

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Di dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang sehat. Karena itu sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, intelektual, dan spiritual antara lain dengan mengkonsumsi gizi yang seimbang. Gizi seimbang tersebut dapat diperoleh melalui makanan (Ahmad, 2004). Makanan atau hidangan yang dikonsumsi sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan (Almatsier, 2001).

Sebanyak 175 ribu balita di Indonesia mengalami gizi buruk (marasmus, kwashiorkor), dan lima juta balita lainnya mengalami gizi kurang (Rita, 2005). Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, anak balita yang menderita gizi buruk atau bahkan busung lapar mencapai 49.000 jiwa atau 10% dari total anak balita yang ada di provinsi tersebut (Gerudug, 2005).

Selain pada balita, gizi buruk juga sering terjadi pada orang dewasa. Kurangnya gizi pada orang dewasa sering mengakibatkan seseorang tidak bisa berfikir secara maksimal, terjadinya kematian atau melahirkan dengan berat badan

bayi rendah pada ibu hamil, mudah terserang penyakit, terjadinya gangguan seksual, mengalami gangguan pertumbuhan, dan mempunyai produktifitas kerja yang rendah (Herry, 2007). Oleh karena itu, untuk menangani gizi buruk dan busung lapar tersebut harus didukung dengan penyusunan dan penyajian menu keluarga yang memenuhi syarat kesehatan (Hananto, 2005).

Dalam penyusunan dan penyediaan menu keluarga, pada umumnya merupakan tugas seorang ibu rumah tangga (Sediaoetama, 1999). Seorang ibu harus dapat menyusun menu keluarga sesuai dengan kemampuan keluarga dengan memperhatikan cukup jumlahnya dan baik mutunya, lengkap kandungan zat makanannya, seimbang jenis dan variasinya, bersih dan benar pengolahannya, serta lezat dan tepat cara memasaknya (Ahmad, 2004).

Menurut Marwanti (2000) penataan menu keluarga oleh seorang ibu dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor keuangan keluarga, ketersediaan bahan pangan, jumlah anggota keluarga, pengetahuan tentang gizi, pergaulan, serta kebutuhan gizi anggota keluarga. Keuangan keluarga sangat menentukan bagi ibu dalam memilih jumlah dan jenis makanan apa yang akan dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga, ketersediaan bahan pangan juga secara otomatis akan menuntut kita untuk mengkonsumsi jenis makanan yang tersedia di daerah sekitar kita, selain itu banyaknya anggota keluarga yang akan makan juga sangat mempengaruhi pengeluaran uang dan waktu pengolahan, pengetahuan tentang gizi dan pergaulan akan menuntun ibu dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi baik yang di dapat dari pendidikan maupun dari lingkungan, serta