

## **DESCRIBE THE NUTRITIONAL STATUS IN THE PROVISION FOOD (CATERING) IN TK AISYIYAH 5 CITIES PEKANBARU**

**Siti Nurfalih Mariyam, Wusono Indarto, Febrialismanto**

Sitinm7@gmail.com (082174767705), wusono.indarto@yahoo.com, Febrialisma@gmail.com

**Teacher Education Courses for Early Childhood Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Riau**

**Abstract :** *Initial observation of the food provided by the manager of catering in TK Aisyiyah V Pekanbaru showed that less than optimal quality of foods that contain nutrients such as proteins whose function is to build and repair the body's cells and produce energy, lack of minerals and vitamins in food play a role in motor development as well as growth and intelligence of children in the care of your body to stay healthy, lack of diversity in school breakfast menus, causing burnout and boredom for children. This study aims to describe the nutritional status of the provision of meals ( catering) in TK Aisyiyah V Pekanbaru. The subjects used in this study are 54 children. The data collection techniques were used that observation. Data analysis techniques by collecting data from observations made on food provided catering management in TK Aisyiyah v cities pekanbaru. The results of the three food samples examined showed that the adequacy of energy, protein, carbohydrates, calcium, phosphorus, and vitamin C did not meet the nutritional needs breakfast for ages 1-3 and 4-6 years. Fat and vitamin A are two samples of foods that meet the nutritional needs and one sample of the food does not meet the nutritional needs for ages 1-3 and 4-6 years. Iron is contained 2 food samples that do not meet the nutritional adequacy and 1 sample meet the nutritional adequacy for ages 1-3 years old and does not meet nutrition for ages 4-6 years. Vitamin B contained 2 samples of food that does not meet nutritional needs and one sample does not meet the nutritional adequacy of food for children aged 1-3 years and meet the nutritional adequacy for ages 4-6 years.*

**Keywords :** *Nutritional Status, Supply of Food*

## **GAMBARAN STATUS GIZI PADA PENYEDIAAN MAKANAN (CATERING) DI TK AISYIYAH V KOTA PEKANBARU**

**Siti Nurfalah Mariyam, Wusono Indarto, Febrialismanto**

Sitinm7@gmail.com (082174767705), wusono.indarto@yahoo.com, Febrialisma@gmail.com

**Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**Abstrak:** Pengamatan awal terhadap makanan yang disediakan oleh pengelola catering di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa kurang optimalnya mutu makanan yang mengandung zat gizi seperti protein yang berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh dan menghasilkan energi, kurangnya mineral dan vitamin pada makanan yang berperan dalam perkembangan motorik serta pertumbuhan dan kecerdasan anak dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, kurang beragamnya menu makanan yang disediakan sekolah sehingga menimbulkan kejenuhan dan kebosanan bagi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada penyediaan makan (*catering*) di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 54 anak. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi. Teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data dari observasi yang dilakukan pada makanan yang disediakan pengelola catering di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru. Hasil penelitian dari 3 sampel makanan yang diteliti diperoleh bahwa kecukupan energi, protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, dan vitamin C tidak mencukupi kebutuhan gizi sarapan pagi untuk usia 1-3 dan 4-6 tahun. Lemak dan vitamin A terdapat 2 sampel makanan yang memenuhi kebutuhan gizi dan 1 sampel makanan tidak memenuhi kebutuhan gizi untuk usia 1-3 dan 4-6 tahun. Zat besi terdapat 2 sampel makanan yang tidak memenuhi kecukupan gizi dan 1 sampel memenuhi kecukupan gizi untuk usia 1-3 tahun dan tidak memenuhi gizi untuk usia 4-6 tahun. Vitamin B terdapat 2 sampel makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi dan 1 sampel makanan tidak memenuhi kecukupan gizi untuk anak usia 1-3 tahun dan memenuhi kecukupan gizi untuk usia 4-6 tahun.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Penyediaan Makanan

## PENDAHULUAN

Ilmu pendidikan telah berkembang pesat dan terspesialisasi. Salah satu diantaranya ialah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang membahas pendidikan untuk anak usia 0-6 tahun. Anwar dan Arsyad Ahmad (2009) mengatakan anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik sendiri sesuai dengan tahapan usia. Usia dini (0-6 tahun) merupakan masa keemasan (*golden age*), artinya pada masa ini stimulasi seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan otak berperan sangat pesat untuk perkembangan selanjutnya. Pada masa ini, orang dewasa harus memiliki kepekaan untuk dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan stimulasi dan asupan gizi sesuai kebutuhan anak yang berperan penting untuk tumbuh kembang anak usia dini, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (sehat fisik, mental dan sosial).

