

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Definisi

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai makanan dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok tertentu. Pola dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2001). Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat.

Orang tua punya peran penting untuk memberi contoh makan bergizi cukup dan seimbang karena kebiasaan keluarga akan mempengaruhi pola makan anak (Fiastuti, 2011). Pola makan sehat bagi anak harus sejak dini dibentuk dan memerlukan proses panjang dan keuletan orang tua. Ibu harus kreatif dalam mengenalkan kebiasaan makan sehat pada anak.

2. Pola makan balita

Menurut beberapa kajian frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Apabila seorang anak tidak bertambah berat badannya dengan teratur atau tumbuh dengan baik, maka perlu dipertanyakan

apakah jumlah dan mutu makanan anak yang dikonsumsi telah cukup? Seorang anak perlu makan minimal 3 kali sehari dengan tambahan 2 kali makan selingan. Apabila seorang anak masih ingin menambah, maka perlu diberi tambahan dan setiap kali makan dapat memberikan kalori, protein, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh (Unicef, 2002).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

a. Persediaan/pengadaan bahan pangan

Faktor yang mempengaruhi persediaan pengadaan bahan yaitu faktor geografis, iklim, kesuburan tanah, sumber daya perairan, serta kemajuan teknologi (Pudjiadi, 2001)

b. Pola sosial budaya

Pola sosial budaya suatu keluarga kelompok masyarakat akan mempengaruhi terhadap pola makan seseorang dan masyarakat dalam memilih makanan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan sosial budaya adalah adat istiadat yang berhubungan dengan konsumen yang menyangkut taraf sosial ekonomi, adat kebiasaan setempat dan kebijaksanaan dalam bidang-bidang pangan.

Terdapat jenis-jenis makanan yang tidak boleh dimakan oleh masyarakat, larangan mengenai makanan tersebut dibagi menjadi dua yaitu: pantangan/larangan tertentu dalam agama dan

kepercayaan yang merupakan hal yang mutlak yang tidak dapat ditawar untuk dihilangkan. Yang kedua adalah larangan mengkonsumsi makanan berdasarkan dari nenek moyang sejak jaman dahulu yang diturunkan secara turun-temurun, dan larangan ini masih dapat dihilangkan.

c. Faktor pribadi

Faktor pribadi yakni perilaku dan status kesehatan. Perilaku merupakan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem kesehatan makanan dan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi perilaku ada dua yaitu faktor interna yang mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi dan sebagainya. Faktor yang kedua yaitu faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekitar, iklim, sosial ekonomi, kebudayaan dan sebagainya.

4. Frekuensi makan

Pemahaman tentang jam makan merupakan prinsip penting dalam melatih anak makan bersama. Jam makan anak tidak harus sama dengan jam makan keluarga. Jangan menunda jam makan anak hanya untuk tujuan menunggu jam makan bersama keluarga. Namun diusahakan ada satu jam makan keluarga dalam sehari yang bersamaan dengan jam makan anak, misalnya sarapan dan makan siang atau makan malam. Biarkan anak sendirian dulu bila sudah tiba jam makan hariannya bila waktu makan siang keluarga masih lama. Tapi pada saat

jam makan keluarga tiba, anak tetap diajak duduk bersama dengan keluarga sambil diberikan makanan kecil untuk dikunyah.

Anak pada dasarnya mudah merasa bosan dan gelisah, oleh karena itu suasana makan harus dibuat sesantai mungkin dan benar-benar waktu yang menyenangkan. Pada saat makan bersama, orang tua harus benar-benar memiliki kesadaran bahwa segala perilaku dan perkataannya akan diteladani oleh anak (Trinto, 2008).

Beberapa keluarga mengembangkan pola makan 3 kali sehari yaitu makan pagi, siang dan malam. Beberapa keluarga mengembangkan pola 2 kali sehari yaitu makan siang dan malam, bahkan beberapa keluarga mengembangkan pola makan jika lapar dan berhenti sebelum kenyang (Budiyanto, 2004).

5. Jenis makanan yang dikonsumsi

Jenis makanan yang dikonsumsi adalah jenis makanan yang dimakan oleh anak selama 24 jam. Jenis makanan yang dikonsumsi tergantung apa yang diberikan oleh ibunya termasuk kebiasaan makan, sehingga pola makan anak akan tergantung kepada kebiasaan yang dilakukan oleh keluarga. Jenis makanan yang dikonsumsi tergantung pada nenerapa faktor salah satunya adalah pengadaan pangan. Harga bahan makanan dngan tingkat daya beli rata-rata masyarakat merupakan faktor penting dalam menilai apakah bahan makanan yang tersedia dipasaran tersebut terjangkau oleh masyarakat atau tidak.

6. Pemilihan makanan

Pemilihan makanan yaitu bagaimana anak memilih makanan. Pemilihan makanan akan tergantung kepada apa yang diberikan oleh keluarga. Selain itu tergantung pada pengadaan bahan pangan sama seperti jenis makanan yang dikonsumsi, apabila sejak kecil anak tidak dibiasakan untuk makan sayur-sayuran, makan anak akan tidak senang terhadap sayur-sayuran. Pemilihan pangan akan berpengaruh terhadap status gizi anak. Apabila anak memilih makanan yang bergizi, maka kemungkinan besar menghasilkan asupan gizi yang besar.

7. Bahan makanan

Bahan makanan adalah apa yang kita beli, kita masak dan kita susun menjadi hidangan (Hidayat, 2005). Pembagian bahan makanan berdasarkan susunan hidangan adalah:

a. Bahan makanan pokok

Bahan makanan pokok dianggap terpenting, karena jika suatu hidangan tidak mengandung bahan makanan pokok dianggap tidak lengkap dan orang sering mengatakan belum lengkap, meskipun perutnya sudah kenyang. Bahan makanan pokok merupakan sumber utama kalori, terdiri dari golongan sereal, umbi-umbian dan ekstra tepung.

b. Bahan makanan lauk pauk

Kelompok bahan ini merupakan sumber utama protein di dalam hidangan. Pembagian berdasarkan asal hewan yaitu daging, ikan, telur, dan sebagainya.

c. Bahan makanan sayuran

Kelompok bahan makanan ini merupakan sumber vitamin dan mineral. Sayuran ini dibagi menjadi dua, yaitu sayuran kelompok A jika mengandung sedikit energi, protein, dan lemak, sedangkan sayuran kelompok B jika mengandung cukup energi, protein dan lemak.

8. Menurut Hidayat (2005) jenis - jenis bahan makanan atau komponen zat gizi

a. Karbohidrat

Bahan makanan pokok biasanya merupakan sumber utama karbohidrat karena selain tinggi kadar amilumnya, juga dapat dimakan dalam jumlah besar oleh seseorang tanpa menimbulkan keluhan misalnya mual, enek. Bahan makanan pokok di Indonesia dapat berupa beras, akar ubi, serta tepung seperti sagu.

Fungsi karbohidrat:

- 1) Fungsi karbohidrat di dalam tubuh merupakan salah satu sumber utama energi. Dari sumber energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein.

- 2) Fungsi karbohidrat di dalam hidangan, memberikan bentuk kepada makanan, misalnya dalam bentuk kue, dalam bentuk fermentasi karbohidrat penting sekali dan mempunyai sifat-sifat khusus untuk mendapatkan hasil olahan yang disukai oleh konsumen atau pemberi rasa manis pada makanan.
- 3) Pengatur metabolisme lemak
- 4) Membantu mengeluarkan feses

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan, semua hayat hidup sel berhubungan dengan zat gizi protein.

Fungsi protein

Fungsi protein dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hayat hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap hidup sel sellu bersangkutan dengan fungsi protein. Dalam penyukuhan dan pendidikan gizi ditekankan fungsi sebagai berikut:

- 1) Sebagai zat pembangun
- 2) Protein berfungsi dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dalam tubuh
- 3) Mengganti sel-sel yang mati
- 4) Sebbagai protein struktur

- 5) Sebagai badan-badan inti, protein juga berfungsi dalam mekanisme pertahanan tubuh melawan berbagai mikroba dan zat toksin lain yang datang dari luar dan masuk ke dalam melien interium tubuh.
- 6) Protein merupakan sumber utama energi bersama-sama karbohidrat dan lemak
- 7) Dalam bentuk kromosom protein juga berperan dalam menyimpan dan meneruskan sifat-sifat keturunan dalam bentuk gen.

c. Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O), yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat-zat pelarut lemak) (Pudjiadi, 2001).

Fungsi lemak:

- 1) Fungsi lemak dalam makanna memberikan rasa gurih memberikan kualitas renyah.
- 2) Di dalam tubuh lemak berfungsi sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di dalam tempat-tempat tertentu.

d. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang vital bagi tubuh walaupun diperlukan dalam jumlah kecil. Vitamin ada yang larut dalam air yaitu vitamin B dan vitamin C, ada juga yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E dan K. Sumber vitamin berasal dari sayuran dan buah-buahan (Pudjiadi, 2001).

