BAB II.
MAKANAN SEHAT DENGAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG UNTUK BALITA.

II.1 Balita

Dalam penulisan Suparyanto (2011) Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik, namun kemampuan lain masih terbatas. (Sutomo, 2010)

Balita atau juga disebut Bawah Lima Tahun adalah merupakan suatu periode jangka usia yang dimulai dari 2 sampai 5 tahun dan usia tersebut sering di sebut juga dengan usia prasekolah. Masa usia balita merupakan proses dimana pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat pesat.

Dalam usia balita sangat penting menentukan suatu pertumbuhan dan perkembangan anak di periode usia anak selanjutnya.Peran orang tua dalam memberikan asupan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sangatlah besar, sebab pada usia tersebut balita masih sangat bergantung kepada orang tuangya, mulai dari kegiatan buang air, mandi dan makan. Maka dari itu asupan gizi pada saat usia balita harus sangat diperhatikan, jangan sampai kekurangan zat gizi dalam tubuhnya.

II.2 Makanan

Makanan adalah sebuah bahan yang berasal dari hewan dan tumbuhan yang di butuhkan oleh jaringan tubuh secara cukup agar tubuh kembali bekerja dengan baik karena adanya nutrisi yang terkandung di dalamnya.Makanan yang berasal dari hewan seperti daging, telur dan lain-lain disebut makanan hewani, sedangkan makanan yang berasal dari tumbuhan seperti sayuran, buah-buahan dan lain-lain disebut makanan nabati. Pada umumnya bahan makanan mengandung beberapa unsur atau senyawa seperti air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, enzim dan

lain-lain.Setiap mahluk hidup membutuhkan makanan. Tanpa makanan mahluk hidup akan sulitmelakukan aktifitas sehari-hari.

Makanan yang dimaksud dalam laporan ini adalah makanan sehat untuk balita, akan timbul beberapa masalah jika tidak memberikan makanan sehat dengan baik dan bergizi pada balita. Ayu Rini (2014) menjelaskan "makanan sehat adalah makanan yang cukup mengandung protein, karbohidrat, lemak, dan mineral. Zat-zat gizi tersebut berguna untuk menunjang proses metabolisme tubuh sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh dapat berjalan dengan lancar dan normal. Semua makanan dalam tubuh dapat diperoleh dari tumbuh-tumbuhan. Gandum, beras, jagung, umbi-umbian, buah-buahan, dan sayur-sayuran mengandung karbohidrat, serta berbagai jenis vitamin. Sedangkan lemak dan garam telah dikandung oleh semua jenis makanan nabati. Selain memperhatikan kandungan gizi dalam makanan, porsi makan juga memegang peran yang penting dalam menjaga kebugaran tubuh. Setiap individu memiliki porsi makan tersendiri sesuai dengan ukuran perawakan tubuhnya, usia serta keadaan tubuhnya." (h13).

Tabel II.1 Komposisi Bahan Makanan
(sumber dari buku *Teknologi pengolahan dan pengawetan makanan* Karya Prof. Dr. H. M. Supli Effendi, Ir., M.S,2012:2)

Jenis Bahan Makanan	Kandungan Organik(%)		
	Protein	Karbohidrat	Lemak
Buah-buahan	2-8	85-97	0-3
Sayur-sayuran	15-30	50-85	0-5
Ikan	70-96	0	5-30
Telur	51	3	46
Daging	33-50	0	50-65
Susu	30	40	40

II.2.1 Makanan Balita

Makanan pada balita harus bersifat lengkap, golongan usia balita membutuhkan makanan sehat untuk tumbuh kembang. Untuk anak yang berada pada rentan usia ini harus mengkonsumsi makanan yang kualitasnya baik dan kuantitas makanannya cukup serta bergizi artinya makanan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan, dengan memperhitungkan :

- Pada periode ini dibutuhkan penambahan konsumsi zat pembangun karena tubuh anak sedang berkembang pesat.
- Bertambahnya aktivitas membutuhkan penambahan bahan makanan sebagai sumber energi.
- Perkembangan mentalnya anak membutuhkan lebih banyak lagi zat pembangun terutama untuk pertumbuhan jaringan otak yang mempengaruhi kecerdasan walaupun tak secara signifikan.