Asupan makanan yang bergizi sangat penting untuk anak agar bisa tumbuh dan berkembang dengan baik. Karena itu menu yang disajikan untuk anak harus memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Di usia ini anak memasuki usia pra sekolah dengan mempunyai resiko besar terkena gizi kurang. Pada usia TK anak tumbuh dan berkembang dengan cepat sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih banyak, sementara mereka mengalami penurunan nafsu makan dan daya tahan tubuhnya masih rentan sehingga lebih mudah terkena infeksi dibandingkan anak dengan usia yang lebih tua.

Penyelenggaraan makanan merupakan salah satu kesatuan untuk menyediakan makanan di suatu institusi baik bersifat *komersial* maupun *nonkomersial*. Salah satu sekolah yang menerapkan sistem *catering* adalah TK Aisyiyah V yang beralamatkan di Jl. Wonosari No.1 Tangkerang Selatan Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, yang memiliki jumlah sebanyak 117 siswa. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa fenomena menyangkut makanan yang disediakan oleh TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru seperti: 1) kurang optimalnya mutu makanan yang mengandung zat gizi seperti protein yang berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh dan menghasilkan energi, 2) kurangnya mineral dan vitamin pada makanan yang berperan dalam perkembangan motorik serta pertumbuhan dan kecerdasan anak dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, 3) kurang beragamnya menu makanan yang disediakan sekolah sehingga menimbulkan kejenuhan dan kebosanan bagi anak.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran status gizi pada penyediaan makan (*catering*) di Tk Aisyiyah V Kota Pekanbaru?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi pada penyediaan makan (*catering*) di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa dalam Ari Istiani dan Rusilanti, 2013). Status gizi juga dinyatakan sebagai keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makan dan penggunaan zat-zat gizi dengan 4 klasifikasi, yaitu status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almastier dalam Ari Istiany dan Rusilanti, 2013). Status gizi anak usia taman kanak-kanak secara langsung dipengaruhi oleh asupan gizi (konsumsi pangan) dan penyakit infeksi. Kedua penyebab tersebut sering terjadi dan saling mempengaruhi. Penyebab langsung ini dapat

timbul karena tiga faktor penyebab tidak langsung seperti ketahanan air bersih dan pelayanan kesehatan dasar.

Kemenkes (2003) menjelaskan bahwa penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat. Penyelenggaraan makan di sekolah termasuk dalam penyelenggaraan makan institusi. Ada yang bersifat nonkomersial (orang tua membiayai atau subsidi dan sekolah sedikitpun tidak mencari keuntungan), semi komersial (keuntungan hanya sedikit untuk menutupi kebutuhan tertentu) dan dapat juga bersifat sosial, yaitu tanpa pungutan biaya kepada orang tua anak (Soegeng Santoso & Anne Lies Ranti, 2004).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci pengambilan sampel sumber data. Data bersifat kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah anak usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru, yaitu berjumlah 54 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara turun ke lapangan untuk mengumpulkan sejumlah informasi yang diperlukan yang berkenaan dengan fokus penelitian. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan studi dokumentasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman observasi untuk melihat penyediaan makanan (*catering*) di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada penyediaan makanan (*catering*) di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru, dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari observasi yang dilakukan pada makanan yang disediakan pengelola katering di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data usia dan jenis kelamin anak di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru maka dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 1 Gambaran umum usia dan jenis kelamin anak di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru.

No	Usia	Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
1	1-3 Tahun	0	2
2	4-6 Tahun	25	27
	Jumlah	25	29

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat diketahui bahwa anak yang berada pada rentang usia 1-3 tahun berjumlah 0 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Anak yang berada pada rentang usia 4-6 tahun berjumlah 25 orang laki-laki dan 27 orang perempuan.

