

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI MAKAN DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN (*STUNTING*) DI SDN 08 ANGATA KABUPATEN KONAWE SELATAN

*Herianto*¹, *Mohamad Rombi*²
^{1,2}*Stikes Karya Kesehatan*

Abstrak

Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Antara Frekuensi makan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian (*Stunting*) di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan rancangan disain cross sectional menggunakan pendekatan kuantitatif. Tempat Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah dasar Negeri 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan dari tanggal 18 Mei sampai dengan tanggal 02 Juni tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini seluruh anak yang berada di sekolah dasar 08 angata Kabupaten Konawe Selatan kelas 1-5. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* sebanyak 95 orang anak. Variabel bebas penelitian adalah frekuensi makan dan kebiasaan makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian *Stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan dan ada hubungan antara Kebiasaan makan dengan kejadian *Stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah Diharapkan kepada ibu agar dapat memperhatikan jenis konsumsi makanan pada anak khususnya makanan yang bergizi dan perlu peningkatan penyuluhan tentang pemberian makanan bergizi bagi anak

Kata Kunci : Frekuensi Makan, Kebiasaan Makan, *Stunting*

PENDAHULUAN

Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan. Istilah malnutrition (gizi salah) diartikan sebagai keadaan asupan gizi yang salah, dalam bentuk asupan berlebih ataupun kurang, sehingga menyebabkan ketidak seimbangan antara kebutuhan dengan asupan (Sulistyoningsih, 2011).

Secara umum terdapat 4 (empat) akibat masalah gizi *stunting* pada anak di Indonesia yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP), Kurang Vit A (KVA), Kurang yodium (Gondok Endemik), dan kurang zat besi (Anemia Gizi Besi). Akibat dari kurang gizi ini kerentanan terhadap penyakit-penyakit infeksi dapat menyebabkan meningkatnya angka kematian pada anak (Soegeng, 2011).

Pola konsumsi masyarakat Indonesia, rata-rata masih kekurangan protein tetapi berlebihan karbohidrat. Salah satu upaya untuk mencukupi kebutuhan protein hewani dalam konsumsi sehari-hari adalah dengan mengkonsumsi ikan. Ikan sebagai bahan pangan mempunyai kandungan nilai gizi yang tinggi dengan kandungan mineral, vitamin, lemak dan protein yang tersusun dalam asam-asam amino esensial yang sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan kecerdasan anak (Suryati, 2012).

Anak merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat – zat gizi yang tinggi setiap kg berat badannya. Anak ini justru merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi (Sediaoetama, 2008).

Status gizi *stunting* merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang cukup lama. Kekurangan zat gizi juga berkaitan dengan penyakit infeksi. Infeksi dapat memperburuk keadaan gizi dan sebaliknya gangguan gizi memperburuk kemampuan anak untuk mengatasi penyakit infeksi karena daya tahan tubuh yang berkurang (Aritonang, 2012).

Prevalensi *stunting* anak di Indonesia pada tahun 2014 dilaporkan sebanyak (37,2%) (Riskesdas, 2014). Angka prevalensi pendek (*stunting*) tersebut meningkat bila dibandingkan pada tahun 2010 yakni sekitar 35,6 % dan pada tahun 2007 sebesar 36,8 % (Riskesdas, 2014). Provinsi Sulawesi Tenggara termasuk salah satu provinsi di Indonesia yang angka prevalensi pendek (*stunting*) anak adalah tertinggi yaitu, 39,89% pada tahun 2014 (Riskesdas, 2014).

Prevalensi angka kejadian *stunting* di Kabupaten Konawe selatan menunjukkan tahun 2013, Jumlah penderita *stunting* pada kelompok usia 5-10 tahun sebesar 41 orang, sedangkan pada tahun 2014 Jumlah penderita *stunting* pada kelompok usia 5-10 tahun sebesar 52 orang, pada tahun 2015 Jumlah penderita *stunting* pada kelompok usia 5-10 tahun sebesar 64 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Selatan, 2015).