II.2.2 Peran Makanan Bagi Balita

- Zat Tenaga

  Zat gizi yang menghasilkan tenaga atau energi adalah karbohidrat , lemak, dan protein. Bagi balita, tenaga diperlukan untuk melakukan aktivitasnya serta pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi sumber tenaga balita relatif lebih besar daripada orang dewasa.

- Zat Pembangun

  Protein sebagai zat pembangun bukan hanya untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan organ-organ tubuh balita, tetapi juga menggantikan jaringan yang aus atau rusak.

- Zat Pengatur

  Zat pengatur berfungsi agar faal organ-organ dan jaringan tubuh termasuk otak dapat berjalan seperti yang diharapkan.

- Vitamin

  Vitamin berfungsi untuk memperlancar proses pertumbuhan tubuh serta membangun sistem kekebalan tubuh. Manfaat vitamin yang ada dalam makanan sangat beragam dan setiap vitamin memiliki fungsi masing-masing yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

II.2.3 Pengaturan Makan Balita

Gizi anak berarti memastikan anak dari bayi mendapat cukup nutrisi selama tahun pertamanya.Pastikan anak memiliki gizi yang baik agar dapat melindungi dirinya terhadap penyakit. Hal ini juga membantu anak tetap sehat saat ia tumbuh lebih tua.

Makanan padat biasanya dapat diperkenalkan antara empat dan tujuh bulan.Padatan dini harus menjadi polos dan diperkenalkan secara bertahap satu per satu, dimulai dengan sereal yang diperkaya zat besi bayi dan maju ke bubur sayuran, buah, dan daging. Tekstur makanan padat diberikan kepada bayi akan bervariasi tergantung pada usia dan kemampuan individu. Pada akhir tahun pertama, makanan cincang harus menjadi dasar dari pola makan.Gizi yang cukup harus disediakan untuk pertumbuhan normal dan stabil serta tidak berlebihan berat badan.Jumlah tersebut harus diatur oleh nafsu makan anak, asalkan tingkat pertumbuhan normal.

II.3 Pengolahan Makanan

Peran orang tua sangat lah penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak se-usia balita yang banyak membutuhkan nutrisi makanan yang sehat bagi tubuhnya. Terutama seorang ibu harus mampu mengolah makanan yang sehat. Salah satu cara yang baik untuk mengolah makanan untuk balita yaitu dengan cara mengukus. Karena makanan yang dikukus suhunya tidak terlalu tinggi seperti di goreng, sehingga tidak akan merubah kadar gizi atau sampai menghilangkan kadar gizi tersebut, tetapi gizi yang terkandung di dalam makan tetap terjaga dengan baik.

II.3.1 Pengetahuan Orang Tua dalam Memberikan Makanan pada Anak

Seiring perkembangan zaman, umumnya orang tua kurang memperhatikan kegiatan makan anaknya lagi. Mereka beranggapan bahwa anak balitaselalu membeli makanan siap saji agar praktis dan mudah, sehingga sulit bagi orangtua untuk mengawasi jenis makanan apa saja yang mereka makan.Pola makan seorang balita pada dasarnya dapat dibentuk oleh keluarganya, terutama orang tua. Orang tua yang mampu memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka orang tua dapat mengontrol dan menasihati makanan apa yang seyogianya dikonsumsi dan makanan apa yang sebaiknya dihindari (Khomsan, 2010). Orang tua perlu memiliki pengetahuan dalam memilih makanan untuk anaknya agar mencegah timbulnya gangguan kesehatan (Mitayani & Sartika, 2010).Orang tua mengetahui penatalaksanaan pemberian makanan pada balita seperti pemantauan asupan makanan, jenis makanan, menentukan jumlah makanan dan mendidik dalam perilaku makan anak (Hidayat, 2009).

II.4 Pola Makan

Salah satu yang berpengaruh dalam kesehatan yaitu pola makan.“Prinsipnya, pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah.” Elvina Karyadi, dokter gizi. Pola makan adalah gambaran mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu.(Hartono, 2000).

Pola makan sehat merupakan pengaturan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi didalamnya.Gizi merupakan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan, dan zat gizi terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan *(hewani)* dan tumbuhan-tumbuhan *(nabati)*.Tiga zat gizi yang utama dan diperlukan oleh tubuh adalah karbohidrat, protein dan lemak.Ketiga nya disebut zat gizi makro.Zat gizi seperti vitamin dan mineral juga merupakan zat gizi yang penting dan disebut zat gizi mikro.Selain kedua kelompok zat gizi tersebut, tubuh juga memerlukan air dan serat. Fungsi serat makanan yaitu membuat makanan dapat bertahan lama berada di dalam lambung dan

melancarkan pencernaan serta proses metabolisme. Karena itu pola makan sehat mempunyai syarat dalam mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan tubuh.



Gambar II.1 Pola Makan Sehat
Sumber :www.klikdokter.com (2010)

Kekurangan unsur zat gizi akan menyebabkan tubuh mengalami gangguan atau menderita penyakit. Kelebihan gizi pun akan menyebabkan gangguan kesehatan. Itu sebabnya harus menerapkan pola makan sehat dan seimbang dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Pemberian makanan yang kelebihan akan energi mengakibatkan obesitas, sedangkan kelebihan zat gizi esensial dalam waktu lama akan menimbulkan penimbunan zat gizi dan akan menjadi racun bagi tubuh. Sebaliknya jika kekurangan energi dalam waktu yang lama berakibat menghambat pertumbuhan dan mengurangi cadangan energi dalam tubuh, sehingga terjadi *marasmus* (gizi kurang/buruk).

Pola makan sehat pada balita pun harus seimbang, pola makan pada anak disesuaikan pada usia anak. Tahapan pemberian makan yang tepat pada bayi juga berpengaruh pada kesehatan dan tumbuh kembangnya. Pada usia ini sangat mudah diatur dalam menerapkan pola makan sehat, tetapi setelah menginjak balita, jika pembinaan pola makan pada bayi tidak diterapkan maka dapat berubah pada usia balita, karena pada usia balita anak sudah dapat menerima dan menolak makanan. Peran ibu dalam membina makan sehat dan pola makan yang teratur serta seimbang sangat di tuntut demi mempertahankan pola makan yang benar pada anak.

Pola makan balita harus terdiri dari :

- Ketika bayi tumbuh menjadi balita, harus sepenuhnya terintegrasi ke makanan keluarga, meskipun untuk sementara waktu bantu anak untuk memotong makanan menjadi potongan-potongan kecil.
- Membuat makanan keluarga harus cocok dengan anak, yaitu gunakan sedikit gula, garam dan hindari bumbu-bumbu dengan rasa yang tajam.
- Susu masih sangat berperan penting dalam pola makan anak, tetapi sedikit berkurang, sekitar 200-600 ml susu atau 2-3 porsi susu per hari.
- Beri anak makanan bervariasi dan seimbang.
- Harus makan berbagai makanan dari setiap kelompok makanan :
  - 4 porsi jenis karbohidrat perhari
  - 2-3 porsi susu perhari
  - 1-2 porsi daging perhari
  - 5 porsi jenis buah dan sayuran perhari

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan :

- Faktor *Psikososial*

  Faktor *psikososial* sering menjadi penyebab hambatan perkembangan kerterampilan, pada umumnya terjadi sejak lahir hingga usia 4 tahun. Diduga terdapat periode sensitif ketika terjadi respon optimal terhadap rangsang seperti jenis makanan. Pemaksaan sewaktu makan pada balita akan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan pada waktu makan dan akan mengakibatkan anak anti terhadap makanan. Sifat menonjol pada anak balita adalah rasa ingin tahu terhadap segala hal sekitarnya sehingga perhatian terhadap makanan berkurang dan seringkali menolak makanan yang diberikan.
- Pengetahuan Gizi Ibu

  Bila pengetahuan tentang makanan bergizi ibu masih kurang, maka pemberian makan terhadap anak tidak mengikuti aturan gizi yang seimbang.Karena kurang nya pengetahuan gizi ibu dapat mengakibatkan beberapa masalah gizi pada anak.

Menurut Suhardjo (1989), bila ibu rumah tangga memiliki pengetahuan gizi yang baik ia mampu untuk memilih makanan-makanan yang bergizi untuk dikonsumsi

- Pendidikan Ibu

  Winarno (1997) menyatakan bahwa tingkat pendidikan dan kemampuan sosial yang rendah pada masyarakat menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Pendidikan ibu yang rendah akan mengakibatkan ibu tidak mengetahui bagaimana susunan makanan yang baik dan telah mencukupi kebutuhannya. Bila pendidikan dan kemampuan sosial ibu rendah, penggunaan makanan akan rendah pula. Sehingga balita yang memiliki ibu berpendidikan rendah, besar kemungkinan konsumsi makanan yang diberikan pada anak tidak seimbang atau pola makan nya kurang sehat. Ada kecenderungan semakin tinggi pendidikan ibu, maka akan semakin baik pula pola makan sehat yang diterapkan pada anak.
- Pendapatan keluarga

  Pendapatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan.Tetapi perlu disadari bahwa pendapatan tidak selalu membawa perbaikan pada susunan makanan. Tingkat pendapatan juga ikut menentukan jenis pangan yang akan dibeli dengan tambahan uang tersebut.

II.5 Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab "Al-Gizal" yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan.Gizi dapat diartikan juga sebagai sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan.Yang dimaksud dengan seimbang adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, antara kelompok pangan sumber tenaga, sumber pembangun (lauk pauk) dan sumber zat pengatur (sayuran dan buah-buahan) serta keseimbangan antara waktu makan pagi, siang dan malam.Yang dimaksud gizi seimbang adalah pola makan yang seimbang antar zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas dan produktif.(Hardani 2010).

Pada tahun 1950, pedoman tentang pola makan sehat yang memenuhi gizi seimbang tentang pada slogan 4 sehat 5 sempurna yang isinya antara lain :

- Makanan pokok sumber karbohidrat/kalori
- Lauk pauk sumber protein hewani dan nabati

- Sayur mayur sumber vitamin dan mineral
- Susu sumber lemak protein dan kalsium

Pada tahun 1992 Direktorat Gizi Masyarakat Indonesia mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang sebagai panduan untuk mengatur pola makan sehat agar sesuai dengan gizi seimbang.Yaitu berupa tumpeng (kerucut) atau piramida makanan.



Gambar II.2 Piramida Makanan

Sumber :http://2.bp.blogspot.com/-DGLk8qzAxhw/TvJrRP2lrlI/AAAAAAAAAVU/xWe4HKPNxxo/s1600/PIRAMIDA%2BMAKANAN%2BBAYI.jpg (2011)

II.5.1 Kebutuhan Gizi Balita

Menu makanan balita harus mencakup zat gizi seimbang, yaitu energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat. Zat gizi seimbang membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Balita membutuhkan energi dalam jumlah besar, namun sekitar 10-20% harus berasal dari protein, karena protein berfungsi sebagai zat pembangun.Karena itu diperlukan penghitungan tepat kebutuhan energi dan protein pada balita.Besar kebutuhan energi dan protein balita didasarkan pada berat badan dan presentase kebutuhan energi dan protein. (Budi dan Dwi, 2010:21).

Tabel II.2 Kecukupan beberapa zat gizi anak sehari

Sumber :Widya Karya Nasional Pangan & Gizi 1998.

Umur	BB (kg)	Energi (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (S.I)	Kalsium (mg)	Zat besi (mg)
1-3 thn	12	1250	23	350	500	8
4-6 thn	18	1750	32	460	500	9

Untuk mengetahui apakah kebutuhan gizi anak terpenuhi atau tidak, dapat dilakukan pemantauan pertumbuhan anak, dengan cara penimbangan setiap bulan dan pengisian grafik kartu menuju sehat (KMS). KMS berfungsi sebagai alat bantu pemantauan gerak pertumbuhan. Hasil pencatatan berat badan anak pada grafik KMS akan menggambarkan kecukupan gizi anak, sehingga dapat digunakan sebagai alat komunikasi dan pendidikan dari petugas kepada ibu-ibu dari anak.

II.6 Khalayak Sasaran

- Demografis
  - Usia : 25-35 tahun (pada usia ini umumnya usia ibu yang baru memiliki anak balita)
  - Jenis Kelamin : Perempuan
  - Pendidikan : SMA/Kuliah
  - Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga, Wiraswasta, Karyawati
  - Ekonomi : Menengah Keatas
- Geografis (Berdasarkan Lokasi)

  Masyarakat yang berada di wilayah Kota Bandung

  (karena di Kota Bandung masih banyak ditemukan ibu yang kurang pengetahuan terhadap cara mengolah makanan yang baik)
- Psikografis (Karakter/sifat)

  Orang Tua yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan

II.7 Analisa Masalah

Berdasarkan dari fokus masalah yang telah ditentukan sebelumnya, maka permasalahan terletak pada sikap orang tua yang kurang sigap dalam menerapkan pola makan seimbang dan selalu membeli makanan siap saji yang tidak tahu kesehatan serta kandungan nutrisinya baik untuk balitanya.Untuk penyelesaian masalah ini perlu dilakukan analisa masalah. Sumber data diperoleh dari hasil penelitian melalui :

- **Data Temuan**

  Hasil analisa disajikan kedalam gambaran deskriptif tentang sikap tindakan ibu balita terhadap pola makan dan status gizi balita di tinjau dari karakteristik keluarga di Posyandu Sadang Hegar Bandung, Jawa Barat. Waktu wawancara yang dilakukan pada saat posyandu berlangsung yaitu pada Hari senin 8 Desember 2014 jam 7.30 – 10.30. Jenis penelitian ini penelitian kualitatif dengan mendeskripsikan secara sistematis dan terperinci fenomena pengalaman ibu rumah tangga dalam pemberian makanan sehat dan bergizi untuk balita. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara,kuisioner terstruktur dan juga angket berupa *Food Recall dan Food Models* untuk mengetahui makanan yang dimakan dalam 1 hari (24 jam), *Lengthboard* untuk mengukur panjang badan anak, timbangan digital untuk mengukur berat badan anak, dan KMS perkembangan motorik anak.

  Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang grafik dan sebagian mempunyai pengetahuan kurang dari 79 ibu balita yang diteliti. Sebagian ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan sehat pada balita (Ibu yang pendidikan nya lulusan SMA keatas) dan sebagian juga ibu yang mempunyai riwayat pendidikan rendah mempunyai pengetahuan kurang, ada pula ibu yang mempunyai pendidikan rendah faham betul tantang pengetahuan makanan sehat untuk anak.Kecenderungan ibu mempunyai sikap peduli dalam menindak lanjuti arah grafik hasil penimbangan berat badan pada balita, sedangkan sebagian ibu balita kurang peduli. Penelitian ini juga mendapatkan kecenderungan ibu teratur menimbang berat badan ke posyandu dan hanya sedikit saja ibu yang

tidak. Kecenderungan ibu bertindak benar dalam memberikan makanan sesuai usia balita dan hanya sedikit saja tidak sesuai usia. Status gizi balita pada penelitian ini kecenderungan baik,namun tidak sedikit pula yang kurang dan ditemukan juga sedikit balita dengan gizi lebih. Karena itu pola makan seimbang perlu diperhatikan oleh ibu yang memiliki tingkatan gizi kurang dan lebih, rata-rata ibu yang baru mempunyai anak pertama belum menerapkan pola makan yang teratur dan seimbang sesuai umurnya. Kecenderungan ibu mengira bahwa anak yang timbanganya besar dari pada umurnya atau disebut gemuk dinyatakan sehat, padahal anak yang berat badanya melibihi usia biasanya itu merupakan awal dari obesitas dan kelebihan gizi. Seharusnya pada masa ini gizi dan pola makan harus seimbang agar tidak menghambat perkembangan tubuhnya baik secara motorik atau psikiomotorik.

II.7.1 Pengetahuan Ibu Tentang Pola Pemberian Makanan Pada Balita

Hasil analisis penelitian dapat diketahui kecenderungan ibu balita mempunyai pengetahuan baik terhadap pengetahuan gizi anak dan tidak sedikit juga yang mempunyai pengetahuan kurang terhadap asupan gizi anak. Pada penelitian ini pengetahuan paling baik adalah tentang pola makan pada balita usia 0-6 bulan, yaitu ASI dan Makanan Pendamping ASI. Pengetahuan tentang pemberian pola makan pada balita usia 1-5 tahun masih rendah, walaupun diketahui kecenderungan ibu balita sangat mengetahui pengetahuan gizi pada makanan anak, namun pada saat pemberian makanan dalam *food recall* 24 jam Ibu balita kurang memberikan asupan yang tepat pada setiap jam makan anak, kecenderungan ibu memberikan asupan yang sama dan tidak bervariasi dan juga kecenderungan ibu tidak faham tentang *food frequency* yang harus diberikan pada anak. Ada beberapa responden yang memberikan asupan tepat pada *food recall* 24 jam dan juga ada beberapa responden yang faham tentang *food frequency* bisa dilihat dari riwayat pendidikan ibu balita. Responden yang faham dan memberikan asupan yang tepat pada *food frequency* dan *food recall* yaitu responden yang mempunyai riwayat pendidikan tinggi. Pengetahuan adalah bentuk pasif atau merupakan suatu respon internal, sehingga seseorang dapat

mempunyai pengetahuan yang baik tentang sesuatu hal, namun belum tentu dapat melakukan secara nyata. Oleh karena itu aspek pengetahuan ini disebut juga dengan perilaku terselubung. (Notoadmodjo, 1993).

II.7.2 Sikap Ibu Tentang Perilaku Penyediaan Menu Seimbang untuk Balita

Sikap ibu tentang perilaku penyediaan menu seimbang untuk balita dapat mempengaruhi status gizi balita. Hasil analisa menunjukan kecenderungan ibu mempunyai tindakan yang benar dalam menyediakan menu seimbang untuk balita dan sedikitnya ibu balita mempunyai tindakan yang kurang dalam menyediakan menu seimbang untuk balita. Pada saat penelitian dilakukan usia balita sebagian besar diatas 24 bulan, sebagian responden terkategori benar dalam tindakan penyediaan menu seimbang untuk balita. Pada saat di wawancara ibu balita yang memiliki penghasilan tinggi selalu menyediakan makanan tambahan dari menu seimbang setiap harinya, namun menu nya tidak sesuai dengan umurnya dan selalu membeli makanan cepat saji, sedangkan responden yang memiliki penghasilan kurang menyediakan menu seimbang dan tetapi hanya mengikuti menu keluarga setiap harinya hanya kurang bervariasi sehingga menyebabkan anak kurang nafsu makan dan susah makan. Penyediaan menu seimbang untuk balita sangat mempengaruhi pada tumbuh kembang balita. Penghasilan ibu pada ibu balita ternyata mempengaruhi penyediaan menu seimbang untuk balita. Jika tindakan ibu kurang dalam penyediaan menu seimbang akan mengakibatkan anak kekurangan gizi.

II.7.3 Sikap Ibu dalam Pemberian Makanan pada Balita

Sikap Ibu dalam memberikan makanan pada balita sejauh ini dalam analisa mempunyai tindakan benar namun kecenderungan ibu balita memberikan makanan tidak sesuai usianya. Makanan yang diberikan saat ini adalah makanan keluarga, sehingga sebagian besar responden benar dalam memberikan makanan pada balita. Pada saat wawancara ibu balita memberikan makanan tambahan pada balita sebelum umur 4 bulan.Padahal makanan tambahan hanya boleh diberikan setelah 6 bulan keatas.Pemberian makanan yang benar pada balita dapat mempengaruhi pertumbuhan balita, dilain pihak pemberian makanan terlalu

dinidan tidak sesuai ketentuan dapat berakibat buruk terhadap pertumbuhan anak, karena adanya peningkatan alergi dan diare, dapat terjadi kelebihan atau kekurangan gizi.

- **Status Gizi Balita**

  Status gizi balita pada penelitian ini Kecenderungan baik, sebagian kurang dan sedikitnya lebih. Status gizi kurang pada KMS-Balita berada pada grafik warna kuning dan merah. Pada penelitian ini status gizi balita sebagian berada pada grafik kuning dan sedikitnya berada dibawah garis merah.

II.8 Penyelesaian Masalah

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa yang menjadi permasalahan adalah penyediaan menu seimbang dan kurangnya ibu balita yang tanggap cepat memasak untuk balitanya.Hampir setiap responden selalu membeli makanan cepat saji dan kecenderungan ibu balita malas memasak.Dengan demikian maka penyelesaian masalahnya atau solusi yang paling tepat untuk mengenalkan pola makan seimbang dan pengolahan makanan dengan mudah melalui informasi yang bersifat persuasif yang sesuai dengan kebutuhannya.Informasi yang bersifat persuasif yaitu berupa kampanye sosial yang merupakan sarana yang tepat untuk mengenalkan pentingnya caramengolah makanan sehat balita dengan mudah agar diterapkannya pola makan seimbang. Tujuan nya untuk mengajak para orang tua untuk merubah kebiasaan membeli makan cepat saji tanpa memikirkan kandungan nutrisi dan kebersihan masakan itu, yang masak dengan tangan sendiri tentunya lebih terjamin kebersihannya, lebih bisa mengatur nutrisi nya dan lebih bermanfaat untuk balita, karena pada dasarnya balita baiknya memakan masakan ibunya dari pada membeli makanan yang enak dari luar.

II.9 Tinjauan Kampanye

Kampanye pada prinsipnya merupakan suatu proses kegiatan komunikasi individu atau kelompok yang dilakukan secara terlembaga dan bertujuan untuk menciptakan suatu efek atau dampak tertentu. Rogers dan Storey (1987) mendefinisikan kampanye sebagai “Serangkaian tindakan komunikasi yang

terencana dengan tujuan untuk menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu" (Venus, 2004:7).

Kampanye sosial merupakan sarana atau media informasi yang meng-komunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah sosial kemasyarakatan, dan bersifat non komersil.Tujuan dari kampanye sosial adalah menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi. Kampanye merupakan media yang dapat menjangkau secara langsung masyarakat, dapat lebih mudah mengajak secara persuasif masyarakat untuk dapat mengubah kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih baik.Kampanye sosial sebagai media informasi yang bersifat persuasif dapat dengan mudah memberikan informasi kepada orang tua mengetahui masalah yang terjadi pada balita dengan membahas secara ringkas tentang permasalahan yang terjadi dan mengajak orang tua untuk penanggulangan dari masalah itu sendiri.

II.9.1 Jenis Kampanye

Menurut Charles U. Larson (1992) :

- *Product-Oriented Campaigns,* kampanye yang berorientasi pada produk umumnya terjadi di lingkungan bisnis, istilah lain yang sering dipertukarkan dengan kampanye jenis ini adalah *Commercial Campaigns* atau *Corporate Campaigns.*
- *Candidate-Oriented Campaigns,* kampanye yang berorientasi pada kandidat umumnya dimotivasi oleh hasrat untuk menguasai kekuasaan politik.
- *Ideologically or cause oriented campaigns,* Jenis kampanye yg berorientasi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus dan seringkali berdimensi sosial. Atau Social Change Campaigns (Kotler), yakni kampanye yg ditujukan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yg terkait. Contoh: Kampanye AIDS, Kampanye Menyusui dengan ASI, Keluarga Berencana dan Donor Darah.