Untuk mengetahui angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Kalsium, Fosfor, Besi, Vit A, Vit B, Vit C, perorangan untuk sarapan pagi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Kalsium, Fosfor, Besi, Vit A, Vit B, Vit C, (Perorang Untuk Sarapan Pagi)

Kelompok Umur	BB*	TB*	Energi	Prot ein	Lem ak	Karbo hidrat	Kalsiu m	Fosf or	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C
	(kg)	(kg)	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
1-3 tahun	13	91	281,25	6,6	11	38,75	162,5	125	2	100	0,15	10
4-6 tahun	19	112	400	8,75	15,5	55	250	125	2,25	112,5	0,2	11,25

Berdasarkan data pada Tabel 2, diketahui bahwa untuk anak usia 1-3 tahun kecukupan energi yang dibutuhkan untuk sarapan pagi sebesar 281,25 (kkal), kecukupan protein sebesar 6,6 (g), kecukupan lemak sebesar 11 (g), kecukupan karbohidrat sebesar 38,75 (g), kecukupan kalsium sebesar 162,5 (mg), kecukupan fosfor sebesar 125 (mg), kecukupan besi sebesar 2 (mg), kecukupan Vitamin A sebesar 100 (mcg), kecukupan Vitamin B sebesar 0,15 (mg), kecukupan Vitamin C sebesar 10 (mg). Sedangkan untuk usia 4-6 tahun angka kecukupan energi yang dibutuhkan perorangan untuk sarapan pagi sebesar 400 (kkal), kecukupan protein sebesar 8,75 (g), kecukupan lemak sebesar 15,5 (g), kecukupan karbohidrat sebesar 55 (g), kecukupan kalsium sebesar 250 (mg), kecukupan fosfor sebesar 125 (mg), kecukupan besi sebesar 2,25 (mg), kecukupan Vitamin A sebesar 112,5 (mcg), kecukupan Vitamin B sebesar 0,2 (mg), kecukupan Vitamin C sebesar 11,25 (mg).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan Di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru, ditinjau dari aspek Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Kalsium, Fosfor, Besi, Vit A, Vit B, Vit C ditemukan data seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Data Gizi Yang Terkandung Pada Nasi Goreng

Bahan Makanan	Energi	Prot ein	Lem ak	Karbo hidrat	Kalsiu m	Fosf or	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C	URT		
	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	Nama	Krit eria	Ber at (g)
Nasi goreng	138	1,6	1,6	15,1	2,4	0	0,33	0	0,43	0	1 centong	seda ng	50 g
Telur dadar	51,8	2,34	0	0	54	0	2,7	900	0,1	0	¼ butir	seda ng	20 g
Kerupuk udang	51	2,1	4,5	7,8	44,7	0	0,18	0	0,03	0	3 keping	seda ng	15 g
Mentimunan	2	0,11	0,01	0,45	1,6	3,5	0	0	0,005	1,3	1 potong	seda ng	15 g
<b>JUMLAH</b>	<b>242,80</b>	<b>6,15</b>	<b>6,11</b>	<b>23,35</b>	<b>102,70</b>	<b>3,50</b>	<b>3,21</b>	<b>900</b>	<b>0,57</b>	<b>1,30</b>			

Berdasarkan data pada Tabel 3, diketahui bahwa energi yang terkandung dalam nasi goreng sebesar 242,80 (kkal), protein sebesar 6,15 (g), lemak sebesar 6,11 (g), karbohidrat sebesar 23,35 (g), kalsium sebesar 102,70 (mg), fosfor sebesar 3,50 (mg), besi sebesar 3,21 (mg), Vitamin A sebesar 900 (mcg), Vitamin B sebesar 0,57 (mg), Vitamin C sebesar 1,30 (mg).

