

PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU DALAM PENGELOLAAN MAKANAN UNTUK PEMULIHAN BALITA GIZI KURANG DI KECAMATAN PANCALANG KUNINGAN

Selvi Oktavia N¹, Ellis Endang Nikmawati², dan Rita Patriasih²

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi terjadinya kasus balita gizi kurang pada tahun 2013 di Kecamatan Pancalang, yang disebabkan oleh pengelolaan makanan yang belum memenuhi kebutuhan zat gizinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan keterampilan Ibu dalam pengelolaan makanan bagi anak balita gizi kurang sebagai pendukung pemulihan status gizi balita di Kecamatan Pancalang, Kuningan. Populasi penelitian sebanyak 113 dengan anggota sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang yaitu ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang usia 3-5 tahun dengan teknik *Random Sampling*. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian adalah test dan angket. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 6% responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 35% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang dan sisanya lebih dari setengahnya (59%) responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang, dengan rata-rata skor 10,85, dan standar deviasi $\pm 2,55$. Keterampilan ibu dalam pengelolaan makanan untuk balita 3-5 tahun yaitu masing-masing kurang dari setengahnya responden selalu melakukan, meliputi; (35,3%) memilih ikan, (41,1%) memilih telur, (47%) memilih makanan selingan, (47,1%) menggunakan minyak goreng, (47,1%) menumis sayuran, (35,3%) menyajikan makanan, (26,5%) menggunakan alat makan dan (44,1%) memberikan makan sesuai frekuensi. Masing-masing sebagian kecil responden selalu melakukan, meliputi; (3%) menghindari penggunaan bumbu instan dan (17,7%) menyajikan sayuran. Pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pengelolaan makanan sebaiknya ditingkatkan, sehingga pemulihan gizi dapat berjalan optimal.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Keterampilan, Pengelolaan makanan, Pemulihan gizi*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Masalah gizi kurang merupakan salah satu persoalan yang harus segera dituntaskan karena dapat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia. Suhardjo (2003 : 86) mengemukakan “Kekurangan gizi adalah keadaan yang kronis dan membuat cemas bagi pembangunan bangsa berbagai negara”. Masalah gizi kurang merupakan masalah yang multikompleks karena di sebabkan oleh banyak faktor baik penyebab langsung maupun penyebab tidak langsung.

Gizi kurang merupakan salah satu target *Millenium Development Goals* (MDG's) yang berada pada tujuan pertama yaitu memberantas

kemiskinan dan kelaparan ekstrem. Berdasarkan Laporan MDG's tahun 2008, gizi kurang dapat mencapai target penurunan di tahun 2015 setengahnya dari tahun 1990 yaitu 18% dari 35.5 %. Pada saat ini jumlah anak gizi kurang yaitu 28,7%. Maka dengan jumlah penurunan yang lambat beberapa tahun terakhir ini, penurunan gizi kurang pada anak memerlukan kerja keras yang intensif agar mencapai target pada tahun 2015, yaitu terjadi penurunan hingga mencapai angka 18%.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) tahun 2010 prevalensi gizi kurang memperlihatkan 13% yaitu ada 286

¹⁾ Selvi Oktavia N Alumni Prodi Pendidikan
Tata Boga Departemen. PKK FPTK UPI

²⁾ Ellis Endang N dan Rita Patriasih Dosen Prodi
Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK UPI

ribu diantara 2,2 juta balita di Indonesia mengalami gizi kurang ditinjau dari berat badan per umur, sedangkan di Jawa Barat terdapat 9.9% balita dengan status gizi kurang. Menurut *United Nation High Commisioner for Refugees* (UNHCR) tahun 2011 besarnya masalah berat badan kurang pada balita yang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat adalah jika prevalensi kurus > 5%. Masalah kesehatan masyarakat sudah dianggap serius bila prevalensi kurus antara 10,1%-15,0%, dan dianggap kritis bila prevalensi kurus sudah di atas 15,0%. Secara nasional, maka kondisi gizi kurang di Indonesia berada pada titik serius dengan angka 13%, sedangkan angka 9,9% di Jawa Barat menggambarkan bahwa gizi kurang merupakan masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan angka tersebut mengungkapkan adanya balita gizi kurang yang cukup mengkhawatirkan karena dapat menyebabkan “*lost generation*”. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai sektor.

