

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang apabila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan overweight dan obesitas (Thamaria, 2017).

Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrition intake*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrition output*) akan zat gizi tersebut. Anak yang makanannya tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan mudah terserang penyakit. Anak yang sakit maka berat badannya akan menjadi turun sehingga akan berpengaruh terhadap status gizi dari anak tersebut (Soumokil, 2017).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Call dan Levinson, bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, kedua faktor ini adalah penyebab langsung, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu kandungan zat gizi dalam bahan makanan, kebiasaan makan, ada tidaknya program pembelian makanan di

luar keluarga, pemeliharaan kesehatan, daya beli keluarga, serta lingkungan fisik dan social (Hasyim dkk., 2021).

Masalah gizi disebabkan oleh faktor penyebab langsung yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi, dan tidak langsung yaitu sanitasi lingkungan, akses dan pemanfaatan pelayanan kesehatan, konsumsi tablet tambah darah, tingkat kemiskinan, imunisasi yang tidak lengkap, penyakit diare, infeksi saluran pernapasan akut. Selain itu, ketidakstabilan politik dan pertumbuhan ekonomi yang lambat turut berkontribusi dalam peningkatan masalah kurang gizi (Boli dkk., 2018).

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan status gizi adalah keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire (keadaan gizi) dalam bentuk variabel tertentu. Gizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Di Indonesia, spektrum malnutrisi sangat luas dan terjadi diseluruh tahap kehidupan antara lain dalam bentuk Kurang Energi Protein (KEP), kekurangan zat gizi mikro, berat bayi lahir rendah, dan gangguan pertumbuhan yang dilihat dari indikator tinggi badan menurut umur. Untuk menentukan klasifikasi status gizi digunakan z-score sebagai batas ambang kategori. Standar deviasi unit (z-score) digunakan untuk meneliti dan memantau pertumbuhan serta mengetahui klasifikasi status gizi. Pertumbuhan (*growth*) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu,

bersifat kuantitatif sehingga bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur, tulang dan keseimbangan metabolik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh (Amirullah dkk., 2020).

B. Tinjauan Tentang Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni antara lain indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Rosidah, 2019).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut (Bella, 2019)

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses kemampuan dan pola pikir seseorang mulai berkembang dengan wawasan yang luas melalui pengetahuan, sehingga perlu pertimbangan baik dengan umur maupun dalam proses belajar.

b. Media massa

Melalui media massa cetak maupun elektronik dapat memperoleh informasi yang luas sehingga mempengaruhi pengetahuan sebagian seseorang yang dapat menerima dengan pengetahuan yang dimiliki.

c. Pendapatan

Status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang yang berstatus ekonomi rendah dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, sehingga semakin tinggi pendapatan seseorang maka semakin mudah mendapatkan pengetahuan

d. Hubungan social

Apabila hubungan sosial seseorang baik, maka pengetahuan yang didapat akan bertambah sehingga faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berkomunikasi.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi maka menjadi sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Hendrawan, dkk (2019) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat diatas. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik (Hasil persentase 76-100%)
- b. Cukup (Hasil persentase 56-75%)
- c. Kurang (Hasil persentase <56%)

C. Tinjauan Tentang Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Oleh karena itu, kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes, 2017). Agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi, dalam sehari di anjurkan makan secara teratur tiga kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam (Kemenkes, 2017). Selain makan utama tiga kali sehari mengonsumsi makanan selingan sehat juga dianjurkan, dan porsi untuk makan pagi tidak perlu sebanyak porsi makan siang dan makan malam secukupnya agar dapat memenuhi energi dan sebagian zat gizi sebelum waktu makan siang (Ayu, 2017).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan, Faktor pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang setiap harinya. Secara umum Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan seseorang adalah : 1) Budaya, 2) Agama, 3) Status Sosial Ekonomi, 4) *Personal Preference* (Wijaya, 2021)

3. Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat yaitu: zat pembangun dan zat pengatur (Wijaya, 2021). Makan seimbang adalah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur, dan buah. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari adalah cara makan seseorang individu atau sekelompok orang dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayuran, dan buah frekuensi tiga kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang dengan mencapai gizi tubuh yang cukup dan pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh. Dalam bentuk penyajian makanan dan bentuk hidangan pagi, hidangan siang, dan hidangan malam dan mengandung zat pembangun dan pengatur (Wijaya, 2021).

Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ayam, daging, susu, serta hasil dari olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang. Bahan makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan fungsi organ tubuh (Wijaya, 2021).

4. Komponen Pola Makan

Komponen pertama adalah Jenis makanan. merupakan bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang di konsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (Oetoro, 2018).

Komponen kedua adalah Jumlah porsi makan. Makanan sehat itu jumlahnya harus disesuaikan dengan ukuran yang dikonsumsi. Bagi yang memiliki berat badan yang ideal, maka mengonsumsi makanan yang sehat tidak perlu menambahkan maupun mengurangi porsi makanan cukup yang sedang-sedang saja. Sedangkan, bagi pemilik berat badan lebih gemuk, jumlah makanan sehat harus dikurangi. Jumlah atau porsi makan merupakan suatu ukuran makan yang dikonsumsi pada setiap kali makan (Oetoro, 2018).

Komponen ketiga adalah Frekuensi makan. Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus (Oetoro, 2018).

5. Pengaturan Makan Balita

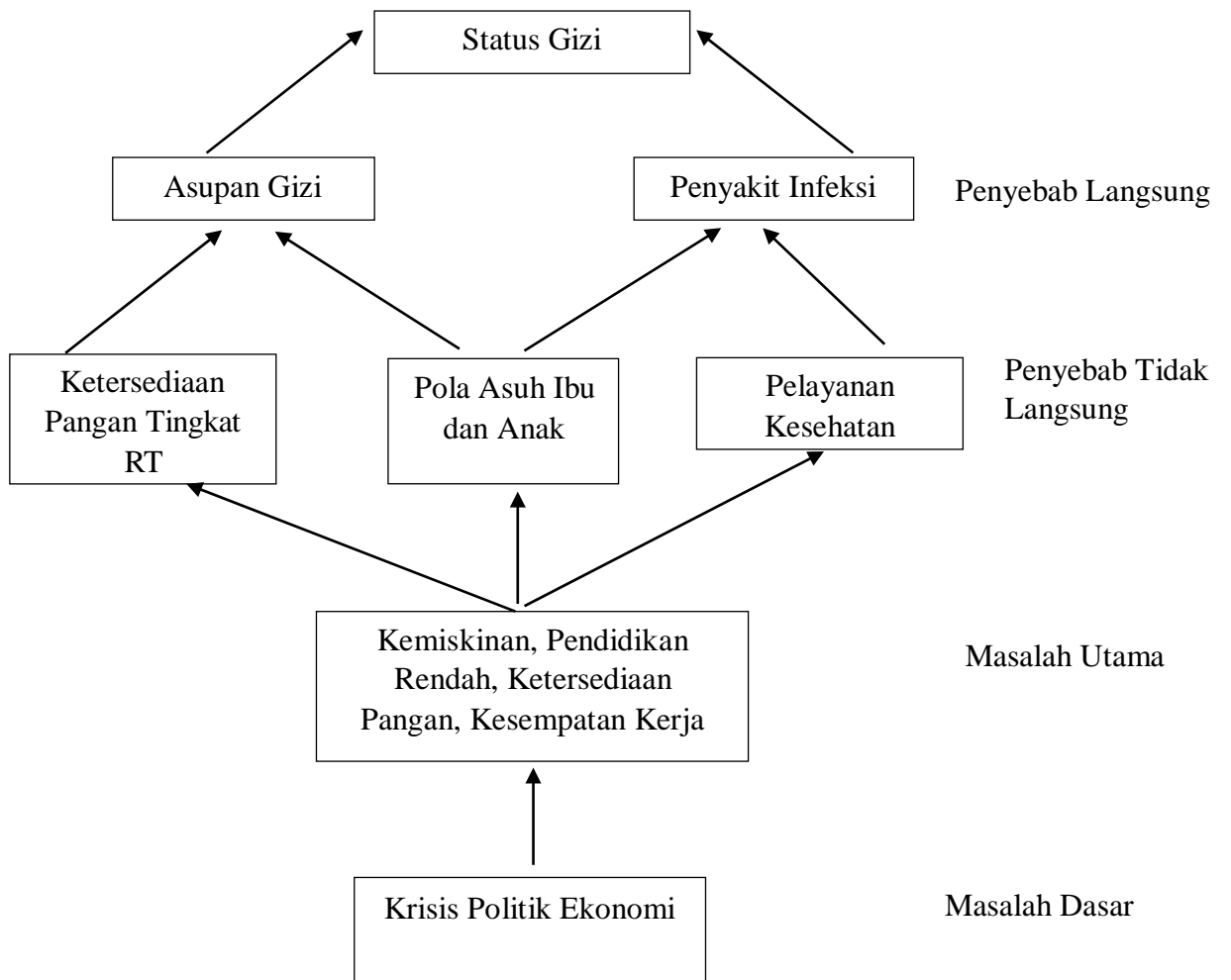
Pengaturan makanan yang baik dengan memperhatikan berbagai hal, antara lain : Cukup kalori, Cukup lauk nabati (tahu, tempe) serta hewani (daging, ikan, telur), Tersediannya sayuran hijau tua, Sayuran dimasak dengan minyak atau tumis akan mempermudah penyerapan vitamin A, D, E, dan K, Komposisi sumber makanan untuk memenuhi asupan protein. meliputi: Makanan dari sumber hewani dibanding nabati adalah 1:1, Protein hewani sebaiknya 5 gram/hari berasal dari hewan dan 10 gram/hari berupa ikan. Kemudian Apabila anak sulit mengonsumsi susu, maka dapat diganti dengan produk olahan susu seperti keju, es krim, dan lain-lain (Wulandari, 2022).

Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, makanan atau asupan gizi bagi anak sangatlah penting. Oleh karena itu, orang tua harus senantiasa memperhatikan dan menyediakan makanan bergizi karena gizi dapat menentukan karakter pertumbuhan anak tersebut. Di sini, pertumbuhan fisik sering kali digunakan sebagai indikator status gizi seorang anak. Anak-anak yang kekurangan protein, pertumbuhan tinggi badannya akan terhambat (Irianto, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan cukup sering tidak sesuai dengan anjuran nutrisi dan bisa monoton anak-anak mengonsumsi produk yang sama, dipilih dari area piramida makanan, mengembangkan sikap tidak suka terhadap produk dan hidangan baru (De Cosmi et al., 2017). Menurut Alkhalidy, H. et, al. (2021) merekomendasikan untuk mempengaruhi selektivitas dan penolakan makanan di antara anak-anak ASD (autism spectrum disorder) dengan memulai dengan makanan favorit keluarga dan mempertimbangkan kepekaan anak terhadap tekstur, bau, dan preferensi rasa.

D. Kerangka Pikir dan Kerangka Konsep

1. Kerangka Pikir

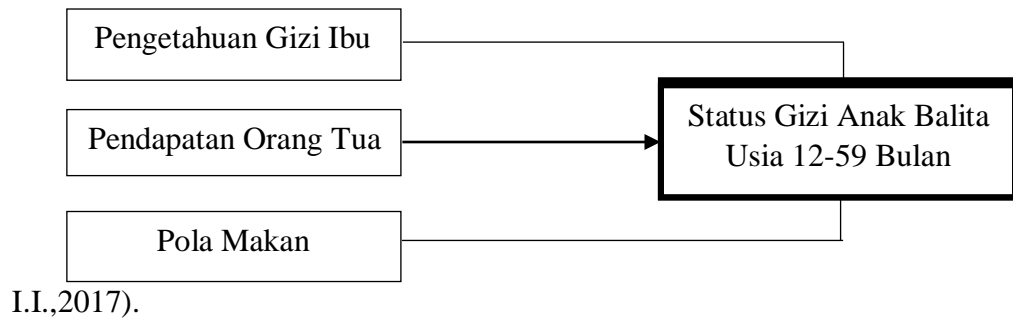


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : UNICEF (1998)

2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antar konsep satu terhadap konsep yang lain dari masalah yang diteliti (Kartika



Gambar 2. Kerangka Konsep

Penelitian Keterangan :

█ : Variabel dependen (variabel terikat)

▭ : Variabel independent (variabel bebas)

→ Hubungan yang diteliti

E. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi anak balita usia (12-59 bulan) di wilayah kerja Puskesmas Mokoau
2. Ada hubungan antara pendapatan orang tua dengan status gizi anak balita usia (12-59 bulan) di wilayah kerja Puskesmas Mokoau
3. Ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak balita usia (12-59 bulan) di wilayah kerja Puskesmas Mokoau