Tabel 4 Data Gizi Yang Terkandung Pada Lontong Sayir Buncis

Bahan Makanan	Energi	Prot ein	Lem ak	Kar bohi drat	Kals ium	Fosf or	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C	URT		
	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	Nam a	Krit eria	Bera t (g)
Lontong	71,2	0,84	0,04	16,2 4	1,92	8,8	0,2	0	0,08	0	4 poto ng	seda ng	40 g
Mie kuning	8,6	0,06	0,33	1,4	1,4	1,3	0,08	0	0	0	1 sdm	seda ng	10 g
Buncis	1,75	0,12	0,01	0,38 5	3,25	2,2	0,05	31,5	0,00 4	0,95	0,5 sdm	seda ng	5 g
Santan+air	61	1	5	3,8	12,5	15	0	0	0	1	¼ gelas	seda ng	50 g
Kacang Tanah	52,5	2,79	4,27	1,74	31,5	45,6	0,57	0	0,04 4	0	1 sdm	seda ng	10 g
Kerupuk merah	7	0,20	2,60	12,2 0	12,0 0	0	0,28	0	0,01	0,0	1 kepi ng	seda ng	15 g
Bawang putih	6,0	0,28	0,01	1,48	2,69	8,58	0,06	0	0,01	0,96	½ siung	seda ng	6,4 g
Bawang merah	3,45	0,13	0,02	0,01	3,18	3,53	0,88	0	0,00 2	0,17	1 siung	seda ng	8,8 g
Cabe merah	1,55	0,05	0,01 5	0,36 5	1,45	1,2	0,05	23,5	0,00 25	0,9	1 buah	seda ng	5 g
Jahe	3,75	0,11	0,07	0,74	1,54	2,8	0,14	2,2	0,00 1	0,29	¼ rimp ang	seda ng	7,35 g
Kunyit	7,77	0,24	0,33	1,12	2,96	9,62	0,37	0	0,00 3	0,12	¼ rimp ang	seda ng	12,2 5 g
<b>JUMLAH</b>	224,57	5,62	10,0 95	27,2 8	62,3 9	98,6 3	2,4	57,2	0,15 65	4,39			

Berdasarkan data pada Tabel 6, diketahui bahwa energi yang terkandung dalam lontong sayur buncis sebesar 224,57 (kkal), protein sebesar 5,62 (g), lemak sebesar 10,095 (g), karbohidrat sebesar 27,28 (g), kalsium sebesar 62,39 (mg), fosfor sebesar 98,63 (mg), besi sebesar 2,4 (mg), Vitamin A sebesar 57,2 (mcg), Vitamin B sebesar 0,1565 (mg), Vitamin C sebesar 4,39 (mg).

Tabel 5 Data Gizi Yang Terkandung Pada Nasi Gulai Tahu

Bahan Makanan	Energi	Prot ein	Lem ak	Karbo hidrat	Kals ium	Fosf or	Besi	Vit. A	Vit. B	Vit. C	URT		
	(kkal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	Nama	Krit eria	Bera t (g)
Nasi putih	89	1,05	0,05	20,3	2,5	11	0,25	0	0,01	0	1 centong	seda ng	50 g
Tahu	27,2	3,12	21,84	0,64	49,6	25,2	0,32	0	0,024	0	2 potong	kecil	40 g
Santan +air	61	1	5	3,8	12,5	15	0	0	0	1	¼ gelas	seda ng	50 g
Bawang putih	6,0	0,28	0,01	1,48	2,69	8,58	0,06	0	0,01	0,96	½ siung	seda ng	6,4 g
Bawang merah	3,45	0,13	0,02	0,01	3,18	3,53	0,88	0	0,002	0,17	1 siung	seda ng	8,8 g
Cabe merah	1,55	0,05	0,015	0,365	1,45	1,2	0,05	23,5	0,0025	0,9	1 buah	seda ng	5 g
Jahe	3,75	0,11	0,07	0,74	1,54	2,8	0,14	2,2	0,001	0,29	¼ rimpang	seda ng	7,35 g
Kunyit	7,77	0,24	0,33	1,12	2,96	9,62	0,37	0	0,003	0,12	¼ rimpang	seda ng	12,25 g
<b>JUMLAH</b>	199,72	5,98	27,35	28,455	76,42	76,93	2,07	25,7	0,0525	3,44			

Berdasarkan data pada Tabel 5, diketahui bahwa energi yang terkandung dalam nasi gulai tahu sebesar 199,72 (kkal), protein sebesar 5,98 (g), lemak sebesar 27,335 (g), karbohidrat sebesar 28,455 (g), kalsium sebesar 76,42 (mg), fosfor sebesar 76,93 (mg), besi sebesar 2,07 (mg), Vitamin A sebesar 25,7 (mcg), Vitamin B sebesar 0,0525 (mg), Vitamin C sebesar 3,44 (mg).

Berdasarkan analisis dari data hasil penelitian, maka subjek yang berada pada rentang usia 1-3 tahun berjumlah 2 orang perempuan dan yang berada pada rentang usia 4-6 tahun berjumlah 25 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan 27 orang dengan jenis kelamin perempuan.