Pancalang merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Kuningan yang mengalami rawan gizi. Menurut Penanggungjawab Gizi Puskesmas Pancalang, kekurangan gizi di kecamatan Pancalang diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengelola makanan. Seperti adanya fakta kecenderungan masyarakat untuk mempertahankan kebiasaan makan yang kadang-kadang bertentangan dengan anjuran perbaikan gizi. Berdasarkan data yang diperoleh seluruh penduduk se-Kecamatan Pancalang yaitu berjumlah 23.958 jiwa. Jumlah desa se-Kecamatan Pancalang yaitu 13 desa, dan 12 desa yang ada mengalami

rawan gizi. Juni tahun 2013, dari jumlah 1.911 balita usia 1-5 tahun, berdasarkan laporan PNPM kecamatan Pancalang tercatat 2,6% yaitu 50 balita dengan status gizi kurang se-Kecamatan Pancalang. Angka persentase tersebut menurut UNHCR merupakan masalah kesehatan masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas penulis sebagai mahasiswa yang mempelajari gizi, tertarik untuk meneliti tentang “Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam pengelolaan Makanan untuk Pemulihan Balita Gizi Kurang di Kec. Pancalang Kab. Kuningan”.

Perumusan Masalah Dan Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengetahuan dan keterampilan Ibu dalam menyelenggarakan makanan pada anak balita dengan status gizi kurang sebagai sarana pemulihan gizi anak?”. Tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mendapatkan gambaran umum tentang :

- a. Pengetahuan Ibu dalam pengelolaan makanan yang meliputi pengetahuan tentang; kecukupan gizi balita, penyusunan menu seimbang, pemilihan bahan makanan, pengolahan makanan, penyajian makanan dan cara pemberian makan balita untuk mendukung pemulihan gizi pada balita gizi kurang di Kecamatan Pancalang Kuningan.
- b. Keterampilan Ibu dalam pengelolaan makanan meliputi keterampilan tentang; memilih bahan makanan, mengolah

bahan makanan, menyajikan makanan dan cara memberi makan untuk mendukung pemulihan gizi pada balita gizi kurang di Kecamatan Pancalang Kuningan.

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengetahuan tentang Gizi dalam Pengelolaan Makanan

Pengetahuan tentang gizi adalah pengetahuan yang diperoleh seseorang yang berkaitan dengan cara untuk mempertahankan kesehatan. Pendidikan gizi merupakan proses untuk meningkatkan pengetahuan. Proses untuk memperkenalkan kepada masyarakat sumber zat gizi yang penting untuk tubuh dan menganjurkan agar makan mencukupi sumber zat gizi tersebut, sehingga dapat mempertahankan kesehatannya. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan nonformal. Pengetahuan gizi pun dapat diperoleh melalui berbagai media. Sesuai dengan yang dikemukakan Yuwono (Febry, 2005: 21) "Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, elektronik, buku petunjuk, penyuluhan, dan kerabat dekat"

1. Kegunaan Makanan bagi Balita Usia 3-5 Tahun

a. Sumber Tenaga

Sumber tenaga berfungsi untuk memberikan tenaga pada tubuh untuk melakukan aktivitas. Bahan makanan sumber tenaga banyak terdapat pada makanan pokok, seperti beras, roti, singkong, ubi, jagung, mie, sagu, kentang, tales, terigu.

b. Sumber Pembangun

Sumber pembangun berfungsi untuk pertumbuhan tubuh pada anak. Bahan makanan sumber pembangun banyak terdapat pada lauk pauk hewani dan nabati. Contoh makanan sumber pembangun dari lauk pauk hewani yaitu ikan, daging, telur, udang, sate ayam. Makanan sumber pembangun dari lauk pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang kedelai, kacang tanah.

c. Sumber Pengatur

Sumber pengatur berfungsi mengatur proses metabolisme dalam tubuh. Sumber pengatur ini terdapat pada vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah. Bahan makanan sumber pengatur yaitu kangkung, bayam, sawi hijau, daun singkong, daun katuk

Agar menarik perhatian anak, sumber pengatur yang diperoleh dari sayuran dapat dikombinasikan warnanya sehingga nafsu makan anak bertambah, seperti wortel dan buncis.

2. Kecukupan Gizi Balita Usia 3-5 Tahun

Jumlah kecukupan energi Usia 3-5 tahun berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2008) yaitu 1550 kkal. Kecukupan gizi balita usia 3-5 tahun dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Kecukupan Bahan Makanan Perhari

Jenis	Berat (g)	*URT
Beras	150	1 2/3 gelas nasi
Daging	50	1 ptg sedang
Telur	50	1 butir
Tempe	50	2 ptg sedang

Jenis	Berat (g)	*URT
Kacang hijau	10	1 sdm
Buah	200	2 buah pisang
Sayuran	200	2 gelas
Gula pasir	25	2 ½ sdm
Minyak	10	1 sdm
Susu bubuk	20	4 sdm

Sumber: Leaflet Gizi Puskesmas Pancalang

*URT : Ukuran Rumah Tangga

3. Menu Seimbang

Gizi yang diperlukan untuk mempertahankan berat badan anak sehingga anak berstatus gizi baik dapat dipenuhi dengan menu seimbang. Makanan yang dikonsumsi ialah makanan yang bergizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk pauk nabati, sayuran dan buah.

B. Keterampilan dalam Pengelolaan Makanan

Pengelolaan makanan merupakan rangkaian proses hingga makanan tersebut dapat dikonsumsi. Menurut Depkes (2003) mengemukakan bahwa "Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan dalam rangka pencapaian status yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat". Penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga dapat diartikan kegiatan yang dilakukan dari perencanaan menu, memilih bahan makanan, mengolah bahan, menyajikan makanan hingga memberikan makan pada keluarga.

1. Pemilihan Bahan Makanan

Sumoprastowo (Muslimat, 2011: 20) mengemukakan bahwa pemilihan bahan makanan yang diolah pada penyelenggaraan makanan anak balita perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu :

- Memilih bahan makanan perlu memperhatikan zat gizi yang terkandung didalamnya, apakah zat tersebut dapat memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi anak balita.
- Memilih bahan makanan perlu memperhatikan kemampuan belanja dan keadaan ekonomi. Pilihlah bahan makanan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi anak balita.
- Memilih bahan makanan perlu memperhatikan kualitas dari bahan makanan, harus dalam keadaan baik, tidak rusak, tidak busuk, tidak kadaluarsa dan bersih.

2. Pengolahan Bahan Makanan

- Menggoreng. Suhu menggoreng menurut Khomsan (2006 : 72) biasanya mencapai 180°C sehingga sebagian zat gizi diperkirakan akan rusak. Saat menggoreng, minyak yang digunakan sebaiknya tidak berulang-ulang, karena minyak
- Merebus. Teknik merebus untuk sayuran sebaiknya dilakukan setengah matang, karena dapat mengurangi kandungan zat gizi sayuran tersebut. Seperti yang dikemukakan Khomsan (2006 : 69) "Bahan makanan yang langsung terkena air rebusan akan menurun nilai zat gizinya terutama vitamin-vitamin larut air".
- Mengukus. Khomsan (2006 : 69) mengemukakan bahwa "Mengukus setengah matang akan membuat sayuran tetap renyah dan mengurangi kerusakan vitamin yang terkandung didalamnya".

d. Membakar. Sumber panas yang dapat digunakan untuk pembakaran makanan yaitu arang kayu, listrik dan gas. Makanan yang dibakar terlalu lama, akan menimbulkan bagian hitam seperti gosong yang mengandung karbon. Bagian ini sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi untuk menjaga kesehatan tubuh.

3. Penyajian Makanan

Penampilan makanan yang harus diperhatikan menurut penulis yang disimpulkan dari pendapat Moehyi (1999 : 94) yaitu :

a. Warna makanan.

Warna makanan harus terlihat menarik, sehingga menimbulkan selera makan anak balita. Warna ini bisa didapatkan dari sayuran atau buah. Seperti warna orange dari wortel, warna hijau dari buncis, warna merah dari tomat, warna putih seperti dari kol dan warna kuning seperti dari jagung.

b. Konsistensi atau tekstur makanan.

Tekstur makanan untuk balita gizi kurang yaitu harus lembut, tidak keras, tidak alot sehingga mudah dikunyah dan dicerna.

c. Bentuk makanan.

Membuat makanan menjadi lebih menarik biasanya disajikan dalam bentuk-bentuk tertentu. Bentuk makanan untuk balita gizi kurang harus bervariasi dan menarik sehingga menimbulkan ketertarikan anak balita untuk memakannya.

4. Cara Pemberian Makan

Anjuran pemberian makanan untuk balita usia 3-5 tahun menurut Depkes tahun 2010, yaitu :

a. Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari, sebanyak $\frac{1}{3}$ sampai $\frac{1}{2}$ porsi makan orang dewasa, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah

b. Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti bubur kacang hijau, biskuit, nagasari.

c. Jangan berikan makanan yang manis dekat dengan waktu makan, karena dapat mengurangi nafsu makan

Cara memberikan makan pada anak balita memang tidak mudah, pada usia tersebut anak lebih menyenangi makan sambil bermain atau ada pada suasana menyenangkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang usia 3-5 tahun di Kecamatan Pancalang, Kuningan sejumlah 113 orang. Anggota sampel pada penelitian ini adalah 34 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *random sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian adalah test dan angket.

Analisis Data

1. Pengetahuan ibu dalam pengelolaan makanan untuk pemulihan balita gizi kurang. Mencari tingkat pengetahuan responden tentang gizi, data diolah dan ditentukan dengan kriteria :

Tabel 2
Kriteria Persentase Tingkat
Pengetahuan Gizi

Kategori pengetahuan gizi	Skor
Baik	$\geq 80 \%$
Sedang	60 – 80 %
Kurang	$< 60 \%$

Sumber : Khomsan (2000: 35)

2. Keterampilan ibu dalam pengelolaan makanan untuk pemulihan balita gizi kurang. Mencari keterampilan responden, data diolah dengan mencari besarnya frekuensi dalam Sudjana N (2011:129) dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Data yang telah dipersentasekan kemudian dianalisis dan ditafsirkan dengan menggunakan kriteria berdasarkan batasan-batasan dengan mengadopsi pendapat yang dikemukakan oleh Efendi, S dan Tukiran (2012: 304).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan diuraikan pada bab ini sesuai dengan tujuan dari penelitian

1. Pengetahuan Ibu dalam Pengelolaan Makanan untuk Pemulihan Balita Gizi Kurang

Data hasil penelitian tentang pengetahuan gizi ibu pada pengelolaan makanan untuk pemulihan balita gizi kurang usia 3-5 tahun dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3
Pengetahuan Ibu dalam Pengelolaan
Makanan untuk Pemulihan
Balita Gizi Kurang

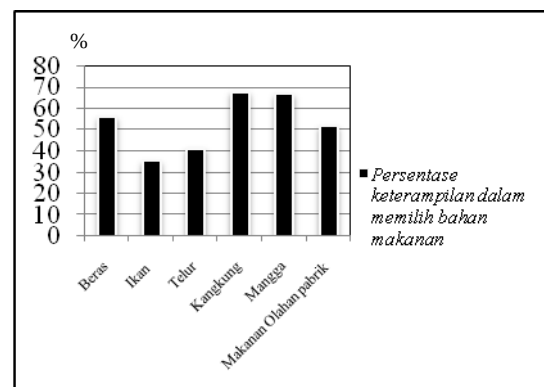
Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Baik	2	6
Sedang	12	35
Kurang	20	59
TOTAL	34	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil penelitian yaitu hanya 6% responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 35% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang. Sisanya lebih dari setengahnya (59%) responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang.

Rata-rata persentase tingkat pengetahuan ibu yaitu 54,26%, berada pada kategori kurang. Hal ini perlu diperhatikan, karena pengetahuan tentang gizi yang baik perlu dimiliki oleh ibu rumah tangga sehingga dapat melakukan pemulihan status gizi balitanya.

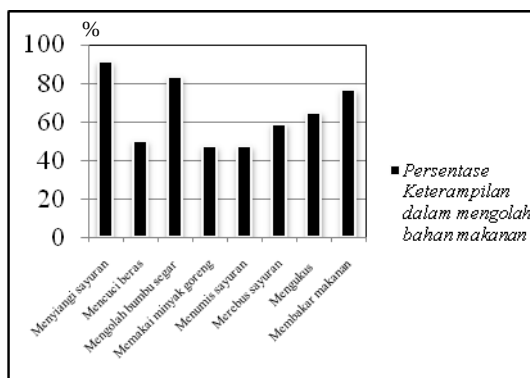
2. Keterampilan Ibu dalam Pengelolaan Makanan untuk Pemulihan Balita Gizi Kurang

Hasil penelitian tentang keterampilan ibu dalam pengelolaan makanan tercantum pada Gambar 1 sampai Gambar 4 berikut ini:



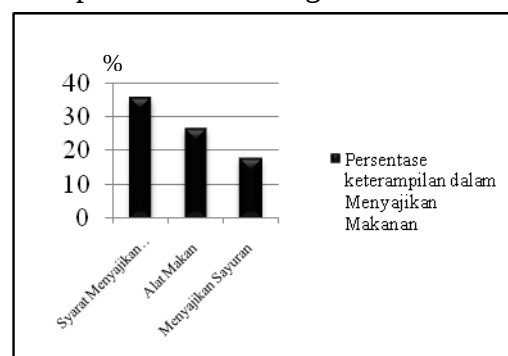
Gambar 1. Rekapitulasi Persentase Data Tentang Keterampilan Ibu pada Pemilihan Bahan Makanan dengan Baik

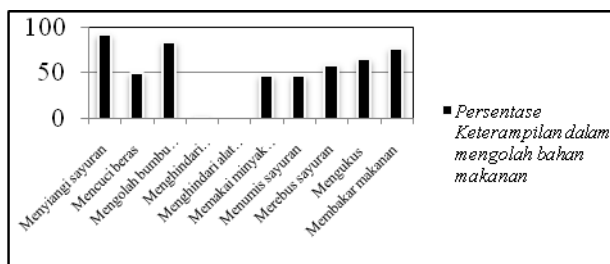
Gambar 1. menunjukkan rekapitulasi persentase tentang keterampilan ibu pada pengelolaan makanan pada pemilihan bahan makanan. Masing-masing lebih dari setengahnya responden selalu melakukan; (55,9%) memilih beras yang berwarna bening, bersih, tidak berkutu dan menggumpal, wangi khas beras, butirannya utuh, (67,6%) memilih kangkung yang segar dan muda serta berwarna hijau cerah dan sedikit lubang, (66,6%) memilih mangga yang masak, segar, wangi khas mangga, tidak berbintik hitam dan kulitnya licin, dan (51,5%) memilih makanan olahan pabrik dalam kondisi kemasan masih baik, tidak lewat tanggal kadaluarsa serta terdapat logo halal dan BPOM. Kurang dari setengahnya responden selalu melakukan; (35,3%) memilih ikan dalam kondisi segar, mata menonjol, permukaannya licin, insang berwarna merah segar dan jika ditekan dagingnya cepat kembali, (41,1%) memilih telur yang bersih, cangkangnya merata, tidak bau busuk, jika digoyangkan tidak berbunyi dan bentuknya lonjong.



Gambar 2. Rekapitulasi Persentase Data Tentang Keterampilan Ibu pada Pengolahan Bahan Makanan dengan Baik

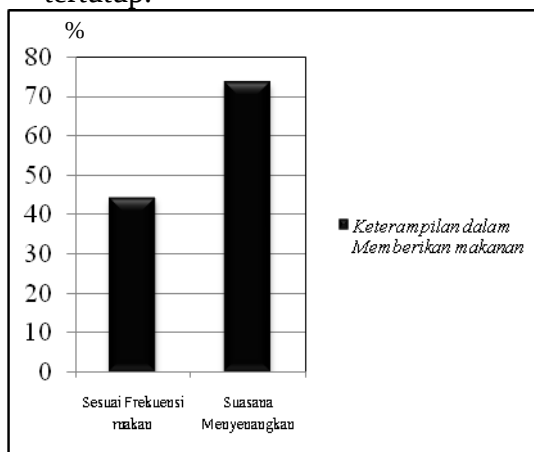
Gambar 2. menunjukkan rekapitulasi persentase tentang keterampilan ibu pada pengelolaan makanan pada pengolahan bahan makanan. Masing-masing sebagian besar responden selalu melakukan; (91,1%) menyiangi sayuran secara tepat dengan memisahkan bagian yang busuk, (83,3%) mengolah bumbu segar secara tepat dengan memilih yang segar dan tidak berjamur kemudian dicuci sebelum digunakan, dan (76,5%) membakar makanan secara tepat dengan menghindari kegosongan saat membakar. Lebih dari setengahnya responden selalu melakukan; (58,9%) merebus sayuran secara tepat yaitu setengah matang untuk mempertahankan nilai gizi dan (64,7%) mengukus makanan secara tepat yaitu menghindari bersentuhannya makanan dengan air untuk mempertahankan nilai gizi. Setengahnya (50%) responden selalu mencuci beras secara tepat yaitu hingga bersih namun airnya tidak benar-benar bening. Masing-masing kurang dari setengahnya (47,1%) responden selalu menggunakan minyak goreng 1-2 kali pemakaian dan selalu menumis sayuran setengah matang untuk mempertahankan nilai gizi.





Gambar 3. Rekapitulasi Persentase Data Tentang Keterampilan Ibu pada Penyajian Makanan dengan tepat

Gambar 3. menunjukkan rekapitulasi persentase tentang keterampilan ibu pada pengelolaan makanan pada penyajian makanan untuk balita. Masing-masing kurang dari setengahnya (35,3%) responden selalu memperhatikan hal-hal dalam menyajikan makanan dan (26,5%) responden selalu menggunakan alat makan khusus untuk balita. Sebagian kecil (17,7%) responden selalu menyajikan sayuran menggunakan wadah yang berventilasi dan tertutup.



Gambar 4. Rekapitulasi Persentase Data Tentang Keterampilan Ibu pada Penyajian Makanan dengan tepat

Gambar 4. menunjukkan rekapitulasi persentase tentang keterampilan ibu pada pengelolaan makanan pada cara memberikan

makan yang tepat untuk balita. Lebih dari setengahnya (73,5%) responden selalu memberikan suasana menyenangkan saat makan pada balita dan kurang dari setengahnya (44,1%) responden selalu memberikan makan sesuai dengan frekuensi makan balita usia 3-5 tahun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada pengelolaan makanan untuk pemulihan balita gizi kurang di Kecamatan Pancalang yaitu Rata-rata persentase tingkat pengetahuan ibu yaitu berada pada kategori kurang.
2. Keterampilan ibu dalam pengelolaan makanan untuk pemulihan balita gizi kurang usia 3-5 tahun di Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan, menunjukkan sebagian besar responden selalu melakukan, meliputi; menyiangi sayuran, mengolah bumbu segar dan membakar makanan. Lebih dari setengahnya responden selalu melakukan, meliputi; memilih beras, memilih kangkung, memilih mangga, merebus sayuran, mengukus sayuran, memberi suasana menyenangkan saat makan. Terdapat setengahnya responden selalu mencuci beras secara tepat yaitu hingga bersih, namun tidak sampai benar-benar bening airnya. Kurang dari setengahnya responden selalu melakukan, meliputi; memilih ikan, memilih telur, memilih makanan selingan, menggunakan minyak goreng, menumis sayuran, menyajikan makanan, menggunakan alat

makan dan memberikan makan sesuai frekuensi. Sebagian kecil responden selalu melakukan, meliputi; menghindari penggunaan bumbu instan dan menyajikan sayuran.

Saran

1. Bagi ibu Balita di Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan Berdasarkan hasil temuan persentase tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu berada pada kategori kurang. Kondisi seperti ini sebaiknya perlu ada peningkatan pengetahuan Ibu balita dengan memperluas pengetahuan dan wawasan seperti membaca literatur yang berhubungan dengan gizi maupun melalui media apapun baik televisi, surat kabar dan melalui kegiatan penyuluhan atau konseling gizi pada saat posyandu, serta Ibu balita hendaknya bersungguh-sungguh untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan pengelolaan makanan untuk balita.
2. Bagi pihak puskesmas dan kader posyandu Kec. Pancalang Penulis mengharapkan dapat terus memotivasi belajar ibu balita dengan cara pendekatan secara khusus agar kemampuan kognitifnya meningkat seperti mengadakan penyuluhan gizi secara berkala tentang pengelolaan makanan, serta adanya peningkatan keterampilan ibu pada pengelolaan makanan, Seperti dengan mengadakan pelatihan pengelolaan makanan untuk balita gizi kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan. (2010). *Buku Pegangan Kader*. Jakarta: Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK).
- Effendi, S dan Tukiran. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES Husaini.
- Khomsan, Ali. (2006). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khomsan, Ali. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: IPB.
- Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Moehyi, S. (1999). *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa*. Jakarta: Bhrata Niaga Media.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sumoprastowo. (2000). *Memilih dan Menyimpan Sayur Mayur, Buah-buahan dan Bahan Makanan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. (2010). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2008. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Yuwono, Ino, et al. (2005). *Psikologi industri & organisasi*. Surabaya : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga.