Fungsi vitamin:

- 1) Vitamin A (retinol) berfungsi bagi pertumbuhan sel-sel epitel dan sebagai pengaturan kepekaan rangsangan sinar pada syaraf dan mata.
- 2) Vitamin B1 berfungsi untuk metabolisme karbohidrat, keseimbangan air dalam tubuh dan membantu penyerapan zat lemak di dalam usus.
- 3) Vitamin B2 (riboflavin), merupakan vitamin yang sedikit larut air, vitamin ini harus tersedia dalam jumlah cukup, apabila kurang dapat menyebabkan fotofobia, penglihatan kabur, gagal dalam pertumbuhan. Vitamin ini diperoleh dalam susu, keju, hati daging, telur, ikan, sayur-sayuran hijau dan padi.
- 4) Vitamin B6 berfungsi dalam pembuatan sel-sel darah dalam proses pertumbuhan serta pekerjaan syaraf.
- 5) Vitamin B12 (sianokobalamin) merupakan vitamin yang sedikit larut dalam air. Pada vitamin ini sangat baik untuk maturasi sel

darah merah dalam sum-sum tulang, pengaruh kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan anemia, dan vitamin ini dapat diperoleh dari daging, ikan, telur, susu, dan keju.

- 6) Vitamin B kompleks (*thiamin*) ang merupakan vitamin larut dalam air akan tetapi tidak larut dalam lemak, yang dapt menyebabkan penyakit beri-beri, kelelahan, anoreksia, konstipasi, nyeri kepala, insomnia, takikardi, edema, asam piruvat dalam darah akan meningkat apabila tersedia dalam jumlah yang kurang, kebutuhan vitamin ini dapat diperoleh dari dalam hati, daging, susu, padi, biji-bijian dan kacang.
- 7) Vitamin C (asam *ascorbat*) berfungsi sebagai aktivitas perombakan protein dan lemak dalam oksidasi dan dehidrasi dalam sel, penting dalam pertumbuhan trombosit. Vitamin ini terdapat dalam tomat, buah ssemangka, kubis, sayuran hijau.
- 8) Vitamin D berfungsi sebagai pengatur kadar kapur dan posfor dan bersama-sama kelenjar anak gondok memperbesar penyerapan kapur dan posfordari usus dan mempengaruhi kerja kelenjar endokrin.
- 9) Vitamin E berfungsi mencegah perdarahan bagi wanita hamil serta mencegah dari keguguran dan diperlukan pada saat sel-sel sedang mebuka.

10) Vitamin K berfungsi dalam pembentukan protombin yang sangat penting.

e. Mineral

Mineral terdiri atas zat kapur (C), besi (Fe), fluor (F), natrium (Na), chlor (Cl), kalium (K) dan iodium (I), mineral digunakan untuk membentuk jaringan dan mengatur serta memelihara kerja organ-organ tubuh. Kekurangan mineral tertentu dapat menimbulkan gangguan fisiologis dan bila lebih parah lagi dapat mengakibatkan anatomis.

f. Air

Air merupakan kebutuhan nutrisi yang sangat penting, mengingat kebutuhan air pada bayi relative tinggi 75-80% dari berat badan dibandingkan dengan orang dewasa yang hanya 55-60%. Air abgi tubuh dapat berfungsi sebagai pelarut untuk pertukaran seluler, sebagai medium untuk ion, transport nutrient dan produk buangan dan pengaturan suhu tubuh. Sumber zat air dapat diperoleh dari air dan semua makanan (Pudjiadi, 2001).

Nutrisi adalah zat penyusun bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk metabolisme. Dibawah ini adalah jenis makanan anak balita menurut tingkat usia :

1. Untuk usia 1-3 tahun jenis makanan yang biasa diberikan adalah ASI atau susu formula, buah-buahan, sayuran, makanan kecil. Makanan dengan komposisi seperti orang dewasa dengan porsi kecil. Untuk 1 tahun $\frac{1}{3}$ porsi orang dewasa. Makanan usia 1 tahun belum banyak berbeda dengan makanan waktu usia kurang dari 1 tahun. Sebagaimana telah dijelaskan bahwa anak disapih lebih baik pada umur 2 tahun, sehingga pada umur diatas 1 tahun ASI masih diberikan pada anak.
2. Untuk Usia 3-5 tahun jenis makanan yang biasa diberikan susu, buah-buahan. Pada dasarnya sama tetapi untuk usia 3 tahun setenah porsi orang dewasa. Pada umumnya makanan masih berbentuk lunak baik nasi, sayuran dan lauk pauk. Seperti daging hendaknya dimasak sedemikian rupa dan lunak sehingga anak mudah mengunyahnya dan mencernanya. Setelah mencapai umur 3 tahun lebih banyak makanan padat sampai umur 5 tahun dan untuk kebutuhan protein sedapat mungkin didapat dari protein sumber hewani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap keadaan nutrisi pada balita

1. Nafsu makan yang berubah-ubah
2. Penyajian porsi makan yang terlalu besar
3. Kurangnya orang tua mengajarkan memilih bahan makanan yang bernilai gizi baik
4. Pengaruh kebiasaan jajan
5. Kurang mampunya orang tua dalam menyusun makanan anak-anak
6. Anak balita masih dalam periode transisi dari makanan bayi ke makanan dewasa jadi masih memerlukan adaptasi
7. Masih belum dapat mengurus sendiri dengan baik dan belum dapat berusaha mendapatkan sendiri apa yang diperlukan untuk makanannya
8. Ibu sering sedih mempunyai anak kecil lagi atau sudah bekerja penuh sehingga tidak lagi dapat memberikan perhatian kepada anak apalagi mengurusnya.

Terdapat beberapa contoh menu untuk balita :

1. Kelompok Gandum

Meliputi satu potong roti, $\frac{1}{2}$ cangkir nasi atau pasta, $\frac{1}{2}$ gelas sereal masak dikombinasikan dengan sedikit sereal siap saji. Sajikan sebanyak 6 kali sehari.

2. Kelompok Nabati

Meliputi $\frac{1}{2}$ gelas sayuran potong atau 1 gelas sayuran daun. Sajikan sebanyak 3 kali sehari.

3. Kelompok buah-buahan

Meliputi satu jenis buah, $\frac{3}{4}$ gelas jus buah murni, $\frac{1}{2}$ gelas buah kaleng atau $\frac{1}{4}$ gelas buah kering. Sajikan sebanyak 2x sehari

4. Kelompok Susu

Meliputi satu gelas susu atau yogurt atau 2 ons keju. Sajikan sebanyak 2x sehari

5. Kelompok Daging

Meliputi 2 sampai 3 ons daging lunak masak atau ikan, $\frac{1}{2}$ gelas kacang kering masak. 1 ons daging dapat menggantikan 2 sendok makan mentega atau 1 butir telur. sajikan 2x sehari.

B. Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Balita

1. Definisi

Pertumbuhan merupakan bertambah jumlah dan besarnya sel di seluruh bagian tubuh yang secara kuantitatif dapat diukur, sedangkan perkembangan merupakan bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh yang dapat dicapai melalui tumbuh kematangan dan belajar (Whalley dan Wong, 2000 dalam Hidayat A. Aziz Alimul, 2008).

Peristiwa pertumbuhan pada anak dapat terjadi perubahan tentang besarnya, jumlah, ukuran di dalam tingkat sel, organ maupun individu, sedangkan peristiwa perkembangan pada anak dapat terjadi pada perubahan bentuk dan fungsi pematangan organ mulai dari aspek sosial, emosional, dan intelektual. Pertumbuhan dan perkembangan

pada anak terjadi mulai dari pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, intelektual maupun emosional.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak balita

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak setiap individu akan mengalami siklus berbeda setiap kehidupan manusia. Peristiwa tersebut dapat secara cepat maupun lambat tergantung dari individu atau lingkungan. Proses percepatan dan perlambatan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Faktor herediter

Faktor herediter merupakan faktor yang dapat diturunkan sebagai dasar dalam mencapai tumbuh kembang anak disamping faktor lain. Yang termasuk faktor herediter adalah bawaan, jenis kelamin, ras, suku banga. Faktor ini dapat ditentukan dengan intensitas dan kecepatan dalam pembelahan sel telur, tingkat sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, umur pubertas dan berhentinya pertumbuhan tulang (Hidayat, 2005).

Pada pertumbuhan dan perkembangan anak dengan jenis kelamin laki-laki setelah lahir akan cenderung lebih cepat atau tinggi pertumbuhan tinggi badan dan berat badan dibandingkan dengan anak perempuan dan akan bertahan sampai usia tertentu mengingat anak perempuan akan mengalami pubertas lebih dahulu dan kebanyakan anak perempuan akan mengalami pertumbuhan

lebih tinggi dan besar ketika masa pubertas dan begitu juga sebaliknya disaat anak laki-laki mencapai pubertas maka laki-laki cenderung lebih besar.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor yang memegang peranan penting dalam menentukan tercapai dan tidaknya potensi yang sudah dimiliki. Yang termasuk faktor lingkungan ini dapat meliputi lingkungan prenatal yaitu lingkungan yang masih dalam kandungan dan lingkungan postnatal yaitu lingkungan setelah bayi lahir (hidayat, 2005).

1. Lingkungan prenatal. Merupakan lingkungan dalam kadungan dimulai dari konsepsi sampai lahir yang meliputi gizi pada waktu ibu hamil, lingkungan mekanis seperti posisi janin dalam uterus, zat kimia atau toxin seperti penggunaan obat-obatan, alkohol atau kebiasaan merokok ibu hamil, hormonal seperti adanya hormon somatotropin, plasenta, tiroid, insulin, dan lainnya yang berpengaruh pada pertumbuhan janin.
2. Lingkungan postnatal. Merupakan lingkungan setelah bayi lahir yang juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak seperti budaya lingkungan, sosial ekonomi keluarga, nutrisi, iklim atau cuaca, olahraga, posisi anak dalam keluarga dan status kesehatan.

1) Budaya lingkungan

Dalam hal ini adalah masyarakat dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak dalam memahami atau mempersepsi pola hidup sehat. Hal ini dapat terlihat apabila kehidupan atau berperilaku mengikuti budaya yang ada kemungkinan besar dapat menghambat dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan.

2) Status sosial ekonomi

Hal ini dapat terlihat anak dengan sosial ekonomi tinggi, tentunya pemenuhan kebutuhan gizi sangat cukup baik dibandingkan dengan anak dengan sosial ekonominya rendah. Demikian juga dengan status pendidikan keluarga, misalnya tingkat pendidikan rendah akan sulit untuk menerima arahan dalam pemenuhan gizi dan mereka sering tidak mau atau tidak meyakini pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi atau pentingnya pelayanan kesehatan lain yang menunjang dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak.

3) Nutrisi

Nutrisi adalah salah satu komponen yang penting dalam menunjang berlangsungnya proses pertumbuhan dan perkembangan yang menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan

berkembang selama masa pertumbuhan, terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin dan air. Kebutuhan ini sangat diperlukan pada masa-masa tersebut, apabila kebutuhan tersebut tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.

4) Iklim atau cuaca

Iklim atau cuaca ini dapat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini dapat dilihat pada musim tertentu, kebutuhan gizi dapat mudah diperoleh. Demikian juga dengan musim tertentu pula terkadang kesulitan mendapatkan makanan yang bergizi seperti saat musim kemarau penyediaan air bersih atau sumber makanan sangat kesulitan.

5) Olahraga

Olahraga/latihan fisik dapat memacu perkembangan anak, karena dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga suplai oksigen ke seluruh tubuh dapat teratur. Selain itu latihan fisik juga dapat meningkatkan stimulasi perkembangan otot dan pertumbuhan sel.

6) Posisi anak dalam keluarga

Hal ini dapat dilihat pada anak pertama atau tunggal, dalam aspek perkembangan secara umum kemampuan intelektual lebih menonjol dan cepat berkembang karena sering berinteraksi dengan orang dewasa, akan tetapi dalam perkembangan motoriknya kadang-kadang terlambat karena tidak ada stimulus yang biasanya dilakukan saudara kandungnya. Demikian juga pada anak kedua atau berada ditengah kecenderungan orang tua yang merasa biasadalam merawat anak lebih percaya diri sehingga kemampuan untuk beradaptasi anak lebih cepat dan mudah, akan tetapi dalam perkembangan intelektual bisanya kurang apabila dibanding dengan anak pertamanya, kecenderungn tersebut juga tergantung pada keluarga.

7) Status kesehatan

Status kesehatan anak dapat berpengaruh pada pebcapaian pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini dapat terlihat apabila anak dengan kondisi sehat dan sejahtera maka percepatan untuk tumbuh kembang sangat mudah, akan tetapi apabila kondisi status kesehatan kurang maka akan terjadi perlambatan.

c. Faktor hormonal

Faktor hormonal yang berperan dalam tumbuh kembang anak antara lain: somatotropin (*growth hormon*) yang berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan dengan menstimulasi terjadinya proliferasi sel kartilago dan system skeletal, hormon tiroid dengan menstimulasi metabolise tubuh, sedangkan glukokortikoid yang mempunyai fungsi menstimulasi pertumbuhan sel interstisial dari testis untuk memproduksi testosteron dan ovarium untuk memproduksi estrogen selanjutnya hormon tersebut akan menstimulasi perkembangan seks baik pada laki-laki maupun perempuan yang sesuai dengan peran hormonnya (Wong, 1995 dalam Hidayat, 2005).

C. Tahap Pencapaian Tumbuh Kembang Anak Balita

1. Masa anak 1-2 tahun

Pertumbuhan dan perkembangan pada tahun kedua pada anak akan mengalami beberapa perlambatan dalam pertumbuhan fisik, dimana pada tahun kedua anak akan mengalami kenaikan berat badan sekitar 1,5-2,5 kg dan panjang badan 6-10 cm, kemudian pertumbuhan otak juga akan mengalami perlambatan yaitu kenaikan linhkar kepala hanya 2 cm, untuk pertumbuhan gigi terdapat tambahan 8 buah gigi susu termasuk gigi geraham pertama dan gigi taring sehingga seluruhnya berjumlah 14-16 buah (Hidayat, 2005).

Perkembangan Motorik, Bahasa, dan Adaptasi Sosial:

Dalam perkembangan motorik kasar anak sudah mampu melangkah dan berjalan dengan tegak, pada sekitar umur 18 bulan anak mampu menaiki tangga hingga dengan cara satu tangan dipegang dan pada akhir tahun kedua sudah mampu berlari-lari kecil, menendang bola dan mulai mencoba melompat. Perkembangan motorik halus mampu mencoba menyusun atau membuat menara pada kubus. Kemampuan bahasa pada anak sudah mulai ditunjukkan dengan anak mampu memiliki sepuluh perbendaharaan kata, kemampuan meniru dan mengenal serta responsif terhadap orang lain sangat tinggi, mampu menunjukkan dua gambar, mampu megkombinasikan kata-kata, mulai mampu menunjukkan lambaian anggota badan. Pada perkembangan adaptasi sosial mulai membantu kegiatan di rumah, menyuapi boneka, mulai menggosok gigi serta mencoba memakai baju.

2. Masa prasekolah

a. Pertumbuhan

Pada pertumbuhan masa pra sekolah pada ana pertumbuhan fisik khususnya berat badan mengalami kenaikan rata-rata pertahunnya adalah 2 kg, kelihatan kurus akan tetapi aktivitas motorik tinggi, dimana system tubuh sudah mencapai kematangan seperti berjalan, melompat, dan lain-lain. Pada pertumbuhan

khususnya ukuran tinggi badan anak akan bertambah rata-rata 6,75 - 7,5 cm setiap tahunnya.

b. Perkembangan fisik

Pada masa ini anak mengalami proses perubahan dalam pola makan dimana anak pada umumnya mengalami kesulitan untuk makan. Proses eliminasi pada anak sudah menunjukkan proses kemandirian dan masa ini adalah masa dimana perkembangan kognitif sudah mulai menunjukkan perkembangan dan anak sudah mempersiapkan diri untuk memasuki sekolah dan tampak sekali kemampuan anak belum mampu menilai sesuatu berdasarkan apa yang mereka lihat dan anak membutuhkan pengalaman belajar dengan lingkungan dan orang tuanya. Sedangkan perkembangan psikologis pada anak sudah mulai menunjukkan adanya rasa inisiatif, konsep diri yang positif serta mampu mengidentifikasi identitas dirinya.

c. Perkembangan Motorik, Bahasa, dan Adaptasi Sosial

Pada perkembangan motorik kasar diawali dengan kemampuan untuk berdiri dengan satu kaki selama 1-5 detik, melompat dengan satu kaki, berjalan dengan tumit ke jari kaki, menjelajah, membuat posisi merangkak, dan berjalan dengan bantuan. Perkembangan motorik halus memiliki kemampuan menggoyangkan jari-jari kaki menggambar dua atau tiga bagian,

memilih garis yang lebih panjang dan menggambar orang, melepas objek dengan jari lurus, mampu menjepit benda, melambaikan tangan, menggunakan tangannya untuk bermain, menempatkan objek ke dalam wadah, makan sendiri, minum dari cangkir dengan bantuan, menggunakan sendok dengan bantuan, makan dengan jari, membuat coretan di atas kertas.