Sesuai dengan standarisasi berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, maka berat badan dan tinggi badan anak yang berada pada rentang usia 1-3 tahun pada umumnya berada pada kategori baik dan melebihi standarisasi berat dan tinggi badan yang ditetapkan. Anak yang berada pada rentang usia 4-6 tahun dilihat dari berat badan, sebanyak 29 anak berada pada kategori di atas standar berat badan yang ditetapkan dan sebanyak 23 anak berada di bawah standar berat badan yang ditetapkan. Jika dilihat dari tinggi badan, sebanyak 29 anak berada pada kategori di atas standar tinggi badan yang ditetapkan dan sebanyak 23 anak berada di bawah standar tinggi badan yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil analisis data yang didapat dari perbandingan nilai gizi makanan yang disediakan oleh pengelola katering di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru dengan data Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk sarapan pagi, maka dapat diketahui bahwa:

### **Energi**

Kecukupan energi yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, yang artinya masih kurangnya ketersediaan bahan pangan yang mengandung energi. Data diatas menunjukkan energi yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 242,80 kkal, sementara energi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 281,25 kkal untuk usia 1-3 tahun dan 400 kkal untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan energi yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, yang artinya ketersediaan energi yang terkandung dalam lontong belum memenuhi energi yang dibutuhkan untuk sarapan pagi. Data diatas menunjukkan energi yang terkandung dalam lontong yang disediakan sebanyak 224,57 kkal, sementara energi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 281,25 kkal untuk usia 1-3 tahun dan 400 kkal untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan energi yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, yang artinya ketersediaan energi yang terkandung dalam nasi gulai tahu belum memenuhi energi yang dibutuhkan untuk sarapan pagi. Data diatas menunjukkan energi yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 199,72 kkal, sementara energi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 281,25 kkal untuk usia 1-3 tahun dan 400 kkal untuk usia 4-6 tahun.

### **Protein**

Kecukupan protein yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, ini kemungkinan bisa terjadi karena kurang banyaknya bahan makanan yang disediakan yang mengandung protein. Data diatas menunjukkan protein yang terkandung dalam makanan yang disediakan sebanyak 6,15 gram, sementara protein yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 6,6 gram untuk usia 1-3 tahun dan 8,75 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan protein yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, ini bisa terjadi karena kurang banyaknya bahan makanan yang disediakan yang mengandung protein. Data diatas menunjukkan protein yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 5,62 gram, sementara protein yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 6,6 gram untuk usia 1-3 tahun dan 8,75 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan protein yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, ini menunjukkan bahwa

ketersediaan protein dari bahan makanan belum memenuhi kebutuhan protein yang dibutuhkan. Data diatas menunjukkan protein yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 5,98 gram, sementara protein yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 6,6 gram untuk usia 1-3 tahun dan 8,75 gram untuk usia 4-6 tahun.

## **Lemak**

Kecukupan lemak yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, yang artinya kurang tersedianya bahan makanan yang mengandung lemak. Data diatas menunjukkan bahwa lemak yang terkandung dalam makanan yang disediakan sebanyak 6,11 gram, sementara lemak yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 11 gram untuk usia 1-3 tahun dan 15,5 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan lemak yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, yang artinya kurang tersedianya bahan makanan yang mengandung lemak. Data diatas menunjukkan bahwa lemak yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 10,095 gram, sementara lemak yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 11 gram untuk usia 1-3 tahun dan 15,5 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan lemak yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* melebihi kecukupan gizi sarapan pagi, yang artinya ketersediaan bahan makanan yang mengandung lemak sudah melebihi dari yang dibutuhkan. Data diatas menunjukkan bahwa lemak yang terkandung dalam makanan yang disediakan sebanyak 27,335 gram, sementara lemak yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 11 gram untuk usia 1-3 tahun dan 15,5 gram untuk usia 4-6 tahun.

## **Karbohidrat**

Kecukupan karbohidrat yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, hal ini dapat terjadi karena kurang banyaknya porsi makanan yang disediakan atau kurang ketersediaan bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Data diatas menunjukkan bahwa karbohidrat yang terkandung dalam makanan yang disediakan sebanyak 23,35 gram, sementara karbohidrat yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 38,75 gram untuk usia 1-3 tahun dan 55 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan karbohidrat yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, hal ini terjadi karena ketersediaan karbohidrat dari bahan makanan tidak memenuhi kebutuhan. Data diatas menunjukkan bahwa karbohidrat yang terkandung dalam lontong yang disediakan sebanyak 27,28 gram, sementara karbohidrat yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 38,75 gram untuk usia 1-3 tahun dan 55 gram untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan karbohidrat yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi yang artinya ketersediaan karbohidrat yang terkandung dalam nasi gulai tahu tidak mencukupi

karbohidrat yang dibutuhkan untuk sarapan pagi. Data diatas menunjukkan bahwa karbohidrat yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 28,455 gram, sementara karbohidrat yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 38,75 gram untuk usia 1-3 tahun dan 55 gram untuk usia 4-6 tahun.

## **Kalsium**

Kecukupan kalsium yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan kalsium yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 102,70 mg, sementara kalsium yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 162,5 mg untuk usia 1-3 tahun dan 250 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan kalsium yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan kalsium yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 62,39 mg, sementara kalsium yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 162,5 mg untuk usia 1-3 tahun dan 250 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan kalsium yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan kalsium yang terkandung dalam lontong yang disediakan sebanyak 76,42 mg, sementara kalsium yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 162,5 mg untuk usia 1-3 tahun dan 250 mg untuk usia 4-6 tahun.

## **Fosfor**

Kecukupan fosfor yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan fosfor yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 3,50 mg, sementara fosfor yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 125 mg untuk usia 1-3 tahun dan 125 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan fosfor yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan fosfor yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 98,63 mg, sementara fosfor yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 125 mg untuk usia 1-3 tahun dan 125 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan fosfor yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan fosfor yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 76,93 mg, sementara fosfor yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 125 mg untuk usia 1-3 tahun dan 125 mg untuk usia 4-6 tahun.

## Besi (Fe)

Kecukupan zat besi yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* melebihi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan zat besi yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 3,21 mg, sementara zat besi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 2 mg untuk usia 1-3 tahun dan 2,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan zat besi yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* melebihi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan zat besi yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 2,4 mg, sementara zat besi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 2 mg untuk usia 1-3 tahun dan 2,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan zat besi yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* melebihi kecukupan gizi sarapan pagi untuk usia 1-3 tahun dan tidak mencukupi untuk usia 4-6 tahun, dimana data diatas menunjukkan zat besi yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 2,07 mg, sementara zat besi yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 2 mg untuk usia 1-3 tahun dan 2,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

## Vitamin A

Kecukupan vitamin A yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* melebihi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin A yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 900 mcg, sementara vitamin A yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 100 mcg untuk usia 1-3 tahun dan 112,5 mcg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin A yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin A yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 57,2 mcg, sementara vitamin A yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 100 mcg untuk usia 1-3 tahun dan 112,5 mcg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin A yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin A yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 25,7 mcg, sementara vitamin A yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 100 mcg untuk usia 1-3 tahun dan 112,5 mcg untuk usia 4-6 tahun.

## Vitamin B

Kecukupan vitamin B yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin B yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 0,57 mg, sementara vitamin B yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 0,15 mg untuk usia 1-3 tahun dan 0,2 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin B yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi untuk usia 1-3

tahun dan tidak mencukupi untuk usia 4-6 tahun, dimana data diatas menunjukkan vitamin B yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan sebanyak 0,1565 mg, sementara vitamin B yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 0,15 mg untuk usia 1-3 tahun dan 0,2 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin B yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin B yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 0,0525 mg, sementara vitamin B yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 0,15 mg untuk usia 1-3 tahun dan 0,2 mg untuk usia 4-6 tahun.

## **Vitamin C**

Dari hasil observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kecukupan vitamin C yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi kecukupan gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin C yang terkandung dalam nasi goreng yang disediakan sebanyak 1,30 mg, sementara vitamin C yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 10 mg untuk usia 1-3 tahun dan 11,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin C yang terkandung dalam lontong sayur buncis yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin C yang terkandung dalam lontong yang disediakan sebanyak 4,39 mg, sementara vitamin C yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 10 mg untuk usia 1-3 tahun dan 11,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

Kecukupan vitamin C yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan pengelola *catering* tidak mencukupi gizi sarapan pagi, dimana data diatas menunjukkan vitamin C yang terkandung dalam nasi gulai tahu yang disediakan sebanyak 3,44 mg, sementara vitamin C yang dianjurkan dalam angka kecukupan gizi untuk sarapan pagi 10 mg untuk usia 1-3 tahun dan 11,25 mg untuk usia 4-6 tahun.

Banyaknya zat gizi dari makanan yang disediakan tidak memenuhi standar gizi disebabkan karena kurang beragamnya bahan-bahan makanan seperti kurang tersedianya sayuran dan lauk hewani, hal ini dikarenakan kurangnya anggaran dana yang disediakan untuk penyediaan bahan makanan. Kebutuhan konsumsi sayur dan lauk hewani sangat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber protein dan vitamin. Mengkombinasikan makanan dengan berbagai bahan perlu dilakukan agar asupan gizi sehari-hari dapat terpenuhi dengan baik.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada umumnya anak yang ada di TK Aisyiyah V kota Pekanbaru berada pada rentang usia 3-6 tahun.

2. Berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) anak di TK Aisyiyah V Kota Pekanbaru sesuai dengan standarisasi Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, pada umumnya memenuhi standarisasi berat badan dan tinggi badan yang ditetapkan, namun masih terdapat anak yang tidak memenuhi standar berat badan dan tinggi badan yang ditetapkan.
3. Hasil penelitian dari 3 sampel makanan yang diteliti diperoleh bahwa kecukupan energi, protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, dan vitamin C tidak mencukupi kebutuhan gizi sarapan pagi untuk usia 1-3 dan 4-6 tahun. Lemak dan vitamin A terdapat 2 sampel makanan yang memenuhi kebutuhan gizi dan 1 sampel makanan tidak memenuhi kebutuhan gizi untuk usia 1-3 dan 4-6 tahun. Zat besi terdapat 2 sampel makanan yang tidak memenuhi kecukupan gizi dan 1 sampel memenuhi kecukupan gizi untuk usia 1-3 tahun dan tidak memenuhi gizi untuk usia 4-6 tahun. Vitamin B terdapat 2 sampel makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi dan 1 sampel makanan tidak memenuhi kecukupan gizi untuk anak usia 1-3 tahun dan memenuhi kecukupan gizi untuk usia 4-6 tahun.

## **Rekomendasi**

1. Bagi pengelola  
Kepada pengelola hendaknya lebih mengutamakan menyediakan makanan yang banyak mengandung nilai gizi, seperti pada lontong sayur buncis ditambahkan sayuran yang lain seperti wortel, kentang, tempe atau telur puyuh, begitu juga pada nasi gulai tahu, hendaknya ditambah sayuran agar memenuhi kecukupan vitamin yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, porsi makanan yang disajikan untuk anak agar dapat diperhatikan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk sarapan pagi. Kepada pengelola hendaknya juga memperhatikan konsumsi pangan anak dengan menyajikan makanan yang beraneka ragam dan variasi menu setiap kali makan.
2. Bagi sekolah  
Kepada sekolah hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi yang berkaitan dengan kecukupan gizi makanan yang seharusnya dikonsumsi anak setiap harinya. Sehingga sekolah dapat menentukan dengan baik menu makanan yang akan disediakan untuk anak. Selain itu diharapkan kepada sekolah untuk memperhatikan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan anak agar dapat tumbuh sesuai dengan tingkat usianya, hal yang dapat dilakukan seperti rutin melakukan pengukuran berat dan tinggi badan anak agar dapat melihat grafik pertumbuhan anak sesuai dengan usianya.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, hal ini tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan peneliti. Dan untuk selanjutnya bagi peneliti lain diharapkan dapat memberikan penjelasan yang lebih konkret dan lebih bisa mendalami skripsi kualitatif ini dengan lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar dan Arsyad Ahmad. 2009. *Pendidikan Anak Dini Usia (Pendidikan Praktis Bagi Ibu dan Calon Ibu)*. Bandung. Alfabeta
- Ari Istiani & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Kementerian Kesehatan RI. 2003. *Persyaratan Higiene Sanitasi Rumah Makan Dan Restoran*. Depkes RI. Jakarta
- Kemenkes. 2013. Peraturan Kementerian Kesehatan RI No 75/2013: *Tabel Angka Kecukupan Gizi Orang Indonesia*. Depkes RI. Jakarta
- Mary E. Beck. 2000. *Ilmu Gizi Dan Diet: Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat Dan Dokter*. Andi. Yogyakarta
- Soengeng Santoso & Anne Lies Ranti. 2004. *Kesehatan Dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta