak mengandung kolesterol dan asam lemak jenuh, sumber protein nabati juga kaya serat, vitamin, mineral (seperti zat besi, kalsium, zinc), serta mudah diolah serta lebih terjangkau harganya. Menurut (Ernawati, F., Prihatini, M., & Yuriesta, A. 2016) balita stunting atau gizi kurang, asupan protein nabati sering kali lebih tinggi dibandingkan protein hewani. Namun, balita dengan status gizi baik cenderung mengonsumsi lebih banyak protein hewani. Protein hewani dinilai lebih unggul karena mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dan lebih mudah diserap tubuh. Walaupun protein nabati penting, asam amino esensial dalam protein nabati tidak selalu lengkap seperti pada protein hewani. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan asam amino esensial secara optimal, balita perlu mengonsumsi berbagai sumber protein nabati yang beragam serta kombinasi dengan protein hewani bila memungkinkan.

c). Sayuran



Gambar 11. Grafik Kelompok Bahan Makanan Sayuran

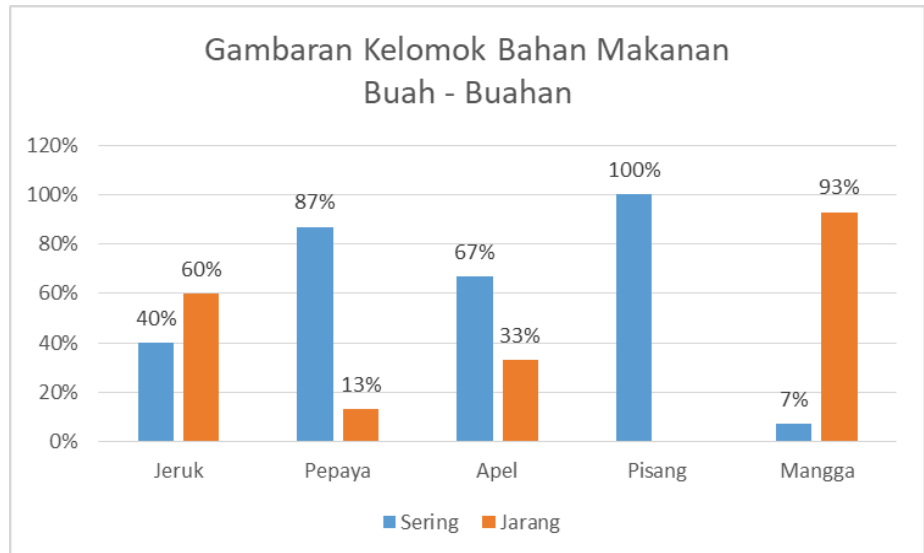
Berdasarkan Gambar 11. Dapat diketahui bahwa sayuran yang sering dikonsumsi adalah sawi dan wortel dengan persentase 100%, sedangkan terdapat 73% balita paling banyak jarang mengkonsumsi daun singkong, dan 27% balita yang tidak pernah mengkonsumsi daun singkong. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi bahan makanan sayuran tergolong sering dikonsumsi yang sering dikonsumsi balita merupakan sawi dan wortel. Desa Tulungrejo sendiri merupakan daerah yang memiliki dataran tinggi sehingga sebagian besar warganya merupakan petani sayuran dan buah buahan sehingga akses dalam mendapatkan sayuran seperti wortel dan sawi sangat mudah.

Pada saat wawancara orang tua balita sering mengkonsumsi wortel dan sawi dikarenakan balita sudah terbiasa dengan rasa sawi dan wortel sebab sering diperkenalkan mulai saat bayi pada masa mpasi, sayuran yang jarang atau bahkan tidak di konsumsi balita merupakan daun singkong dikarenakan balita tidak terlalu menyukai rasa daun singkong, bahkan ada balita yang belum pernah mengkonsumsinya dikarenakan ibu balita ragu untuk memberikan daun singkong karena rasanya yang agak sedikit pahit.

Sayuran hijau merupakan sumber makanan yang kaya akan zat besi. Penelitian yang dilakukan oleh Azmy dan Mundiastuti (2018) menunjukkan bahwa konsumsi sayuran hijau dapat mengurangi risiko terjadinya stunting karena kandungan zat besi yang tinggi berfungsi untuk mencegah stunting.

