

**KONTRIBUSI ASUPAN MAKANAN SELINGAN TERHADAP  
PERSENTASE ANGKA KECUKUPAN GIZI PADA ANAK USIA  
PRASEKOLAH DI KELURAHAN SEMANGGI DAN SANGKRAH  
KECAMATAN PASAR KLIWON SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :

**RATRI MUTUMANIKAM**  
**J.300 101 022**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**



**Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah**

Yang bertanda tangan di bawah ini pembimbing Karya Tulis Ilmiah:

Nama : Rusdjianto, S.KM.,M.Si

NIP : 19670217 1989 02 1002

Telah membaca dan mencermati artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan Karya Tulis Ilmiah dari mahasiswa:

Nama : Ratri Mutumanikam

NIM : J 300 101 022

Program Studi : DIII Gizi

Judul Skripsi : Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolahdi Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta

Naskah artikel tersebut, layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.  
Demikian persetujuan dibuat, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, September 2013

Pembimbing

Rusdjianto, S.KM.,M.Si.

NIP. 19670217 1989 02 1002

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

**KONTRIBUSI ASUPAN MAKANAN SELINGAN TERHADAP PERSENTASE  
ANGKA KECUKUPAN GIZI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI KELURAHAN SEMANGGI DAN SANGKRAH  
KECAMATAN PASAR KLIWON SURAKARTA**

**Ratri Mutumanikam\***

**Farida Nur Isnaeni, S.Gz,Dietisien \*\***

**Rusdjiyanto, S.KM.,M.Si\*\*\***

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain, hal ini dapat membuat nafsu makan mereka menurun. Mereka cenderung lebih suka mengonsumsi makanan selain makanan utama. Makanan selingan dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kecukupan gizi mereka.

**Tujuan:** penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi makanan selingan terhadap persentase Angka Kecukupan Gizi pada anak usia prasekolah di Semanggi dan Sangkrah.

**Metode penelitian:**Ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan *crosssectional* . Penelitian dilaksanakan di Sangkrah dan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta. Sampel yang dibutuhkan sesuai perhitungan yaitu 59. Data *recall* diinput kedalam computer menggunakan *Nutrisurvey* dan dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*.

**Hasil :**Kontribusi asupan makanan selingan anak usia prasekolah di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah 16,78% dari AKG anak usia 3-6 tahun yaitu 1550 kkal. Untuk asupan makanan selingan dilihat darizatgizi protein 16,78 gram yaitu 15,23% dari AKG.

**Kesimpulan:** Energi makanan selingan ini sudah sesuai karena dapat memenuhi 200 sampai 300 kkal. Untuk protein makanan jajanan sudah sesuai Karena dapat memenuhi yaitu 5-7 gram

Kata kunci : kontribusi makanan selingan, AKG.

**PENDAHULUAN**

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan tepat. Pemberian asupan yang tidak tepat dapat berakibat gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak (Lestari, 2009).

Anak-anak termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi yaitu kekurangan protein. RISKESDAS (2010) menunjukkan sekitar 44,4% anak tingkat konsumsi energi yang kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sebanyak 59,7% anak tingkat konsumsi proteinnya kurang dari 80% berdasarkan AKG.

Rentang waktu antara makan pagi dan makan siang adalah relatif panjang, oleh karena itu anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan di antara waktu makan

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

tersebut. Makanan jajanan seringkali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, mineral. Akibat ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat menggantikan sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengkonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk ke dalam tubuhnya. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Khomsan 2005).

Makanan merupakan sumber gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi pada anak. Makanan selingan menjadi hal yang utama mengingat kesibukan warga. Beranekaragam makanan selingan dapat dijumpai di pasar, mulai dari jenis makanan ringan kering, jajanan pasar. Makanan selingan produk kemasan seperti Chiki, Taro, Jetz dll merupakan salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh anak. Pada umumnya kandungan gizi makanan kudapan produk kemasan rendah, dalam arti tidak memiliki komposisi gizi yang baik. Komposisi gizi makanan kudapan produk pabrik kemasan terdiri atas karbohidrat (60,46 – 97,24%), protein (1-7%), lemak (20-37%) dan mineral dalam jumlah yang sangat sedikit (Nurtama, 1997).