d. Perkembangan bahasa

Pada perkembangan bahasa diawali dengan mampu menyebutkan hingga empat gambar, menyebutkan satu hingga dua warna, menyebutkan kegunaan benda, menghitung, mengartikan dua kata, mengerti empat kata depan, mengerti beberapa kata sifat dan sebagainya, menggunakan untuk mengidentifikasi objek, orang dan aktivitas, menirukan berbagai bunyi kata, memahami arti larangan, berespon terhadap panggilan dan orang-orang anggota keluarga dekat. Perkembangan adaptasi sosial dapat bermain dengan permainan sederhana, menangis jika dimarahi, membuat permintaan sederhana dengan gaya tubuh, menunjukkan peningkatan kecemasan terhadap perpisahan, mengenali anggota keluarga.

D. Cara Pengukuran Pertumbuhan & Perkembangan

a. Penilaian Pertumbuhan Anak

Dalam melakukan penilaian terhadap pertumbuhan anak terhadap beberapa cara yang dapat digunakan untuk mendeteksi tumbuh kembang pada anak, di antaranya cara pengukuran antropometrik, pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium, dan pemeriksaan radiologi (Hidayat, 2005).

1. Pengukuran Antropometrik

Pengukuran antropometrik ini dapat meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan (panjang badan), lingkaran kepala dan lingkaran lengan atas. Dalam pengukuran antropometrik terdapat dua cara dalam pengukuran yaitu pengukuran yang berdasarkan umur dan pengukuran tidak berdasarkan umur, seperti contoh: pengukuran berdasarkan umur: berat badan berdasarkan umur, panjang badan berdasarkan umur dan lain-lain, sedangkan pengukuran tidak berdasarkan umur contohnya adalah: berat badan berdasarkan tinggi badan, lingkaran lengan atas berdasarkan tinggi badan dan lain-lain.

a) Pengukuran Berat Badan

Pengukuran berat badan ini bagian dari antropometrik yang digunakan untuk menilai hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh misalnya tulang, otot, lemak, cairan

tubuh sehingga akan dapat diketahui status keadaan gizi anak atau tumbuh kembang anak. Selain itu berat badan dapat juga digunakan untuk dasar perhitungan dosis dan makanan yang diperlukan dalam tindakan pengobatan.

b) Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran ini merupakan bagian dari pengukuran antropometrik yang digunakan untuk menilai status perbaikan gizi, di samping faktor genetik. Pengukuran ini dapat dilakukan sangat mudah dalam menilai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak.

c) Pengukuran Lingkar Kepala

Pengukuran lingkar kepala ini dapat digunakan untuk menilai pertumbuhan otak, penilaian ini dapat dilihat apabila pertumbuhan otak kecil (mikrosefali) maka menunjukkan adanya retardasi mental, sebaliknya apabila otaknya besar (volume kepala meningkat) akibat penyumbatan pada aliran cairan cerebrospinalis.

d) Pengukuran Lingkar Lengan Atas

Penilaian ini digunakan untuk penilaian jaringan lemak dan otot akan tetapi penilaian ini tidak banyak berpengaruh pada keadaan jaringan tubuh apabila dibandingkan dengan berat badan. Penilaian ini juga dapat dipakai untuk menilai status gizi pada anak usia pra sekolah.

2. Pemeriksaan Fisik

Dalam melakukan penilaian terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dapat ditentukan dengan melakukan pemeriksaan fisik, dengan melihat bentuk tubuh, perbandingan bentuk tubuh dan anggota gerak lainnya, menentukan jaringan otot dengan memeriksa lengan atas, pantat dan paha, menentukan jaringan lemak dilakukan pada pemeriksaan triseps, menentukan pemeriksaan rambut gigi geligi.

3. Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan ini dilakukan guna menilai keadaan pertumbuhan dan perkembangan dengan status keadaan penyakit, adapun pemeriksaan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut pemeriksaan kadar hemoglobin, pemeriksaan serum protein (albumin dan globulin), hormonal, dan lain-lain.

4. Pemeriksaan Radiologi

Pemeriksaan ini digunakan untuk menilai umur tumbuh kembang seperti umur tulang, apabila dicurigai adanya gangguan pertumbuhan.

b. Penilaian Perkembangan Anak

Untuk menilai perkembangan anak pertama yang dapat dilakukan adalah dengan wawancara tentang faktor kemungkinan yang menyebabkan gangguan dalam perkembangan, kemudian melakukan

tes skrining perkembangan anak dengan DDST, tes IQ dan tes psikolog lainnya selain itu juga dapat dilakukan tes lainnya seperti evaluasi fungsi penglihatan, pendengaran, bicara, bahasa serta melakukan pemeriksaan fisik lainnya seperti pemeriksaan neurologis, metabolik, dan lain-lain.

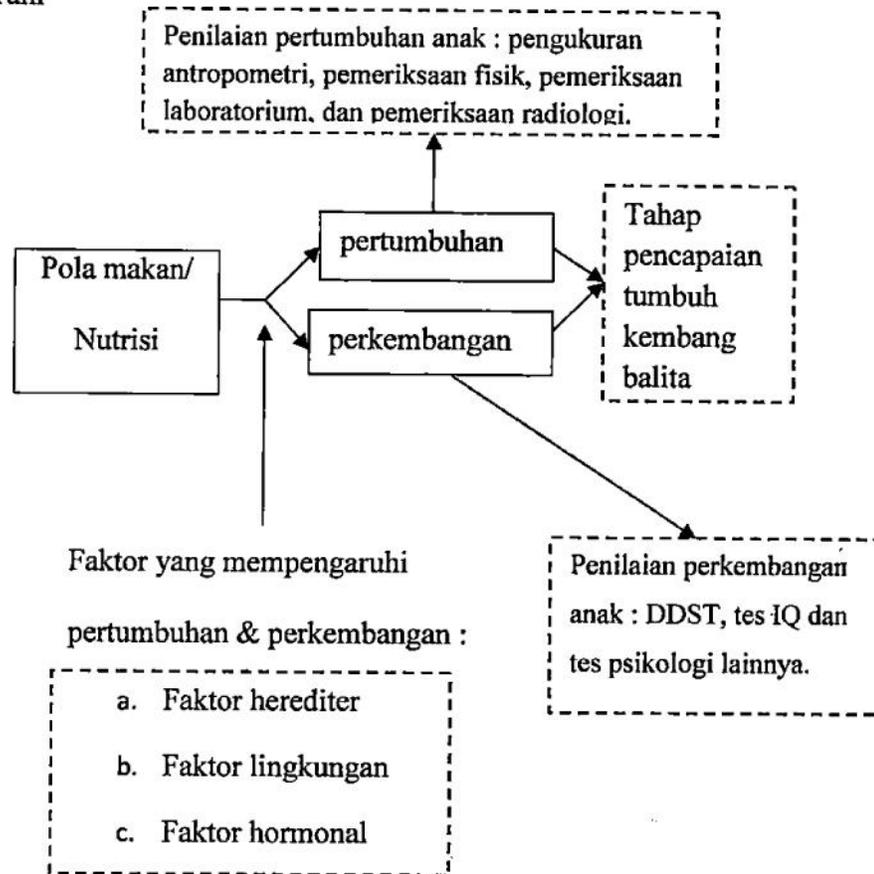
Dalam menilai skrining tes ini banyak beberapa tes yang dapat digunakan diantaranya tes intelegensi stanford binet, skala intelegensi Wechsler untuk anak prasekolah dan sekolah, skala perkembangan menurut gesell (*gesell infant scale*), skala bayle (*bayley infant scale of development*), tes bentuk geometrik, tes *motor visual bender gestalt*, tes menggambar orang, tes perkembangan adaptasi social, DDST, diagnostik perkembangan fungsi munchen tahun pertama. Dalam cara pemilihan tes perkembangan dalam hal ini yang akan dijelaskan adalah cara menurut denver (DDST) dan diagnostik perkembangan fungsi munchen pertama. Pada penilaian DDST ini menilai perkembangan anak dalam empat faktor diantaranya penilaian terhadap personal sosial, motorik halus, bahasa dan motorik kasar (Hidayat, 2005).

E. Kerangka Konsep

Faktor yang mempengaruhi

pola makan :

- a. Persediaan/ pengadaan bahan pangan.
- b. Pola sosial budaya.
- c. Faktor pribadi.



Keterangan :

= Diteliti

= Tidak diteliti

F. Hipotesis

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan tumbuh kembang anak usia 1-5 tahun.