Asupan zat besi dari makanan, jika berlebihan, akan disimpan dalam otot dan sumsum tulang belakang. Sebaliknya, jika asupan zat besi tidak mencukupi, zat besi yang tersimpan dalam tulang belakang akan digunakan untuk memproduksi hemoglobin. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dapat menyebabkan anemia defisiensi besi dan menurunkan daya tahan tubuh, sehingga anak lebih rentan terhadap infeksi. Dalam jangka panjang, hal ini berdampak negatif pada pertumbuhan linear anak balita (Widyaningsih et al., 2018).

d). Buah - buahan



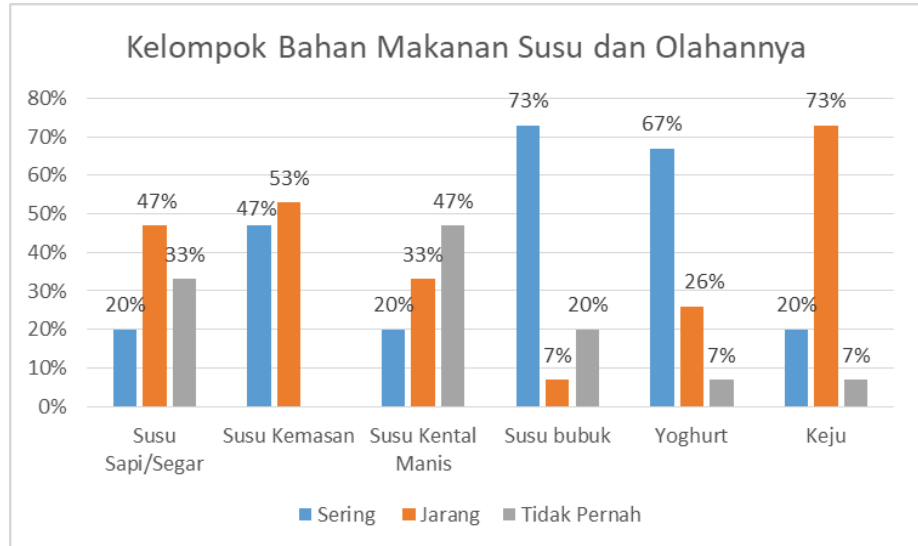
Gambar 12. Grafik Kelompok Bahan Makanan
Buah - Buah

Berdasarkan Gambar 12. Diketahui bahwa buah - buahan yang sering dikonsumsi adalah buah pisang dengan persentase 100%, serta pepaya dengan persentase 87%, serta 67% balita sering mengkonsumsi apel, terdapat 93% balita jarang mengkonsumsi buah mangga, dari data diatas dapat disimpulkan bahwa buah pisang dan pepaya menjadi salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi balita dikarenakan balita sudah terbiasa dengan rasa buah pisang dan pepaya sebab sering diperkenalkan mulai saat bayi mpasi. Buah-buahan ini memiliki tekstur yang lembut, sehingga cocok untuk sistem pencernaan balita.

Di Desa Tulungrejo sendiri rata rata pekerjaan yang dilakukan masyarakat setempat adalah petani sayuran dan buah buahan bahkan Desa Tulungrejo terkenal sebagai desa wisata agraria khususnya dengan wisata petik apel. Akses mendapatkan buah-buahan di Desa Tulungrejo sangat mudah didapatkan namun buah buahan yang dikonsumsi balita di Desa Tulungrejo biasanya sesuai dengan selera pribadi masing-masing balita.

Buah mangga jarang dikonsumsi dikarenakan buah mangga tidak selalu tersedia balita mengkonsumsi buah mangga jika sudah musim buah mangga. Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur dan mengandung berbagai zat gizi seperti vitamin dan mineral. Selain itu, sayur dan buah memiliki kandungan air yang tinggi, merupakan sumber serat makanan, serta mengandung antioksidan yang dapat menyeimbangkan kadar asam basa dalam tubuh (Azmy & Mundiastuti, 2018).

e). Susu dan Hasil Olahannya



Gambar 13. Grafik Kelompok Bahan Makanan Susu dan Olahannya

Berdasarkan Gambar 13. Diketahui bahwa susu dan hasil olahannya yang sering dikonsumsi adalah susu bubuk dengan persentase 73%, serta 73% balita jarang mengonsumsi keju, dan 47% balita tidak pernah mengonsumsi susu kental manis. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa susu bubuk menjadi salah satu jenis minuman yang sering dikonsumsi balita dikarenakan berdasarkan hasil wawancara ibu balita susu bubuk dijadikan salah satu pengganti asi yang sering diberikan ibu balita, jenis bahan makanan susu dan olahan yang jarang dikonsumsi balita adalah keju 73% balita jarang mengonsumsi keju berdasarkan hasil wawancara ibu balita, balita jarang mengonsumsi keju dikarenakan rasa yang khas dan kurang

