

## **SUMBANGAN MAKANAN RINGAN TERHADAP KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN ANAK DI TK ABA ADE IRMA, KRATON, YOGYAKARTA**

Penulis 1 : Karina Isnaini Putri  
Penulis 2 : Rizqie Auliana, M.Kes  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Email : karinaisput@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) jenis makanan ringan yang dibagikan pada anak-anak, (2) tingkat kecukupan energi dan protein anak-anak, (3) persentase sumbangan energi dan protein makanan ringan dibandingkan dengan kebutuhan energi dan protein anak di Taman Kanak-kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Athfal (ABA) ADE IRMA. Jenis penelitian adalah penelitian survei dengan analisis deskriptif. Penelitian dilakukan melalui teknik analisis makan berdasarkan data yang diambil. Populasi penelitian adalah semua anak di TK ABA ADE IRMA sebanyak 26 anak. Sampel penelitian sebanyak 26 anak menggunakan jenis sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Pengumpulan data melalui *food recall* 24 jam, wawancara, observasi serta menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Penelitian dilakukan selama tujuh bulan (Februari - September 2016). Hasil penelitian menunjukkan: (1) Jenis makanan ringan yang dibagikan belum bervariasi dilihat dari bahan baku, rasa dan teknik olah yang digunakan (2) Tingkat kecukupan energi sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 57,7%, kategori sedang 19,2% dan kategori kurang 23,1%. Tingkat kecukupan protein sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 84,62%, kategori sedang dan kurang masing-masing 7,69%. (3) Persentase sumbangan energi makanan ringan adalah 7,6% dari 1600 kkal kecukupan energi yang dianjurkan. Persentase sumbangan protein makanan ringan adalah 7,27% dari 35 gr kecukupan protein yang dianjurkan.

Kata kunci: Makanan Ringan, Kecukupan Energi, Kecukupan Protein

## **SNACK'S CONTRIBUTION ON CHILDREN'S ENERGY AND PROTEIN ADEQUACY IN TK ABA ADE IRMA, KRATON, YOGYAKARTA**

### **ABSTRACT**

*This research was aimed to finds out: (1) the types of snacks that were distributed to children, (2) the level of energy and protein adequacy, (3) the percentage of snack's energy and protein contribution compared with energy and protein that children needed in Aisyiyah Bustanul Athfal ADE IRMA Kindergarten. This research was conducted using survey method with descriptive analysis. The procedure was meal analysis technique based on the data taken. The study populations were all children in TK ABA ADE IRMA, 26 children in total. The research samples were 26 children using nonprobability sampling with saturated sampling technique. The data was collected through a 24-hours food recall, interviews, observations and used Nutrisurvey Application. The study was conducted in seven months (February - September 2016). The results showed that: (1) The types of snack that were distributed to children weren't varied in terms of its raw materials, flavors and cooking techniques. (2) The level of children's energy adequacy categorized as good, medium, and poor were 57.7%, 19.2%, 23.1% respectively. Protein adequacy level of children categorized as good was 84.62%, while medium and poor were 7.69% of each. (3) The percentage of snack's energy contribution for children was 7.6% of 1600 kcal that was recommended. The percentage of snack's protein contribution for children was 7.27% of 35 g that was recommended.*

Keywords: Snacks, Energy Adequacy, Protein Adequacy

## PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang sehat dan berkualitas merupakan investasi berharga sebagai upaya pembangunan suatu bangsa. Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi, ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014:6). Oleh karena itu, tingkat kesehatan anak-anak perlu dibina dan ditingkatkan.

Kelompok anak menurut usia dibagi dalam tiga golongan yaitu usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun yang disebut sebagai usia pra-sekolah, dan 7-9 tahun disebut usia sekolah. Kebutuhan gizi antar anak berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh ukuran dan komposisi tubuh, pola aktivitas, dan kecepatan tumbuh (Sunita, 2011). Kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi anak, terutama karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi yang dibutuhkan anak untuk melakukan segala aktivitasnya.

Makanan jajanan merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak usia pra-sekolah. Sebagai salah satu alternatif makanan bagi anak sekolah, nilai gizi dan nilai keamanan maka makanan jajanan masih perlu mendapat perhatian (Nita, 2010).

Pada hasil observasi awal pada bulan Februari 2016 di Taman Kanak-kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Athfal (ABA) ADE IRMA

beralamat di Jalan Ngasem Nomer 38, Kecamatan Kraton, Kota Yogyakarta. TK ABA merupakan salah satu satuan pendidikan anak usia dini yang merupakan salah satu jalur pendidikan formal bagi anak usia 4-6 tahun. Selain kegiatan bermain, belajar dan mengajar, di TK ini telah diterapkan kegiatan pemberian makanan ringan (camilan/kudapan/*snack*) sebanyak lima kali dalam seminggu serta pemberian makanan siang dan minuman pada jadwal tertentu. Hal ini merupakan inisiatif dari guru dan komite sekolah yang telah disetujui oleh wali murid sebagai alternatif agar anak-anak tidak membeli jajanan makanan di luar sekolah serta mencukupi kebutuhan gizi anak. Program pemberian makanan ringan ini dijalankan karena TK ini berada tepat di samping SD Kraton Yogyakarta dan dekat dengan jalan raya, sehingga memudahkan akses pedagang makanan jajanan kaki lima untuk datang dan menjajakan jajanan disana. Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja (Nita, 2010). Alasan lain dijalankannya program ini karena beberapa wali murid yang tidak sempat menyiapkan bekal makan untuk anak-anak, sebagai gantinya orang tua memberikan uang saku. Program pemberian makanan ringan pada anak ini dilakukan secara bergantian oleh

wali murid sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.

Pada program pemberian makanan ringan, sekolah TK belum menerapkan standarisasi makanan. Menurut wawancara dengan guru di TK, kebanyakan wali murid dari kalangan menengah ke bawah sehingga baik jenis maupun besarnya makanan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan ekonomi masing-masing wali murid. Hal ini menjadi masalah tersendiri, permasalahan yang muncul yaitu rata-rata wali murid tidak mengerti tentang bagaimana makanan sehat untuk anak, belum memahami makanan seperti apa yang anak-anak sukai, serta rata-rata wali murid belum mampu memasak sendiri makanan ringan untuk anak-anak. Wali murid lebih cenderung membeli makanan ringan dipasar dengan harga yang berkisar Rp 1.000 sehingga belum diketahui bahan-bahan yang digunakan dan bagaimana cara pembuatan makanan ringan tersebut sehingga belum terjamin kesehatan dan keamanan makanan yang dibeli. Disatu sisi banyak makanan yang ditawarkan di luar lingkungan sekolah, yang tidak ketahui kebersihan dan keamanan makananya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, perlu adanya penelitian mengenai banyaknya kalori dan protein dari masing-masing makanan ringan yang dibagikan oleh wali murid dalam rangka mencukupi

kebutuhan energi dan protein anak di TK ABA ADE IRMA sebagai salah satu sumber tenaga dalam aktivitasnya bermain dan belajar di sekolah.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui : (1) Jenis makanan ringan yang dibagikan untuk anak-anak di TK ABA ADE IRMA. (2) Tingkat kecukupan energi dan protein anak-anak di TK ABA ADE IRMA. (3) Persentase sumbangan energi dan protein makanan ringan dibandingkan dengan kebutuhan energi dan protein anak.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan analisis deskriptif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai September 2016, di TK ABA ADE IRMA Jl. Ngasem No 38, Kraton, Yogyakarta.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi penelitian adalah semua anak-anak di TK ABA ADE IRMA sebanyak 26 anak. Sampel penelitian sebanyak 26 anak menggunakan jenis sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. *Sampling* Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013:68) hal ini



sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang.

### **Prosedur**

Prosedur penelitian dilakukan melalui teknik analisis makan berdasarkan data yang diambil. Teknik penelitian yang digunakan adalah dengan metode *food recall* 2x24 jam yang dibantu dengan metode wawancara untuk mengetahui jenis makanan yang dibagikan. Metode *food recall* 24 jam adalah cara mengingat kembali secara rinci semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu atau pada hari yang lalu (Sunita, 2011:151).

Mengenai tingkat konsumsi energi protein dan presentase sumbangan kalori pada anak taman kanak-kanak dan pendekatan kuantitatif adalah dimana lebih menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metoda *statistic* agar memperoleh signifikansi hubungan antara variable yang diteliti. Metode secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Aplikasi *Nutrisurvey* sebuah *software* yang dibuat oleh Jurgen Erhardt dan Reiner Gross, yang peruntukannya *for non commercial use only* berguna untuk menganalisis zat gizi makanan dari menu atau survei konsumsi.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data penelitian survei ini dilakukan dengan cara, yaitu: observasi, wawancara, angket *Food Recall* 24 jam. Data yang digunakan adalah hasil wawancara dan data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka yang didapat dari angket *Food Recall* 24 jam.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono,2013-102). Intrumen dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur untuk mendapatkan data tentang jenis makanan ringan, tingkat kecukupan energi, protein serta sumbangan makanan ringan. Instrumen yang berbentuk kuestioner (angket *Food Recall* 24 jam) digunakan untuk mengukur konsumsi energi dan protein anak, instrument wawancara (*interview*) dan observasi digunakan untuk mengetahui jenis makanan ringan.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Nutrisurvey* sebuah *software* yang dibuat oleh Jurgen Erhardt dan Reiner Gross, untuk menghitung konsumsi energi dan protein yang dikonsumsi oleh anak-anak TK ABA ADE IRMA. Data yang telah

disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif. Dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan teknik persentase yang meliputi daftar distribusi frekuensi, rata-rata (*mean*), median (*me*), mode (*mo*), dan simpangan baku (*SD*).

### Analisis Pengkategorian Penilaian

Hasil dari perhitungan tingkat konsumsi energi dan protein dapat dikategorikan sebagai berikut (I Dewa, dkk, 2001) :

Tabel 1. Skala Penilaian dan Kategori

Interval Skor	Kategori
90% AKG $x < 100\%$ AKG	Baik
80% AKG $x < 90\%$ AKG	Sedang
70% AKG $x < 80\%$ AKG	Kurang
$x < 70\%$ AKG	Defisit

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Jenis Makanan Ringan

Jenis makanan ringan yang dibagikan di TK ABA ADE IRMA dilihat dari bahan baku, rasa, dan teknik olah yang digunakan. Rasa makanan ringan yang dibagikan lebih banyak berasa manis yaitu sebanyak 60% (3 jenis) makanan dan makanan dengan rasa gurih sebanyak 40% (2 jenis) makanan. Jenis, bahan baku dan rasa makanan ringan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Jenis, bahan baku dan rasa makanan ringan di TK

No.	Nama Makanan	Bahan Baku	Rasa
1	Agar-agar Coklat	Jelly	Manis
2	Tahu Telur Puyuh	Tahu, Telur Puyuh	Gurih
3	Roti Bakar Coklat	Roti Tawar, Meises	Manis
4	Dadar Pisang	Tepung, Pisang	Manis
5	Sate Sosis Sayur	Sosis, Wortel, Jagung Muda	Gurih

Tabel 3. Persentase Teknik Olah Makanan Ringan

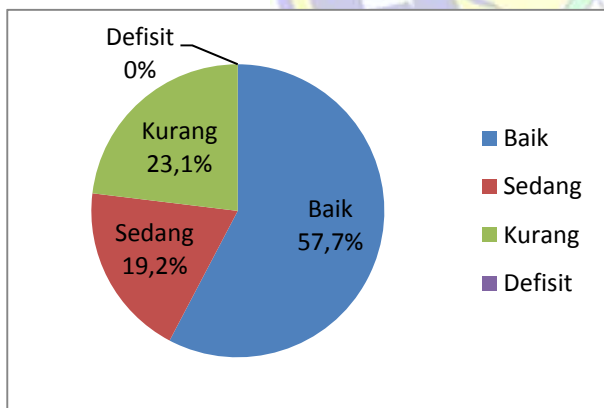
No.	Teknik Olah	Jumlah (n)	
		n	Persentase (%)
1	Rebus	1	20
2	Goreng	1	20
3	Panggang/bakar	3	60
Jumlah		5	100

Dari Tabel 2 dan 3 dapat diketahui bahwa jenis makanan ringan yang dibagikan belum bervariasi, dilihat dari bahan baku yang digunakan tidak semua bahan makanan mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Rasa makanan hanya memiliki 2 variasi yaitu manis dan gurih, serta teknik olah yang digunakan hanya tiga macam yaitu rebus, goreng dan panggang/bakar. Selain itu, variasi makanan juga dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan, daya beli wali murid, pengetahuan wali murid tentang jajanan anak, serta tempat

pembelian makanan ringan, sehingga peluang untuk adanya variasi makanan ringan lebih sedikit dan terbatas.

**Kecukupan Energi dan Protein**

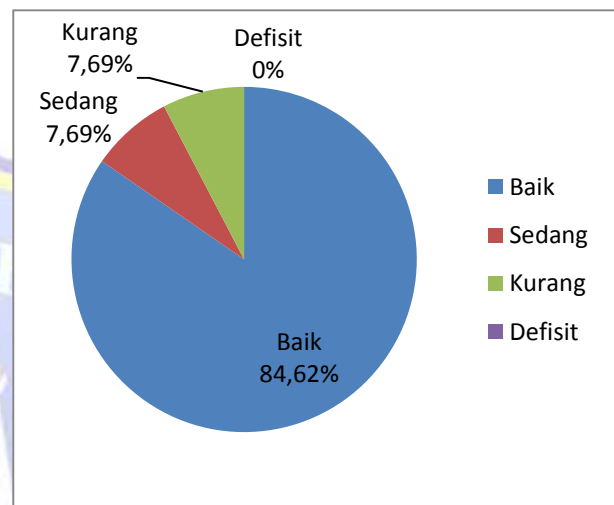
Data hasil konsumsi energi dan protein anak-anak di TK ABA ADE IRMA diperoleh setelah menganalisis konsumsi makanan selama dua hari. Hasil konsumsi yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan daftar angka kecukupan gizi yang dianjurkan menurut Permen Kes RI tahun 2013 per orang per hari yaitu kecukupan energi sebanyak 1600 kkal dan protein sebanyak 35 gr. Hasilnya rata-rata tingkat konsumsi energi anak-anak adalah 1389,29 kkal sedangkan kisaran tingkat konsumsi energi anak-anak adalah 104,15 – 1604,2 kkal. Kategori tingkat kecukupan energi pada anak TK ABA ADE IRMA dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Kecukupan Energi Anak

Dari Gambar 1 dapat diketahui persentase paling banyak ada pada kategori baik sebanyak 57,7%, sedang 19,2%, kurang 23,1%, dan pada kategori defisit yaitu 0%.

Hasil kecukupan protein anak diketahui rata-rata tingkat konsumsi protein anak-anak adalah 52,32 gr sedangkan kisaran tingkat konsumsi protein anak-anak adalah 22,65 – 76,70 gr. Kategori tingkat kecukupan protein pada anak TK ABA ADE IRMA dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Lingkaran Kecukupan Protein Anak

Dari Gambar 2 dapat diketahui persentase paling banyak ada pada kategori baik sebanyak 84,62%, pada kategori sedang dan kurang masing-masing 7,69% sedangkan pada kategori defisit yaitu 0%.

**Sumbangan Energi dan Protein Makanan Ringan**

Data hasil analisis tingkat konsumsi energi anak-anak TK melalui metode *recall* selama 2 hari kemudian diambil bagian selingan pagi atau makanan ringan yang dibagikan di sekolah saat jam istirahat berlangsung yang kemudian dibandingkan

dengan daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 yang dianjurkan dan hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Rata-rata, Persentase dan Kisaran Konsumsi Energi dan Protein Makanan Ringan Anak-anak TK ABA ADE IRMA

Keterangan	Energi (kkal)	Protein (gram)
Rata-rata	121,82	2,54
Persentase %	7,6%	7,27 %
Kisaran	67,15 – 138,2	1,6 – 3

Dari Tabel 4 dapat diketahui rata-rata tingkat konsumsi energi makanan ringan anak adalah 121,82 kkal sedangkan rata-rata tingkat konsumsi protein makanan ringan anak sejumlah 2,54 gr. Kisaran tingkat konsumsi energi anak-anak adalah 67,15 kkal sampai dengan 138,2 kkal, kisaran tingkat konsumsi protein anak adalah 1,6 gr sampai 3 gr. Persentase rata-rata konsumsi energi makanan ringan adalah dengan cara tingkat konsumsi energi makanan ringan dibagi dengan AKG yang dianjurkan yaitu 1600 kkal kemudian dikalikan dengan 100%,  $(121,82 : 1600) \times 100 = 7,6\%$ . Persentase rata-rata konsumsi protein makanan ringan adalah dengan cara tingkat konsumsi protein makanan ringan dibagi dengan AKG protein yang dianjurkan yaitu 35 gr kemudian dikalikan 100%,  $(2,54 : 35) \times 100 = 7,27\%$ .

## Pembahasan

Dari hasil penelitian dapat diketahui pada umumnya jadwal makan anak yaitu tiga kali dalam sehari yaitu pada pagi hari, siang dan malam hari dengan menu makan yang bervariasi serta disukai oleh anak-anak. Metode penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan angket *food recall* 24 jam. Metode wawancara dilakukan pada wali murid untuk mengetahui jenis-jenis makanan ringan yang dibagikan serta mengetahui bahan dasar pembuatan, teknik olah dan rasa makanan. Dari data di atas dapat diketahui bahwa jenis makanan ringan yang dibagikan belum bervariasi, dilihat dari bahan baku yang digunakan tidak semua bahan makanan mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Rasa makanan hanya memiliki 2 variasi yaitu manis dan gurih, akan lebih baik apabila memiliki campuran rasa lain seperti asam manis, gurih manis serta teknik olah yang digunakan hanya tiga macam yaitu rebus, goreng dan panggang/bakar ada beberapa teknik olah yang belum ada seperti kukus, pepes, oven/*baking*. Selain itu, variasi makanan juga dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan, daya beli wali murid, pengetahuan wali murid tentang jajanan anak, serta tempat pembelian makanan ringan, sehingga peluang untuk adanya variasi makanan ringan lebih sedikit dan terbatas. Ada



beberapa produk makanan yang digemari anak-anak serta sudah ada di pasaran namun belum ada pada program pemberian makanan ringan di TK ini, antara lain seperti roti kukus, pie buah, kue mento, kue sus, kue kering dan jajan pasar lainnya.

Metode observasi dilakukan untuk melihat seberapa banyak konsumsi makanan ringan yang diberikan kepada anak-anak. Metode *recall* konsumsi 24 jam didasari pada makanan dan jumlah yang umumnya dikonsumsi oleh individu dalam satu hari atau lebih pada hari-hari tertentu. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan selama 2 x 24 jam, hal ini dikarenakan bila pengambilan data dilakukan hanya 1 x 24 jam maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu anak.

Setelah dilakukan pengambilan data menggunakan *Food Recall* 24 Jam peneliti menganalisis hasil dari angket yang telah diisi, kemudian data diolah menggunakan aplikasi *nutrisurvey* untuk mengetahui seberapa banyak konsumsi energi dan protein anak. Langkah selanjutnya yaitu menghitung persentase sumbangan energi dan protein makanan ringan.

Tingkat kecukupan energi anak-anak di TK ABA ADE IRMA sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 57,7% (15 anak), kategori sedang 19,2% (5 anak), kategori

kurang 23,1% (6 anak) dan kategori defisit 0%. Dilihat dari rata-rata tingkat konsumsi energi anak-anak TK ABA ADE IRMA yaitu 1389,29 Kkal sedikit lebih rendah dari tingkat kecukupan energi yang dianjurkan untuk anak-anak usia 4-6 tahun angka kecukupan gizi tahun 2013 yaitu 1600 Kkal per orang per hari, hal ini dikarenakan asupan energi yang dikonsumsi oleh anak-anak tersebut kurang banyak dan menu makanan yang dikonsumsi kurang beragam selain itu anak-anak juga jarang mengonsumsi menu makan pagi.

Dibandingkan dengan penelitian Masitah (2007) persentase tingkat kecukupan energi dengan kategori baik yaitu sebanyak 60,5% jumlah ini lebih banyak dari pada tingkat kecukupan energi anak-anak di TK ABA ADE IRMA, kategori sedang sebanyak 9,3% jauh lebih rendah dibandingkan angka 19,2% kategori sedang pada penelitian di TK ABA ADE IRMA, kategori kurang sebanyak 11,6% jumlah yang lebih tinggi pada penelitian di TK ABA ADE IRMA dengan jumlah kategori kurang sebanyak 23,1% dan kategori defisit 18,6% pada penelitian di TK ABA ADE IRMA kategori defisit berjumlah 0%.

Tingkat konsumsi protein anak-anak di TK ABA ADE IRMA kategori baik yaitu sebanyak 84,62% (22 anak) sedangkan pada kategori sedang dan kurang yaitu sebanyak 7,69% (2 anak), kategori defisit sebanyak 0%.



Dilihat dari rata-rata tingkat konsumsi protein anak-anak TKABA ADE IRMA yaitu 52,32 gr, jumlah ini lebih tinggi dari tingkat kecukupan protein yang dianjurkan untuk anak-anak usia 4-6 tahun angka kecukupan gizi tahun 2013 yaitu 35 gr per orang per hari. Tingkat konsumsi protein anak-anak di TK ABA ADE IRMA tergolong baik disebabkan oleh makanan sumber protein yang dikonsumsi telah mencukupi. Sumber protein ini diperoleh dari makanan pokok, dan khususnya dari lauk pauk yang dikonsumsi.

Dari analisis kecukupan energi dan protein anak dalam sehari dengan metode recall 24 jam yang dilakukan selama 2 x 24 jam, dapat diketahui banyaknya sumbangan energi dan protein yang berasal dari makanan ringan yang dibagikan di sekolah pada saat jam makan selingan pagi. Hasil untuk banyaknya sumbangan energi yaitu rata-rata kecukupan sebanyak 121,82 kkal dari 1600 kkal tingkat kecukupan energi dalam sehari yang dianjurkan untuk anak-anak usia 4-6 AKG tahun 2013 atau 7,6% dari 100% kecukupan energi yang dianjurkan. Sedangkan hasil untuk banyaknya sumbangan protein yaitu rata-rata kecukupan sebanyak 2,54 gr dari 35 gr tingkat kecukupan protein dalam sehari yang dianjurkan untuk anak-anak usia 4-6 AKG tahun 2013 atau 7,27% dari 100% kecukupan protein yang dianjurkan.

Dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2013) rata-rata asupan energi makanan jajanan anak SD Negeri Plalan 1 sebesar 233,11 kkal dan asupan protein makanan jajanan anak SD Negeri Plalan 1 sebesar 6,21 gr, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di TK ABA ADE IRMA. Beberapa faktor perbedaan hasil penelitian antara lain usia anak-anak yang berbeda, karena semakin banyak usia semakin besar pula makanan yang di konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi, tempat penelitian yang berbeda sehingga kebudayaan makannya pun berbeda.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Jenis makanan ringan yang dibagikan untuk anak-anak di TK ABA ADE IRMA belum bervariasi dilihat dari bahan baku, rasa dan teknik olah yang digunakan.
2. Tingkat kecukupan energi anak-anak TK ABA ADE IRMA sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sejumlah 57,7% (15 anak), 19,2% (5 anak) pada kategori sedang dan 23,1% (6 anak) pada kategori kurang. Tingkat kecukupan protein anak-anak TK ABA ADE IRMA sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sejumlah 84,62% (22 anak), 7.69% (2 anak) pada

kategori sedang dan 7,69% (2 anak) pada kategori kurang.

3. Persentase sumbangan energi makanan ringan anak-anak TK ABA ADE IRMA yaitu sebanyak 7,6% (121.82 kkal) dari 100% (1600 kkal) kecukupan energi yang dianjurkan. Persentase sumbangan protein makanan ringan anak-anak TK ABA ADE IRMA yaitu sebanyak 7,27% (2.54 gr) dari 100% (35 gr) kecukupan protein yang dianjurkan.

### Saran

Dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan dan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Jenis makanan ringan yang dibagikan sebaiknya lebih divariasikan mulai dari bahan harus mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serat dan mineral.
2. Teknik olah yang digunakan sebaiknya lebih bervariasi.
3. Rasa makanan akan lebih bervariasi apabila dipadupadankan seperti asam manis contoh makanan pie buah, gurih manis makanan gurih yang diberi kecap manis.
4. Penampilan makanan disesuaikan dengan kesukaan anak-anak yaitu yang berwarna warni, bentuk menarik dan rasanya enak.

5. Sekolah perlu mengadakan penyuluhan gizi dan makanan sehat bagi orang tua murid agar wali murid memiliki pengetahuan tambahan mengenai makanan bergizi.
6. Kepada orang tua hendaknya memperhatikan konsumsi makan anak dengan menyajikan makanan yang beranekaragam dan variasi menu setiap kali makan.
7. Orang tua sebaiknya memperkenalkan jenis makanan yang mengandung zat gizi pada anak sejak dini agar anak-anak tidak pilih-pilih makanan.
8. Orang tua hendaknya membiasakan adanya sarapan atau makan pagi bagi anak.
9. Sebaiknya orang tua tidak memberikan uang saku berlebihan akan tetapi membawakan bekal berupa makanan dan minuman kepada anak untuk menghindari anak-anak jajan di luar lingkungan sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Masitah Matodang. 2007. *Status Gizi dan Pola Makan pada Anak Taman Kanak-kanak di Yayasan Muslimat R.A Al-*

*Ittihadiyah Medan*. Medan: FKM-USU.

Nita Qonita. (2010). *Hubungan kontribusi energi dan protein dari makanan jajanan dengan status gizi anak SDN 30 Labui Banda Aceh*. [www.scribd.com/nita\\_qonita](http://www.scribd.com/nita_qonita). ( akses tanggal 17 Desember 2015 pukul 05.33 wib).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2013.

Rahmawati Nila Hapsari. (2013). Kontribusi Makanan Jajanan terhadap tingkat Kecukupan Asupan Energi dan Protein Pada Anak Sekolah yang Mendapat PMT-AS Di SD Negeri Plalan 1 Kota Surakarta. *Jurnal Publikasi Th 2013*. Hlm. 1.

Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian (Cetakan ke-22)*. Bandung : Alfabeta.

Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo & Moesijanti Soekarti. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia.