

## **REKA CIPTA MENU BALITA SEBAGAI UPAYA MENGATASI SULIT MAKAN DAN KURANG GIZI PADA BALITA**

Ai Nurhayati<sup>1</sup> dan Sudewi<sup>2</sup>

**Abstrak:** Penelitian bertujuan untuk mengembangkan aneka menu Balita berbahan dasar dengan karakteristik "sehat", "disenangi" balita, "murah" harganya dan "mudah" memperolehnya. Sampel penelitian adalah ibu balita sebanyak 122 ibu, sedangkan objek penelitian adalah hidangan balita. Penelitian dilakukan di Laboratorium Tata Boga untuk mengembangkan produk dan uji organoleptik oleh 36 panelis agak terlatih, Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung dan Kecamatan Ciseureuh Kabupaten Purwakarta untuk mengetahui data awal tentang bahan makanan dengan karakteristik tersebut. Desain penelitian menggunakan *Research and Development* melalui langkah-langkah 1) Studi pendahuluan; 2) Pengembangan produk; 3) Uji coba dalam lingkungan terbatas; 4) Uji Validasi dengan melakukan uji organoleptik dan revisi; dan 5) Finalisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahu merupakan bahan makanan yang populer untuk anak balita dengan karakteristik "sehat", "disenangi" balita, "murah" harganya dan "mudah" memperolehnya. Sebanyak 16 produk dikembangkan dan 9 produk di validasi dengan melakukan uji organoleptik dengan hasil pada umumnya disukai dengan mutu yang baik dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa, sehingga diharapkan dapat mengatasi sulit makan dan kurang gizi pada balita.

**Kata Kunci :** Balita, Menu Balita, Pengembangan Produk dan Uji Organoleptik.

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang Masalah**

Usia Balita merupakan usia yang sangat penting dalam pertumbuhan fisik dan psikologi seorang anak. Masa balita merupakan masa kritis dalam upaya menciptakan sumber daya yang berkualitas. Masa tersebut disebut masa emas (*golden ages*) dimana sel-sel otak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi (malnutrisi) yang utama berkaitan dengan Balita menurut Atmarita (2005) yaitu sulit makan, yang sudah menjadi fenomena umum di masyarakat, sehingga akan menyebabkan masalah kurang gizi akibat dari sulit makan tersebut.

Masalah sulit makan pada anak sifatnya kompleks dan perlu dicermati faktor penyebabnya. Secara umum menurut Judarwanto (2004) kesulitan makan pada anak dibedakan menjadi tiga faktor yaitu hilang nafsu makan, gangguan proses makan di mulut dan pengaruh psikologis. Penanganan sulit makan pada anak secara

optimal diharapkan akan mencegah timbulnya masalah gizi, terutama masalah kurang gizi, sehingga dapat meningkatkan kualitas anak Indonesia.

#### **Rumusan Masalah dan Tujuan**

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: " Bagaimana mengembangkan aneka menu berbahan dasar dengan karakteristik "sehat", "disenangi" balita, "murah" harganya dan "mudah" membuatnya untuk menanggulangi sulit makan dan kurang gizi pada anak Balita?" Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Menentukan bahan makanan dengan karakteristik "sehat", "disenangi" balita, "murah" harganya dan "mudah" memperolehnya.
2. Reka Cipta menu makanan Balita yang "sehat-seimbang" "disenangi" balita, "murah" harganya , dan "mudah" membuatnya.

---

<sup>1)</sup> Dr.Ai Nurhayati,M.Si dan <sup>2)</sup>Dra.Sudewi, M.Si adalah Dosen Jur. PKK FPTK UPI

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Secara umum prosedur penelitian melalui langkah-langkah: 1) Studi pendahuluan untuk mengetahui bahan makanan dengan karakteristik sehat, murah harganya dan mudah diperoleh serta mudah untuk diolah; 2) Pengembangan produk menu anak balita dengan karakteristik sesuai dengan hasil pendahuluan; 3) Uji coba dalam lingkungan terbatas; 4) Uji Validasi dengan melakukan uji organoleptik dan revisi; dan 5) Finalisasi.

Subjek penelitian adalah menu balita dengan karakteristik "sehat seimbang", "disenangi" balita, "murah" harganya dan "mudah" memperolehnya dan mengolahnya menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu balita untuk mengatasi sulit makan dan kurang gizi pada balita. Waktu penelitian mulai bulan Maret – Oktober 2008. Tempat penelitian dilakukan di Kelurahan Cigondewah Rahayu Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung dan di Kelurahan Ciseureuh Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta serta di

Laboratorium Tata Boga Jurusan PKK FPTK UPI.

## Analisa Data

Pengolahan data penelitian dilakukan dengan tabulasi, kemudian dianalisis secara statistik deskriptif. Data diolah dengan melakukan Uji Daya Terima (*Acceptance Test*) dengan melakukan Uji Kesukaan (Hedonik) dan Uji Mutu.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang akan diuraikan pada bab ini terdiri dari hasil Studi Pendahuluan, Pengembangan Produk, Validasi dan Revisi.

### 1. Studi Pendahuluan

Berdasarkan studi pendahuluan pada ibu balita yang telah memperoleh penyuluhan tentang makan tambahan bagi balita, makanan yang cocok untuk balita karena bergizi, mudah diperoleh, murah harganya dan balita pada umumnya dapat menyukai dalam arti mau mengkonsumsinya yang paling populer yaitu tahu seperti pada Tabel 1.

Tabel 1: Rekapitulasi Bahan Makanan dengan Kriteria Sehat, Disenangi, Murah dan Mudah Untuk di Kembangkan

No	Bahan	Jumlah	Persentase	Rangking
1	Kacang Hijau	12	10 %	3
2	Tahu	54	44 %	1
3	Pisang	4	3 %	6
4	Mie	6	5 %	5
5	Makaroni	2	2 %	7
6	Kentang	6	5 %	5
7	Telur	10	8 %	4
8	Ubi	2	2 %	7
9	Jagung manis	2	2 %	7
10	Singkong	2	2 %	7
11	Wortel	16	12 %	2
12	Bayam	6	5 %	5
	Jumlah	122	100 %	

### 2. Pengembangan Produk

Pengembangan produk dilakukan berdasarkan kajian literatur dan hasil

penelitian yang relevan, dengan memperhatikan pengembangan produk dalam penelitian ini yaitu 'sehat' yaitu

makanan tersebut mengandung gizi yang sesuai dengan kebutuhan balita, 'murah' yaitu dana yang dikeluarkan tidak terlalu besar, 'mudah' yaitu dalam memperolehnya dan pembuatannya sehingga diharapkan dapat disenangi balita.

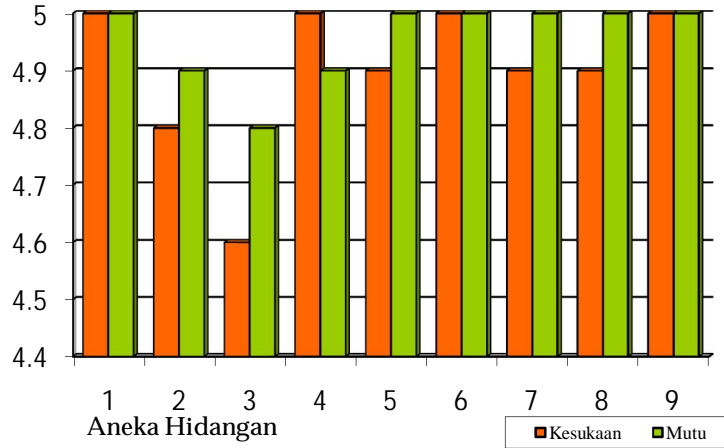
Makanan yang dikembangkan sebagai menu untuk balita dibuat untuk disajikan sebagai makanan selingan dan juga sebagai lauk pauk. Produk yang dicoba dikembangkan sebanyak 16 hidangan dengan melakukan uji coba sebanyak 2- 3 kali uji coba setiap hidangannya.

### 3. Validasi

Validasi dengan dilakukan uji organoleptik pada produk oleh 36 orang

panelis. Panelis merupakan panelis agak terlatih. Panelis agak terlatih adalah panel yang mendapat sekedar latihan. Panel ini digunakan untuk menguji kesukaan dan ketidaksukaan terhadap produk (*preference test*). Panelis dipilih berdasarkan latar belakang pendidikan yaitu berlatar belakang pendidikan Program Tata Boga sehingga dapat memberikan penilaian dan masukan.

Hasil uji organoleptik berdasarkan uji hedonik dan uji mutu hedonik untuk hidangan stick tahu, pangsit kacang hijau, tahu mata bola, telur terbenam, perkedel sayuran, martabak mie, sate bola-bola coklat singkong, scotel lumba-lumba dan bola-bola pisang disajikan pada Gambar 1.



Keterangan Gambar :

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. Stick Tahu           | 5. Perkedel Fantasi               |
| 2. Pangsit Kacang Hijau | 6. Martabak Mie                   |
| 3. Tahu Mata Bola       | 7. Sate Bola-Bola Coklat Singkong |
| 4. Telur Terbenam       | 8. Scotel Lumba-Lumba             |
|                         | 9. Bola-Bola Pisang               |

Gambar 1. : Kriteria Penilaian Kesukaan dan Mutu Berdasarkan Rata-Rata

Secara umum, berdasarkan Gambar 1, hidangan yang di uji dapat dikatagori pada makanan yang disukai dengan mutu yang baik dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa, sehingga diharapkan dapat mengatasi sulit makan pada balita dan kurang gizi. Berdasarkan hasil uji dan diskusi pakar maka dilakukan perbaikan terhadap formula resep dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa. Perbaikan dilakukan pada Mie Mata Bola, Pangsit dan Perkedel Fantasi.

Hidangan yang sudah di validasi dijadikan bagian dari susunan hidangan sehari. Hidangan dapat dijadikan sebagai lauk pauk atau sebagai makanan selingan maupun hidangan sepinggan untuk makan pagi. Menu sehari yang disusun mengandung 1700 Kalori yang merupakan menu tinggi kalori dan tinggi protein karena diberikan pada anak yang mengalami sulit makan dengan Status Gizi Kurang. Menu dibuat dengan siklus 10 hari untuk menghindari kebosanan pada anak dalam mengatasi sulit makan. Menu disusun dengan mengacu pada ketentuan syarat diet untuk anak balita yaitu dapat menyediakan untuk pertumbuhan dan perkembangan badan, dapat untuk pemeliharaan badan dan dapat menghasilkan kalori atau dengan kata lain cukup kualitas dan kuantitasnya.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah:

1. Bahan makanan populer yang dapat dikembangkan untuk aneka hidangan bagi anak balita dengan kriteria sehat, disenangi, murah dan mudah adalah tahu. Tahu merupakan sumber protein nabati dengan tekstur lembut dan rasa yang lebih tawar sehingga lebih mudah untuk divariasikan. Bahan lainnya yang populer selain tahu adalah kacang hijau, wortel dan mie.
2. Pengembangan aneka hidangan dengan kriteria sehat seimbang, disukai, murah dan mudah meliputi hidangan Stick Tahu, Pangsit Kacang Hijau, Mie Mata Bola, Perkedel Fantasi, Sate Bola-Bola Coklat Singkong, Skotel Lumba-Lumba, Martabak Mie, Telur Terbenam dan Bola-Bola Pisang.
3. Berdasarkan hasil uji hedonik seluruh hidangan termasuk katagori disukai, sehingga dapat di implementasikan dengan melakukan beberapa revisi.
4. Berdasarkan hasil uji mutu hedonik, seluruh hidangan termasuk katagori baik dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa sehingga dapat diimplemetasikan pada penelitian selanjutnya dengan melakukan beberapa revisi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ann Burgess and Peter Glasauer. 2004. Family Nutrition Guide. Food And Agriculture Organization Of The United Nations. Rome.
- Atmarita, Tata S.F. 2004. Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Paper precented at Widyakarya Pangan dan Gizi, Jakarta Mei 2004.
- Damayanti, Marliyati, syarieh Hidayat dan Sukandar. 1997. Percobaan Makanan. Diktat Mata Kuliah Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian IPB.
- DEPKES (Departemen Kesehatan). 1999. Penanggulangan Masalah Gizi dan Pangan. Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2000. Panduan Pemberian Makanan Gizi Buruk Pasca RawatInap di Rumah Tangga, Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2000. Tata Laksana Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta The Impact of Asian Finacial Crisis on Health Sector in Indonesia, [www.health Indonesia.pdf](http://www.health Indonesia.pdf). Dikunjungi 12 Maret 2007
- Hardinsyah dan Puruhita (editor). 2004. Innovation on Nutrition and Food for Optimum Groeth and Development. Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi –IPB, Direktorat Gizi Masyarakat-Depkes, ASA, ILSI-SEA Region.

- Judarwanto Widodo. 2004. Mengatasi Sulit Makan Anak. Puspawarna Publisher.
- Krause's. 2004. Food, Nutrition & Diet Therapy. Elsevier. United States of America.
- Soekirman. 2003. Perlu Paradigma Baru Untuk Menanggulangi Masalah Gizi Makro di Indonesia. <http://www.gizi.net/makalah/download/prof-soekirman.pdf>. dikunjungi tanggal 5 Desember 2003.
- Suhardjo. 1998. Pemberian Makanan Pada Bayi dan Anak. Kanisius. Yogyakarta.
- The Impact of Asian Financial Crisis on Health Sector in Indonesia, [www.health Indonesia.pdf](http://www.healthindonesia.pdf).  
Dikunjungi 12 Maret 2007
- Tuti Soenardi. 2004. Variasi Makanan Balita. Aksaramas. Jakarta.
- UNICEF. 1992. Strategy for Improved Nutrition of Children and Women in Developing Countries. New York.
- Veni Hadju dan Abdul Razak Thaha. 2003. Gizi Bagi Ibu dan Anak. [http:// www.idionline.org](http://www.idionline.org).  
Dikunjungi tanggal 5 Desember 2003.
- WHO dan RI. 2000. Rencana Aksi Pangan dan Gizi Nasional 2001-2006, Jakarta
-