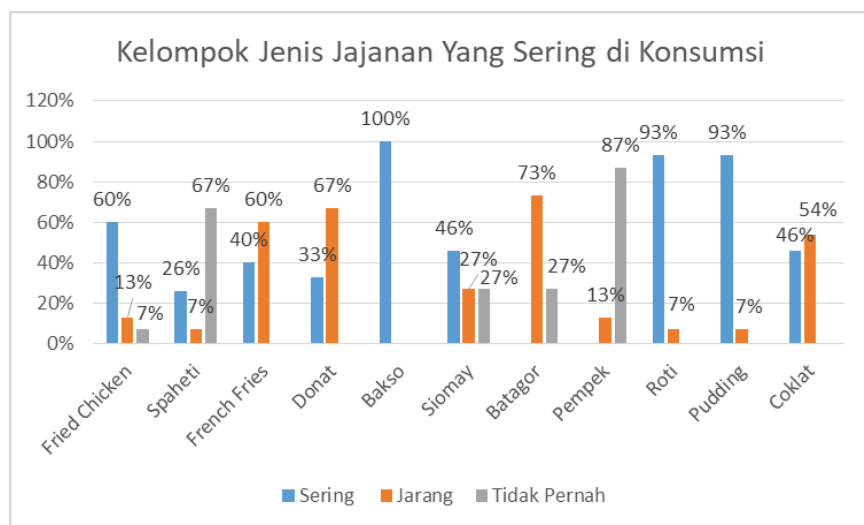
disukai, selain itu ibu balita jarang membuat olahan makanan yang mengandung keju di kesehariannya. 47% balita tidak pernah mengonsumsi susu kental manis berdasarkan hasil wawancara ibu balita mengatakan susu kental manis tidak baik dikonsumsi balita karena mengandung gula yang tinggi ibu balita sendiri khawatir dengan kandungan gula yang ada di susu kental manis sehingga memutuskan untuk tidak memberikannya.

Susu dan produk olahannya sangat penting untuk mendukung status gizi balita karena mengandung berbagai zat gizi esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti pemberian susu sendiri merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Selain itu, susu kaya akan kalsium dan vitamin D yang sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat, sehingga membantu pertumbuhan tinggi badan balita. Susu juga mengandung vitamin B12, vitamin A, serta mineral seperti zat besi dan seng yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan perkembangan otak (Islami, N. W., & Khouroh, U. (2021).

Produk olahan susu seperti yoghurt dan keju juga memberikan manfaat serupa, termasuk probiotik yang baik untuk kesehatan pencernaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Islami, N. W., & Khouroh, U. 2021) dimana konsumsi susu

secara rutin dapat membantu mencegah stunting dan malnutrisi pada balita. Oleh karena itu, susu dan olahannya dianjurkan sebagai pelengkap zat gizi harian balita untuk memastikan kebutuhan gizi terpenuhi secara optimal dan mendukung tumbuh kembang.

f). Jajanan



Gambar 14. Grafik Kelompok Jenis Jajanan Yang Sering Dikonsumsi

Berdasarkan Gambar 14. Diketahui bahwa jenis jajanan sering dikonsumsi merupakan bakso dengan persentase 100% serta roti dan puding dengan persentase 93%. Jajanan yang jarang dikonsumsi merupakan batagor dengan persentase 73,3%. lalu jajanan yang tidak pernah dikonsumsi adalah pempek dengan persentase 86,6%. Berdasarkan hasil wawancara ibu balita bakso sering dikonsumsi balita karena di Desa Tulungrejo sendiri banyak tersedia penjual bakso baik warung bakso hingga

bakso keliling, selain itu roti dan puding juga sering diberikan karena mudah didapatkan tersedia di berbagai warung yang berada di Desa Tulungrejo. Jajanan yang jarang dikonsumsi balita paling banyak yaitu batagor dan jajanan yang paling banyak tidak dikonsumsi balita adalah empek-empek karena di Desa Tulungrejo jarang sekali orang yang berjualan batagor maupun empek empek.

Kebiasaan jajanan pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, teman sebaya, orang tua, media massa, dan jenis jajanan yang tersedia. Lingkungan memiliki peran penting dalam menyediakan jajanan yang beragam, sehingga banyaknya pilihan jajanan dapat mendorong balita untuk membeli makanan tersebut (Widyaningsih et al., 2018). Selain itu, makanan selingan atau jajanan yang sering dikonsumsi memiliki peran yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, terutama jika anak mengalami kesulitan makan sehingga tidak mendapatkan porsi makanan pokok yang cukup. Namun, pemberian makanan selingan secara berlebihan dapat mengganggu nafsu makan anak. Jenis makanan selingan yang baik adalah yang mengandung zat gizi lengkap, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Azmy & Mundiastuti, 2018).