Berdasarkan hasil survey mengenai peranan makanan jajanan dalam menu sehari-hari menunjukkan bahwa makanan jajanan telah dikonsumsi sejak usia yang sangat dini, ibu mulai memberikan makanan pada bayi sejak umur 6 bulan. Kebiasaan memberikan makanan jajanan tidak dapat dihilangkan karena makanan jajanan mensuplai zat gizi dalam

jumlah yang cukup berarti bagi pertumbuhan anak-anak. Hasil SUSENAS tahun 2002 menunjukkan energy dari makanan jajanan menyumbang sekitar 25% dari AKG.

Di daerah Semanggi frekuensi jajanan anak yakni 2-7 kali dalam sehari, yang terdiri atas jajanan modern dan jajanan tradisional (Hidayati, 2009).

Dalam penelitian ini tujuannya adalah untuk mengetahui kontribusi makanan selingan terhadap persentase Angka Kecukupan Gizi pada anak usia prasekolah.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Anak Usia PraSekolah

Menurut Biechler dan Snowman dalam Patmonodewo (2003), anak usia prasekolah adalah anak yang berusia 36 tahun. Pada anak usia prasekolah, terdapat perbedaan dengan anak usia bayi, yaitu terletak dalam penampilan, proporsi tubuh, berat, panjang badan, dan keterampilan yang mereka miliki (Patmonodewo, 2003). Pertumbuhan pada anak usia prasekolah tetap terjadi namun tidak secepat pertumbuhan sebelumnya yaitu pada masa bayi atau remaja nantinya. Anak-anak pada periode ini tetap mempunyai dorongan pertumbuhan yang biasanya bertepatan dengan periode peningkatan masukan dan nafsu makan. Ketika memasuki periode pertumbuhan yang lebih lambat, nafsu makan anak akan berkurang sehingga menurunkan asupannya. Dalam hal ini, variasi pemilihan bahan makanan diperlukan agar dapat meningkatkan nafsu makan pada anak sehingga tercapai kecukupan gizi yang seimbang (Sulistyoningsih, 2011).

Pada usia prasekolah, gerakan anak menjadi lebih terkendali, dan

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

terorganisasi dalam pola-pola, misalnya menegakkan tubuh dalam posisi berdiri, dapat menggantungkan tangan secara santai, dan mampu melangkahakan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Terbentuknya pola-pola tingkah laku ini, memungkinkan anak untuk tanggap dalam berbagai situasi. Pertumbuhan lain yang terjadi pada anak usia prasekolah umumnya adalah jumlah gigi yang tumbuh mencapai 20 buah. Gigi susu akan tanggal pada akhir masa prasekolah. Gigi permanen tidak akan tumbuh sebelum anak berusia 6 tahun. Otot dan sistem tulang akan terus berkembang sejalan dengan usia mereka. Kecepatan pertumbuhan anak dipengaruhi oleh asupan gizi, kesehatan dan lingkungan fisik lain misalnya tersedianya alat permainan serta kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melatih berbagai gerakan (Patmonodewo,2003).

### Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA) adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang sehat. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, dan kondisi fisiologi tertentu seperti kehamilan dan menyusui. Dalam penggunaan AKG, bila kelompok penduduk yang dihadapi mempunyai rata-rata berat badan yang berbeda dengan patokan yang digunakan, maka perlu dilakukan penyesuaian. Bila berat badan kelompok penduduk tersebut dinilai terlalu kurus, AKG dihitung berdasarkan badan idealnya. AKG yang

dianjurkan tidak digunakan untuk perorangan (Almatsier, 2001).

Zat Gizi yang terdapat pada Angka Kecukupan Gizi hanyalah zat gizi yang penting antara lain:

#### 1. Energi

Kebutuhan energi bayi relatif lebih besar bila dibandingkan orang dewasa karena pertumbuhannya yang lebih pesat. Kebutuhan energi sehari anak pada tahun pertama kurang lebih 100-120 kkal/kg berat badan. Untuk setiap pertambahan umur kebutuhan energi turun kurang lebih 10 kkal/kg berat badan (Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo dan Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 1988).

Tabel 1  
Kecukupan Energi Sehari untuk Anak Prasekolah Menurut Umur

Golongan umur (tahun)	Kecukupan Gizi (kkal/kg BB)	
	Pria	Wanita
1-3	100	100
4-6	90	90

Sumber: Widya Karya Nasional Pangandan Gizi dalam Almatsier (2001)

#### 2. Protein

Kebutuhan protein pada bayi dan anak relatif besar dibandingkan dengan orang dewasa. Angka kebutuhan protein bergantung pula pada mutu protein. Semakin baik mutu protein, semakin rendah angka kebutuhan protein.

Tabel 2  
Kecukupan Protein Sehari untuk Bayi dan Anak Menurut Umur

Golongan Umur (tahun)	Kecukupan Protein (gr/Kg BB)
0-1	2,6
1-3	2
4-6	1,8
6-10	1,5
10-18	1-1,5

Sumber: Widya Karya Nasional Pangandan Gizi dalam Almatsier (2001)

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

Sedangkan zat gizi penting lainnya antara lain: vitamin A, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B, asam folat, vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, zink, dan yodium.

Berdasarkan Buku Pedoman Petugas Gizi Puskesmas Depkes RI (1990) klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi empat dengan cut of points masing-masing sebagai berikut:

1. Baik: =100% AKG
2. Sedang: 80-90% AKG
3. Kurang: 70-80% AKG
4. Defisit: <70% AKG (Supariasa, 2001).

### **Makanan Selingan**

Pengetahuan gizi yang baik Makanan selingan adalah istilah bagi makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang atau makan malam). Makanan yang dianggap makanan ringan adalah: sesuatu yang dimaksudkan untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya. Makanan kudapan merupakan makanan selingan di luar makan besar, baik yang diperoleh dari penjaja makanan maupun yang dibuat oleh ibu rumah tangga (Winarno, 1984).

Makanan selingan perlu diberikan kepada anak terutama jika porsi makan utama yang dikonsumsi belum mencukupi. Pemberian makanan selingan tidak boleh berlebihan karena akan mengakibatkan berkurangnya nafsu makan akibat terlalu kenyang makan makanan selingan. Pemilihan makanan selingan disesuaikan dengan fungsinya yaitu:

1. Mencukupi asupan nutrisi yang mungkin kurang pada saat

pemberian makan pagi, siang, sore.

2. Memperkenalkan aneka ragam jenis makanan yang terdapat dalam makanan selingan.
3. Mengatasi masalah anak yang sulit makan nasi.
4. Untuk mencukupi kebutuhan kalori terutama pada anak yang banyak melakukan aktivitas (Anonim, 2011).

Anak-anak lebih terpapar pada makanan jajanan kaki lima dan mempunyai kemampuan untuk membeli makanan jajanan tersebut. Jajanan tersebut banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan rutin dikonsumsi oleh anak-anak sekolah. Sering kali anak-anak tertarik dengan jajanan sekolah karena warnanya yang menarik, rasanya yang menggugah selera, dan harganya yang terjangkau. Bahkan tak terbendung lagi berapa uang jajan yang dihabiskan untuk membeli makanan yang kurang memenuhi standar gizi. Beberapa makanan dan minuman anak-anak sekolah yang layak dicurigai misalnya bakso, cireng, cendol, makanan ringan, gulali, jelly, dan minuman warna-warni (Adriani dkk, 2012).

Makanan juga merupakan sumber penularan penyakit apabila kebersihan jika kebersihan dalam penyelenggaraan makanan tersebut tidak dipelihara sebagaimana mestinya. Makanan yang memenuhi syarat tidak hanya sekedar memenuhi syarat gizi, menarik, rasanya enak, kelunakan sesuai, namun makanan higienis juga harus bebas dari berbagai mikro organisme yang dapat membuat makanan menjadi rusak, busuk, ataupun dapat menghasilkan zat yang berbahaya bagi kesehatan. Untuk mencegah hal tersebut maka

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

haruslah, dilakukan pengawasan yang baik sejak bahan makanan diterima, waktu penyimpanan, waktu pengolahan, waktu memasak sampai makanan didistribusikan (Moehji, 2009).

Menurut (Barasi, 2007), faktor-faktor internal (individu) yang mempengaruhi pemilihan makanan antara lain:

1. Faktor fisiologis  
Faktor yang menimbulkan kebutuhan untuk makan saat rasa lapar dan menghentikan asupan makanan selanjutnya saat rasa kenyang.
2. Faktor psikologis  
Nafsu makan menimbulkan keinginan terhadap makanan tertentu, aversi (pantangan) menghindari makanan tertentu, preferensi (kesukaan) dibentuk dari seringnya kontak dengan makanan tersebut, emosi (mood, stres) makanan tertentu dikaitkan dengan emosi positif dan negatif, dan tipe kepribadian adalah kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makanan.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pemilihan makanan antara lain:

1. Budaya  
Budaya adalah penentu utama dari pemilihan makanan untuk mempertahankan pilihan makanan (makanan pokok).
2. Agama  
Agama sering menentukan konteks pemilihan makanan secara luas. Agama memiliki peraturan tentang makanan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi.
3. Keputusan etis  
Cara menghasilkan makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan. Pendukung prinsip etika mungkin mengubah pilihan

makanannya agar sesuai dengan prinsip yang dianutnya.

4. Faktor ekonomi  
Kemampuan untuk memperoleh makanan dan menentukan pilihan makanan. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh. Sebaliknya, keterbatasan status ekonomi memiliki keterbatasan untuk memilih makanan.
5. Norma sosial  
Perilaku yang dapat diterima oleh lingkup social dalam kaitannya dengan makanan, berpengaruh kuat terhadap pemilihan makanan. Hal ini ditunjukkan melalui tekanan oleh teman sebaya dan memperkuat keyakinan tentang makanan yang dipilih.
6. Pendidikan/kesadaran tentang kesehatan  
Faktor ini berasal dari lingkungan eksternal dan menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan menentukan pilihan makanan.
7. Media dan periklanan  
Informasi tentang beberapa makanan, biasanya makanan yang diproses atau diproduksi di pabrik, dan mungkin kurang baik nilai gizinya karena banyak mengandung lemak, garam, dan gula.

Makanan selingan dapat berupa makanan jajanan. Jajanan yang dikonsumsi oleh anak sangatlah beragam baik berupa jajanan tradisional maupun modern. Jajanan tradisional dicirikan dengan wujud tanpa kemasan atau bila dikemas pada umumnya terbuat dari keras atau plastik bening tanpa warna-warni. Jajanan modern sebagian besar dikemas dalam

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

kemasan aneka warna yang cukup mencolok sehingga sangat menarik bagi anak-anak. Uang jajan yang diberikan anak selain dibelikan berbentuk snack juga dibelikan berbentuk minum, maupun yang harus ditambah dengan air/es. Aneka minuman yang dikonsumsi anak pada umumnya adalah jenis minuman kemasan yang seringkali muncul di iklan televisi. Ragam jajanan anak tertera pada tabel 3.

Tabel 3  
Ragam Jajanan Anak

Ragam Jajanan Tradisional	Ragam Jajanan Modern
Kue Bolu	Aneka camilan "crispy"
Kerupuk Rambak	(Tari, Chiki, dll)
Aci tusuk	Jelly
Getuk	Aneka wafer
Bakpao	Aneka biskuit
Kerupuk	Roti
Bihun goreng	Mie kering (kremes, dll)
Tahu goreng	Permen
Bakso pentol	Sosis
Kue putu	Chocolate topping
Tempe goreng	Aneka minuman instan
Mie ayam	

Sumber: Hidayati, dkk (2009)

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan termasuk jenis penelitian deskriptif dengan rancangan cross sectional di Sangkrah dan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta yang dilakukan selama Mei 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia prasekolah (3-6 tahun) di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah, Kecamatan Pasar Kliwon, Surakarta yang memenuhi kriteria *inklusi* antara lain :

1. Ibu yang mempunyai anak usia prasekolah.
2. Anak usia prasekolah (3-6 tahun)
3. Bersedia menjadi responden.
4. Dapat berkomunikasi dengan baik.
5. Anak tidak cacat secara fisik.

Berdasarkan populasi tersebut diperoleh sampel sebesar 61 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari lembar kuesioner yang terdiri dari formulir identitas responden, data asupan dan zat gizi makanan selingan yang dikonsumsi. *Me-Recall* makanan selingan yang dikonsumsi sampel kemudian dihitung persentasenya terhadap AKG.

Data hasil *recall* dianalisis menggunakan *Nutrisurvey* untuk menghitung zat gizinya, sedangkan untuk melihat persentase kontribusi makanan selingan terhadap AKG menggunakan *Microsoft Excel*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian ini meliputi jenis kelamin anak, umur anak, dan pekerjaan ibu. Data mengenai karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4  
Karakteristik Subyek Penelitian

No	Variabel	Frekuensi (N= 61)	Persentase (100%)
1.	Jenis Kelamin Anak		
	Laki-laki	25	40,98
	Perempuan	36	59,01
2.	Umur Anak		
	3	1	1,5%
	4	16	25,3%
	5	22	34,9%
	6	22	34,9%
3.	Pekerjaan Ibu		
	Ibu rumah tangga	32	54,45
	Buruh/Karyawan	19	32,78
	Wiraswasta	10	16,33

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh gambaran bahwa dari 61 responden, 25 orang (40,98%) adalah laki-laki dan 36 orang (59,01%) adalah perempuan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan



Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

Sedangkan untuk umur anak diketahui dari 61 responden, 1 orang (1,6%) responden berumur 3 tahun, 16 orang (26,2%) responden berumur 4 tahun, yang berumur 5 tahun yaitu 22 orang (36,0%), berumur 6 tahun yaitu 22 orang (36,0%).

Dari tabel 4 juga menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu 54,45%, sedangkan untuk buruh 32,78% dan untuk wiraswasta sebesar 16,33%.

### **Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Angka Kecukupan Gizi**

Kontribusi asupan makanan selingan terhadap angka kecukupan gizi dapat dilihat dalam tabel 5

Tabel 5.

Kontribusi Asupan Jajanan Terhadap AKG			
Zat gizi	Rata-rata asupan jajanan	AKG (4-6 tahun)	%AKG
Energi (kkal)	260,18	1550	16,78%
Protein (gr)	5,94	39	15,23%
Lemak (gr)	8,54	43	19,85%
Karbohidrat (gr)	42,8	251	17,03%

Berdasarkan tabel 5, rata-rata asupan makanan selingan anak dilihat dari energi adalah 260,18 kkal mencukupi 16,78% dari AKG anak usia 4-6 tahun yaitu 1550 kkal. Untuk kebutuhan protein untuk anak usia 4-6 tahun dalam AKG yaitu 39 gram, rata-rata asupan makanan selingan dilihat dari zat gizi protein 5,94 gram yaitu 15,23% dari AKG. Sedangkan untuk rata-rata asupan makanan selingan dilihat dari zat gizi lemak adalah 8,54 gram yaitu 19,85% dari AKG. Untuk rata-rata asupan zat gizi karbohidrat 42,8 gram yaitu 17,03% dari AKG. Dilihat dari energi makanan makanan selingan yang dikonsumsi anak sebanyak 260,18 kkal dan protein sebesar 5,94 gram. Berpedoman pada Program PMT -AS maka energi makanan selingan ini sudah sesuai karena dapat memenuhi 200 sampai

300 kkal. Untuk protein makanan selingan sudah sesuai karena dapat memenuhi yaitu 5-7 gram (Febry, 2006).

Sedangkan dalam penelitian Rahmi (2005) asupan jajanan memberikan kontribusi terhadap kecukupan energi dan protein masing-masing 22,9%, dan 15,9%. Perbedaan persentase ini mungkin dikarenakan jenis jajanan yang ada di Semanggi dan Sangkrah berbeda dengan yang ada dalam penelitian Rahmi (2005).

Persentase asupan makanan selingan dilihat dari zat gizi energi, protein, lemak maupun karbohidrat menunjukkan masih dibawah AKG, namun kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dapat didapatkan dari makanan utama sampel sehari-harinya. Sampel dengan asupan makanan selingan yang rendah belum tentu pemenuhan gizinya kurang, makanan utama sampel apabila memenuhi gizi seimbang maka zat gizi dapat terpenuhi. Asupan makanan selingan yang baik dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi anak, namun jika merupakan makanan yang tidak sehat maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak.

Makanan selingan memegang peranan penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk memenuhi kecukupan gizi, khususnya energi dan protein (Bandura,1986). Namun pemilihan makanan jajanan yang salah akan berakibat tidak baik untuk kesehatan anak, hingga dalam jangka panjang dapat berdampak pada gangguan perkembangan fisik dan mental, kecerdasan berkurang (Bondika,2011).

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam pelaksanaannya, antara lain penyesuaian waktu pengambilan data yang tidak tentu.

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

1. Makanan selingan yang sering dikonsumsi anak usia prasekolah di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah terdiri atas jajanan basah dan jajanan kering. Jajanan basah misalnya bakso ikan, bakso ojek, bakwan, telatela, roti pisang, roti semir, gembukan, dan lain-lain. Sedangkan untuk jajanan kering misalnya aneka chiki-chiki, minuman instan yang dibekukan.
2. Rata-rata asupan energy dan protein dari jajanan pada anak usia prasekolah di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah 260,18 kkal dan protein 16,78 gram.
3. Kontribusi asupan jajanan anak usia prasekolah di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah 16,78% dari AKG anak usia 4-6 tahun yaitu 1550 kkal. Untuk asupan jajanan dilihat dari zat gizi protein 16,78 gram yaitu 15,23% dari AKG.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B . 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum
- Anonim. 2011. Gizi Pada Balita. Diakses: <http://repository.usu.ac.id/bitsream/123456789/21261/4/Chapter%2011.pdf>
- Barasi, M.E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Kesehatan RI. LAPORAN RISKESDAS 2010. Jakarta. Balitbang
- Febry, F. 2006. *Penentuan Kombinasi Makanan Jajanan Tradisional Harapan Untuk Memenuhi Kecukupan Energi Dan Protein Anak Sekolah Dasar Di Kota Palembang*. Tesis. Semarang
- Hidayati, L., Juliani, P., Zahara, A.M., 2009. *Ragam Jajanan Anak dan Kontribusi Jajanan terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi Anak Malnutrisi di Lingkungan Kumuh Perkotaan Surakarta*: UMS
- Khomsan, A. 2005. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lestari, T. 2008. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Morbiditas dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Surakarta*. Skripsi. Surakarta.
- Nurtama, B dan Sulisyani. 1997. *Suplementasi Ikan pada Makanan Ringan Produk Ekstruksi dengan Bahan Dasar Beras*. Buletin Teknologi dan Industri Pangan, 8(2), hlm 32-38.
- Patmonodewo, S. 2003. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rahmi, A.A., Muis SF. 2001. *Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein serta Status Gizi Anak Sekolah*
-

Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta (*Ratri Mutumanikam*)

*Dasar Siliwangi Semarang.*  
Media Medika Muda

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu

Winarno, F.G.1984. *Street Foods Study in Bogor Area.* Food Agriculture Organization of The United Nation and Food Technology Developmen Center, Bogor Agricultural University.

---

**\*Ratri Mutumanikam:** Mahasiswa DIII Gizi FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

**\*\*Farida Nur Isnaeni, S.Gz, Dietisien:** Dosen Gizi FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

**\*\*\*Rusdjanto, S.KM,M.Si.:** Dosen Gizi FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

---