Data Puskesmas Motaha tahun 2015, status gizi pada anak Sekolah dasar yang ada ada wilayah Kecamatan Motaha, memiliki status gizi normal adalah

sebesar 52,08%, status gizi kurus 4,7% dan status gizi gemuk 1,15% (Puskesmas Motaha, 2015).

Berdasarkan survey awal yang di lakukan Sekolah Dasar Negeri 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan khususnya di kelas 1-5 menunjukkan bahwa dari kelas tersebut mempunyai jumlah siswa-siswi sebanyak 95 orang terdiri dari kelas I sebanyak 15 orang, kelas II sebanyak 20 orang, kelas III sebanyak 18 orang dan kelas IV sebanyak 20 orang, sedangkan kelas V sebanyak 22 orang dari setiap kelas tersebut ada yang mengalami masalah gizi *stunting* yaitu sebanyak 28 orang. Hal ini disebabkan karena faktor kebiasaan dan pemenuhan gizi pada anak-anak tersebut yang masih kurang, faktor eksternal maupun internal merupakan salah penyebabnya. Faktor eksternal menyangkut keterbatasan ekonomi. Sehingga anak memang sudah bisa makan apa saja seperti halnya orang dewasa. Tetapi mereka pun bisa menolak bila makanan yang disajikan tidak memenuhi selera mereka. Pada dasarnya ikan tawar merupakan makanan hewani yang sering disajikan pada setiap manusia untuk mendapatkan asupan energi dan protein Untuk itu perlu makanan yang lebih bervariasi seperti susu dan ikan air laut dan makanan lainnya yang menopang pemenuhan gizi anak agar tidak terjadi *stunting* atau pendek.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Antara Frekuensi makan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian (*Stunting*) di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kejadian penyakit Kependekan (*stunting*) di SD Negeri 08 angata kabupaten konawe selatan tahun 2016.
- b. Mengetahui hubungan frekuensi makan dengan kejadian (*stunting*) di SD Negeri 08 angata kabupaten konawe selatan tahun 2016.
- c. Mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian penyakit Kependekan (*stunting*) di SD Negeri 08 angata kabupaten konawe selatan tahun 2016.
- d. Mengetahui hubungan antara frekuensi makan dan kebiasaan makan dengan kejadian (*stunting*) di SD Negeri 08 angata kabupaten konawe selatan

Manfaat Penelitian

- a. Bagi Sekolah Dasar

Sebagai *referensi* bagi Sekolah Dasar Kabupaten Konawe Selatan untuk dapat memberikan informasi, tentang program pendidikan gizi kepada Siswa-Siswinya.

- b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu gizi, serta dapat menyampaikan kepada masyarakat tentang cara-cara untuk meningkatkan status gizi pada anak sekolah.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan disain cross sectional. Penelitian dengan disain cross sectional merupakan penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (variabel independen) dengan faktor efek (variabel dependen). Dimana semua objek dalam penelitian di amati dan di ukur dalam satu waktu (Rianto, 2011).

Waktu dan Tempat

Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah dasar Negeri 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016.

Penelitian ini telah dilaksanakan dari tanggal 18 Mei sampai dengan tanggal 02 Juni tahun 2016

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang berada di sekolah dasar 08 angata Kabupaten Konawe Selatan kelas 1-5 Tahun 2016 sebanyak 95 orang anak (Notoatmodjo, 2010).

Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 orang

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer berupa data identitas, Kejadian Stunting diperoleh melalui observasi dan wawancara menggunakan kuesioner.
2. Data sekunder adalah data jumlah penderita Stunting dari Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Selatan dan profil/demografi Sekolah Dasar Negeri 08 angata Kabupaten Konawe Selatan

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS *for windows* versi 22.0 Untuk penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel distribusi *frekuensi* dan tabel analisa hubungan antara variabel *independen* dan *dependen*

Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan secara *deskriptif* dari masing-masing variabel dengan tabel distribusi frekuensi disertai penjelasan.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Perhitungan menggunakan *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Kelompok Umur (tahun)	Jumlah	(%)
1	6 Tahun	3	6,1
2	7 Tahun	6	12,4
3	8 Tahun	4	8,1
4	9 Tahun	20	40,8
5	10 Tahun	16	32,6
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden dari 49 responden yang berumur 6 tahun sebanyak 3 orang (6,1%), 7 tahun sebanyak 6 orang (12,4%), 8 tahun 4 orang (8,1%) umur 9 tahun sebanyak

20 orang (40,8%) dan umur 10 tahun sebanyak 16 orang (32,6%).

Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
1	Laki-laki	15	30,6
2	Perempuan	34	69,4
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa jumlah responden jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang (30,6%) dan responden jenis kelamin perempuan adalah 34 orang (69,4%).

Kelas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Kelas	Jumlah	(%)
1	I	3	6,1
2	II	11	22,4
3	III	9	18,3
4	IV	14	28,5
	V	12	24,7
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa jumlah responden kelas I sebanyak 3 orang (6,1%), kelas II sebanyak 11 orang (22,4%), kelas III sebanyak 9 orang (18,3%), kelas IV sebanyak 14 orang (28,5%), sedangkan kelas V sebanyak 12 orang (24,7%).

Analisis Univariat

a. Kejadian Stunting

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian *stunting* Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Kejadian <i>Stunting</i>	Jumlah	(%)
1.	Normal	12	24,5
2.	<i>Stunting</i>	37	75,5
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang normal berjumlah 12 orang (24,5%), dan 37 orang (75,5%) yang menderita *Stunting*.

b. Frekuensi Makan

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Frekuensi Makan	Jumlah	(%)
1.	Sering	13	26,6
2.	Jarang	36	73,4
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang mempunyai frekuensi makan sering berjumlah 13 orang (26,6%), dan 36 orang (73,4%) yang frekuensi makan jarang.

c. Kebiasaan Makan

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

No	Kebiasaan Makan Tawar	Jumlah	(%)
1.	Memenuhi Syarat Gizi	14	28,6
2.	Tidak Memenuhi Syarat Gizi	35	71,4
Jumlah		49	100

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki kebiasaan makan memenuhi syarat gizi berjumlah 14 orang (28,6%), dan 35 orang (71,4%) yang memiliki kebiasaan makan tidak memenuhi syarat gizi

Analisis Bivariat

a. Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian *Stunting*

Tabel 7. Distribusi Hubungan Frekuensi Makan Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

Frekuensi Makan	Kejadian <i>Stunting</i>				Jumlah		P-value	ϕ
	Normal		<i>Stunting</i>		n	%		
	n	%	n	%				
Sering	5	10,2	8	16,4	13	26,6	0,28	0,50
Jarang	11	22,4	25	51,0	36	73,4		
Jumlah	16	32,6	33	67,4	49	100		

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 49 responden yang memiliki frekuensi makan sering sebanyak 13 (26,6%) responden, diantaranya terdapat 8 (16,4%) responden menderita *stunting* dan 5 (10,2%) responden kejadian *stunting* normal, sedangkan frekuensi makan jarang sebanyak 36 (73,4%) responden dan 25 (51,0%) responden menderita

stunting, 11 (22,4%) responden kejadian *stunting* normal.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,281 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga ada uji kaidah hubungan menggunakan nilai $\phi = 0,502$ yang berarti tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

b. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian *Stunting*

Tabel 8. Distribusi Hubungan Kebiasaan Makan Pada Anak SDN 08 Angata Kelas I - V Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016

Kebiasaan Makan	Kejadian <i>Stunting</i>				Jumlah		P-value	ϕ
	Normal		<i>Stunting</i>		n	%		
	n	%	n	%				
Memenuhi Syarat Gizi	8	16,3	6	12,3	14	28,6	0,143	0,701
Tidak Memenuhi Syarat Gizi	11	22,4	24	49,0	35	71,4		
Jumlah	19	38,7	30	61,3	49	100		

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 49 responden yang memiliki Kebiasaan makan ikan air tawar memenuhi syarat gizi sebanyak 14 (28,6%) responden, diantaranya terdapat 6 (12,3%) responden menderita *stunting* dan 8 (16,3%) responden kejadian *stunting* normal, sedangkan Kebiasaan makan ikan air tawar tidak memenuhi syarat gizi sebanyak 35 (71,4%) responden dan 24 (49,0%) responden menderita *stunting*, 11 (22,4%) responden kejadian *stunting* normal.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,143 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga ada uji kaidah hubungan menggunakan nilai $\phi = 0,701$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan makan ikan air tawar dengan

kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Frekuensi Makan Dengan kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan

Frekuensi makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih bahan makanan dan mengkonsumsinya sebagai tanggapan dari pengaruh fisiologi, sosial dan budaya diukur dengan frekuensi, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Suhardjo, 2010)

Berdasarkan tabel univariat bahwa jumlah responden yang mempunyai frekuensi makan sering berjumlah 13 orang (26,6%), dan 36 orang (73,4%) yang frekuensi makan jarang

Konsumsi pangan dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, yang pada tingkat gizi makro ditunjukkan oleh tingkat produksi nasional dan cadangan pangan yang mencukupi dan pada tingkat regional dan lokal ditunjukkan oleh tingkat produksi dan distribusi pangan. Ketersediaan pangan sepanjang waktu, dalam jumlah yang cukup dan harga terjangkau sangat menentukan tingkat konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Selanjutnya pola konsumsi pangan rumah tangga akan berpengaruh pada komposisi konsumsi pangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi *stunting* dengan frekuensi makan anak, hal ini berkaitan dengan faktor penyebab langsung pertama gizi *stunting* pada anak adalah makanan yang dikonsumsi, harus memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Jenis dan frekuensi makan pada anak kadang tidak sesuai dengan jenis dan frekuensi makan yang semestinya. Karena pada usia ini biasanya anak-anak mengalami sulit makan yang disebabkan oleh banyak hal misalnya anak sulit makan karena menu yang disajikan tidak bervariasi atau jenis dan bentuknya kurang menarik sehingga anak mengalami kebosanan. Dan bisa juga karena anak menderita suatu penyakit atau anak dibiasakan dengan terlambat makan sehingga anak menjadi sulit makan

Berdasarkan tabel bivariat bahwa dari 49 responden yang memiliki frekuensi makan sering sebanyak 13 (26,6%) responden, diantaranya terdapat 8 (16,4%) responden menderita *stunting* dan 5 (10,2%) responden kejadian *stunting* normal, sedangkan frekuensi makan jarang sebanyak 36 (73,4%) responden dan 25 (51,0%) responden menderita *stunting*, 11 (22,4%) responden kejadian *stunting* normal.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,281 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga ada uji kaidah hubungan menggunakan nilai $\rho = 0,502$ yang berarti tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan

Penelitian ini sejalan dengan dilakukan oleh wello (2008), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi *stunting*. Semakin baik frekuensi makan yang diterapkan orang tua pada anak semakin meningkat status gizi anak tersebut. Sebaliknya, jika orang tua menerapkan frekuensi makan yang salah pada anak maka status gizi anak akan menurun.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Tella (2012)

di Mapanget yang mengatakan bahwa hubungan frekuensi makan dengan status gizi *stunting* sangat kuat dimana asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak dibarengi dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan perkenalan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkoordinasi kebutuhan akan pola makan sehat pada anak.

Penelitian Dina (2011) dijelaskan bahwa upaya untuk mengatasi masalah gizi yang sangat penting adalah dengan pengaturan frekuensi makan. frekuensi makan atau kebiasaan makan yang diterapkan dengan baik dan tepat sangat penting untuk membantu mengatasi masalah gizi yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Ditambah dengan asupan gizi yang benar maka status gizi yang baik dapat tercapai.

2. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan

Kebiasaan makan ikan air tawar merupakan salah satu unsur besar dalam ikan, unsur lainnya adalah protein, vitamin, dan mineral. Orang telah menyadari makan ikan dari laut dan air tawar lebih baik nilai gizinya, namun hanya orang di pesisir yang gemar makan ikan laut. Orang di daerah pedalaman jarang mengkonsumsi ikan laut, mungkin karena keseegarannya kurang terjamin sehingga dapat mengubah rasa ikan tersebut. Di daerah pedalaman yang ada sungai, empang, dan danau tentu banyak ikan air tawar yang tidak kalah nilai proteinnya dan juga bermanfaat untuk pertumbuhan tubuh (Muchtadi, D, 2009).

Pemberian jenis konsumsi bahan makanan seperti ikan air sebaiknya beraneka ragam, menggunakan makanan yang telah dikenalkan sejak usia dini yang telah diterima oleh seseorang, dan dikembangkan lagi dengan bahan makanan sesuai makanan keluarga.

Hasil tabel univariat menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kebiasaan makan ikan air tawar memenuhi syarat gizi berjumlah 14 (28,6%) responden, dan 35 (71,4%) responden yang memiliki kebiasaan makan tidak memenuhi syarat gizi

Hasil penelitian menunjukkan, ikan mengandung protein yang berkualitas tinggi. Protein dalam ikan tersusun dari asam-asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan. Selain itu, protein ikan mudah dicerna dan diabsorpsi. Asam-asam amino yang dikandungnya cukup banyak dan bervariasi sesuai yang dibutuhkan tubuh. Para ahli menemukan, komposisi asam-asam amino dalam bahan makanan hewani sesuai dengan komposisi jaringan di dalam tubuh manusia. Oleh karena adanya kesamaan ini, maka protein dari ikan, daging, susu, unggas, dan telur mempunyai nilai gizi yang tinggi (Widayatun, 2007)

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 49 responden yang memiliki Kebiasaan makan ikan air tawar memenuhi syarat gizi sebanyak 14 (28,6%) responden, diantaranya terdapat 6 (12,3%) responden menderita *stunting* dan 8 (16,3%) responden kejadian *stunting* normal, sedangkan Kebiasaan makan ikan air tawar tidak memenuhi syarat gizi sebanyak 35 (71,4%) responden dan 24 (49,0%) responden menderita *stunting*, 11 (22,4%) responden

kejadian *stunting* normal.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,143 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sehingga ada uji kaidah hubungan menggunakan nilai $\phi = 0,701$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan makan ikan air tawar dengan kejadian *stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan

Hal ini menunjukkan masih banyak ibu yang kurang memperhatikan Kebiasaan makan ikan air tawar pada anaknya. Ibu juga tidak sering memperkenalkan makanan baru pada anaknya apabila anaknya tidak ingin makan, pengawasan terhadap makanan pada anak sangat diperlukan, hingga dalam proses memasak makanan untuk dimakan juga perlu diperhatikan, sehingga zat gizi yang di terima dari makanan oleh anak tercukupi dengan baik.

Setiap makanan tidak perlu mewah yang terpenting adalah zat gizi yang terkandung didalamnya dan cara pemberiannya pada anak sehingga setiap makanan yang diberikan benar-benar di habiskan dan anak pun dapat menikmati setiap makanan yang di berikan oleh ibu.

Penelitian sejalan dengan Hartriyanti dan Triyanti (2010) menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan ikan air tawar dengan status gizi *stunting* hal ini dikarenakan dalam pemberian kebiasaan makan ikan air tawar pada anak harus memenuhi kebutuhan yang meliputi kebutuhan kalori serta kebutuhan zat-zat gizi utama yang meliputi 5 komponen dasar, yakni karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin (termasuk air dalam jumlah yang cukup). Kesemua zat gizi ini memiliki fungsi masing-masing, serta harus terdapat secara bersamaan pada suatu waktu.

Sejalan dengan penelitian Sediaoetama (2008) menyatakan pembentukan bahan makanan perlu diterapkan sesuai pola makanan keluarga. Peranan orang tua sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Seorang ibu dalam hal ini harus mengetahui, mau dan mampu menerapkan makan yang seimbang atau sehat dalam keluarga karena anak akan meniru perilaku makan dari orang tua dan orang-orang disekelilingnya dalam keluarga.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang di gunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2011)

Makanan selingan tidak kalah pentingnya dengan apa yang diberikan pada jam diantara makanan pokoknya. Makanan selingan dapat membantu jika anak tidak cukup menerima porsi makan karena anak susah makan. Namun pemberian yang berlebihan pada makanan selingan pun tidak baik karena akan mengganggu nafsu makannya Almatsier (2009).

Menurut Suhemi, (2009) menyatakan bahwa Jenis makanan selingan yang baik bagi anak adalah yang mengandung zat gizi lengkap yaitu sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, seperti arem-arem nasi isi daging sayuran, tahu isi daging sayuran, roti isi ragout ayam sayuran, pizza dan lain-lain.

Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai pasokan utama energi bagi tubuh, setiap gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori. Keberadaan

karbohidrat didalam tubuh, sebagian ada pada sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian terdapat pada hati dan jaringan otot sebagai glikogen, dan sebagian lagi sisanya diubah menjadi lemak. Sedangkan fungsi protein merupakan bahan yang digunakan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein juga sebagai pembentuk senyawa kimia seperti enzim yang berperan penting dalam mengatur berbagai proses yang terjadi didalam tubuh. Vitamin juga berfungsi sebagai zat untuk mempercepat proses penyembuhan penyakit, meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh dan memperlambat proses penuaan (Depkes, RI.2008).

Secara garis besar penyebab gizi stunting pada anak disebabkan karena asupan makanan yang kurang. Anak yang menderita gizi buruk terjadi karena tidak terpenuhinya angka kecukupan gizinya yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein sehari-harinya. Memberikan makanan yang bergizi juga tidak selalu identik dengan memberikan makanan yang mahal dan tidak terjangkau. Banyak makanan yang sehat dibuat dengan mudah tanpa membutuhkan biaya yang besar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada ibu yang memberikan makanan yang tidak memenuhi syarat hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua cara memilih makanan, sehingga tidak dapat membeli makanan yang bergizi juga kesempatan untuk dapat informasi tentang gizi *stunting* pada anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian *Stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan
2. Ada hubungan antara Kebiasaan makan Ikan Tawar dengan kejadian *Stunting* di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan.

Saran

1. Diharapkan kepada ibu agar dapat memperhatikan jenis konsumsi makanan pada anak khususnya makanan yang bergizi dan perlu peningkatan penyuluhan tentang pemberian makanan bergizi bagi anak.
2. Pentingnya keluarga untuk memberikan dukungan sosial pada anak yang menderita gizi kurang agar bisa memberikan kepada anaknya makanan yang mengandung energi.
3. Agar pihak pemerintah daerah dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan informasi untuk kesehatan anak yang baik terutama memberikan anaknya makanan yang mengandung protein.
4. Kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya hendak lebih mengembangkan lagi pembahasan atau variabel yang diteliti dan mencari referensi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, 2012. *Masalah Gender dan Kesehatan*. Pusat Penelitian Etiologi Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta
- Almatsier, 2009. *Tumbuh Kembang Anak*, Erlangga, Jakarta
- Soegeng, 2011. *Perjalanan Epidemiologi Pertumbuhan Anak di Indonesia*. Medika
- Sulistyoningsih, 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta