

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan Gizi

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hal mengenai segala sesuatu yang diketahui (Poerwadarminta, 2003). Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan non-formal.

Tingkat Pengetahuan Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmojo, 2003) yaitu:

1) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara

lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

1) Memahami (Comprehention)

Memahami 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.

2) Aplikasi (Application)

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

3) Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata

kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

4) Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. e. Sintesis (Synthesis) Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

5) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2003), mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat Pendidikan Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.
- b. Informasi Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.
- c. Budaya Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.
- d. Pengalaman Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informasi.
- e. Sosial Ekonomi Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati & Fachrurozi 1992 dalam Khomsan et al, 2004).

Pengetahuan tentang gizi yang harus dimiliki masyarakat antara lain kebutuhan-kebutuhan bagi tubuh (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral). Selain itu, jenis-jenis makanan sehari-hari yang mengandung zat-

zat gizi yang dibutuhkan tubuh tersebut, baik secara kualitatif dan kuantitatif, akibat atau penyakit-penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Harper et al, 1985). Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan, yaitu : 1) Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan. 2) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi. 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

Menurut Khomsan (2004), individu memiliki pengetahuan yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan maupun pengolahan pangan, sehingga konsumsi pangan mencakupi kebutuhan .

Williams (1993) dalam (Khomsan et al, 2004), menyatakan bahwa masalah yang menyebabkan gizi tidak baik adalah tidak cukupnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik. Pada usia belasan masih sering dijumpai pengertian yang kurang tepat

mengenai kontribusi gizi dari berbagai makanan. Oleh karena itu timbullah penyakit gizi salah yang merugikan kecerdasan dan produktivitas.

Pranadji (1992) mengungkapkan, pengetahuan termasuk di dalamnya pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan pendidikan informal. Pendidikan yang dimaksud adalah proses yang dilakukan secara sadar, terus menerus, sistematis, dan terarah yang mendorong terjadinya perubahan-perubahan pada setiap individu di dalamnya. Soewendo & Sadli (1990), mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu berhubungan erat dengan tingkat pendidikan formal ibu. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, maka akan semakin luas wawasan berpikirnya sehingga akan lebih banyak informasi zat gizi yang dapat diserap.

2) Pola Makan

1. Definisi

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh sampel yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati) serta sayur dan buah. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi yang baik pula selama tidak ada faktor-faktor lain yang menyertainya seperti misalnya penyakit infeksi. Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor resiko munculnya berbagai penyakit, terutama penyakit kronis (Sartika, 2020).

Pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas. Pola makan mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi lebih dapat menimbulkan gangguan psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, obesitas, dan penyakit tidak menular. Sedangkan status gizi kurang dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi (Sartika, 2020).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Sosial Budaya dan Lingkungan

Keadaan sosial tempat seseorang bekerja ataupun menempuh pendidikan tertentu salah satunya adalah kebiasaan menambahkan lebih banyak gula dan garam meja saat sedang makan di kantin yang menyebabkan terjadi penambahan berat badan (Alakaam, 2015). Demikian juga dari lingkungan sendiri, pola makan yang diajarkan oleh orangtua sejak masa kecil dapat mempengaruhi pemilihan makanan oleh seseorang.

b. Pengetahuan

Pengetahuan semakin mudah diakses seiring dengan perkembangan teknologi masa kini. Baik melalui iklan di media massa dan edukasi yang didapat seseorang dapat menentukan pola makan seperti apa yang diinginkan. Dari pengetahuan yang didapat juga seseorang akan cenderung lebih memperhatikan kesehatan dan citra dirinya sehingga akan mempengaruhi pemilihan atau pembatasan frekuensi, jumlah dan jenis makanan tertentu dalam menu sehari-hari.

- c. Iklan Iklan makanan cepat saji pada kenyataannya terlihat tidak beriringan dengan berkembangnya iklan makanan sehat di televisi dan internet. Penelitian Kristianti, 2009 menemukan bahwa 54,7% remaja sering mengonsumsi fast food atau makanan cepat saji dengan 62,7% dari remaja tersebut memilih mengonsumsinya dengan alasan malas makan di rumah.
- d. Citra Tubuh Citra tubuh berkaitan dengan sikap individu tentang bentuk tubuh diri sendiri yang kadang memiliki rasa malu, cemas dan tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan 17 mental, perilaku makan dan keterbatasan aktivitas fisik. Citra tubuh negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat (Annastasia, 2006 dalam Erni 2017). Penelitian Widiyanti, 2012 mendapatkan bahwa 13,9% remaja obesitas tidak puas akan bentuk tubuhnya dan 12,5% dari total tersebut tidak menjalankan perilaku makan yang baik.

3. Metode Pengukuran Pola Makan

Dalam Sarajuddin, 2014 berikut ini adalah metode yang digunakan dalam survey konsumsi pangan untuk mendapat ukuran jumlah dan jenis makan yaitu:

a. Food Recall

Metode pengukuran pola konsumsi ini dilakukan berdasarkan prinsip bahwa makanan yang dikonsumsi individu selama 24 jam yang lalu dapat mencerminkan asupan actual individu, kelompok atau masyarakat yang dilakukan dua atau tiga kali pada hari yang tidak berturut-turut dalam

seminggu. Hasil akhir penilaian ini merupakan rekomendasi pemenuhan asupan gizi menurut Angka Kecukupan Gizi 2013 dan rekomendasi pemenuhan ketersediaan pangan dalam keluarga. Metode ini digunakan pada kelompok umur >8 (Siradjuddin, 2014). Dalam standar pelaksanaannya, metode ini menggunakan waktu 24 jam terakhir untuk satu kali pengukuran.

Dengan food recall dapat diketahui jenis makanan yang dikonsumsi dan rata-rata konsumsi harian individu dengan membandingkannya dengan AKG 2013 dengan melihat asupan energinya sehingga diketahui gambaran jumlah makan individu tersebut sehingga metode ini disebut pengukuran konsumsi pangan yang bersifat kuantitatif. Pengukuran dilakukan lebih dari 1x24 jam tidak berturut-turut karena kurang representatif untuk menggambarkan asupan zat gizi yang lebih optimal dan asupan harian individu yang lebih bervariasi (Supariasa, 2016).

b. Food Frequency Questionnaire

Prinsip dari metode ini adalah mengetahui informasi frekuensi makan makanan tertentu pada individu yang diduga berisiko tinggi menderita defisiensi zat gizi atau kelebihan zat gizi tertentu pada periode waktu yang lalu. FFQ ada dua jenis yakni, FFQ murni yang tidak mencatat kuantitas (porsi) dan semi-FFQ yang mencatat kuantitas (porsi). Penggunaan FFQ akan efektif jika sebelumnya dilakukan survey pendahuluan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh sasaran pengukuran.

Metode FFQ tidak efektif digunakan untuk menilai konsumsi makanan lansia, responden dengan daya ingat rendah serta memiliki gangguan pendengaran atau pengelihat. FFQ merupakan salah satu pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kualitatif karena digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, serta cara-cara memperoleh makanan tersebut. Metode ini menyediakan data kebiasaan makan dari kelompok makanan tertentu atau bahan makanan yang sering dikonsumsi dan kuesionernya memuat daftar bahan makanan yang berkontribusi besar terhadap konsumsi zat gizi spesifik dari suatu populasi atau disesuaikan dengan budaya makan subyek yang diukur dalam beberapa kelompok waktu atau periode seperti yang terlihat dalam kuesioner (Supariasa, 2016).

3) Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya (Cakrawati & Mustika, 2012). Menurut Almatsier (2003) status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih.

status gizi pada orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Namun banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan, salah satunya adalah lingkungan. Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengkonsumsi makanan berlemak, berenergi gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan. Akibatnya, asupan energi (kalori) yang masuk ke dalam tubuh berlebih (Kurniasih dkk, 2010). Padahal pada usia ini dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat namun rendah lemak, ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan tidak lagi terjadi dan hendaknya pemenuhan zat gizi dipusatkan untuk pemeliharaan kesehatan agar terbentuk status gizi yang baik.

b. Penilaian status gizi

1. Secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan secara antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Antropometri, merupakan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Ketidakseimbangan asupan zat gizi diketahui melalui pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh (Supariasa, 2001). Pengukuran tubuh secara linier seperti tinggi badan, lingkar dada, lingkar kepala, berat badan, lingkar lengan atas, lingkar perut, dll (Wijono, 2011). Indeks yang digunakan dalam antropometri adalah Indeks

BB/U, Indeks PB/U atau TB/U, Indeks BB/PB atau BB/TB, dan Indeks IMT/U. Secara umum, Indeks Masa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan parameter perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan yang ditetapkan oleh WHO (Sarwono S, 2001 dalam Situmorang, 2015). Sedangkan Indeks IMT/U adalah indikator untuk menilai massa tubuh sebagai bahan skrining berat badan lebih dan obesitas (Buku Penuntun Diet Anak, 2014). Menurut SK Kemenkes 2010, Indeks ini digunakan untuk mengukur status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas pada anak berumur 5-18 tahun sehingga termasuk di dalamnya adalah remaja. Selain menggunakan rumus Z-Skor, penentuan Standar Deviasi dari indeks ini adalah dengan menggunakan aplikasi WHO Antro Plus. Indeks Masa Tubuh berhubungan dengan depresi dan obesitas serta kekurangan energi pada remaja putri (Leonore M de Wit et al, dan Rini S Situmorang 2015).

Kriteria Objektif:

IMT : (z-score)

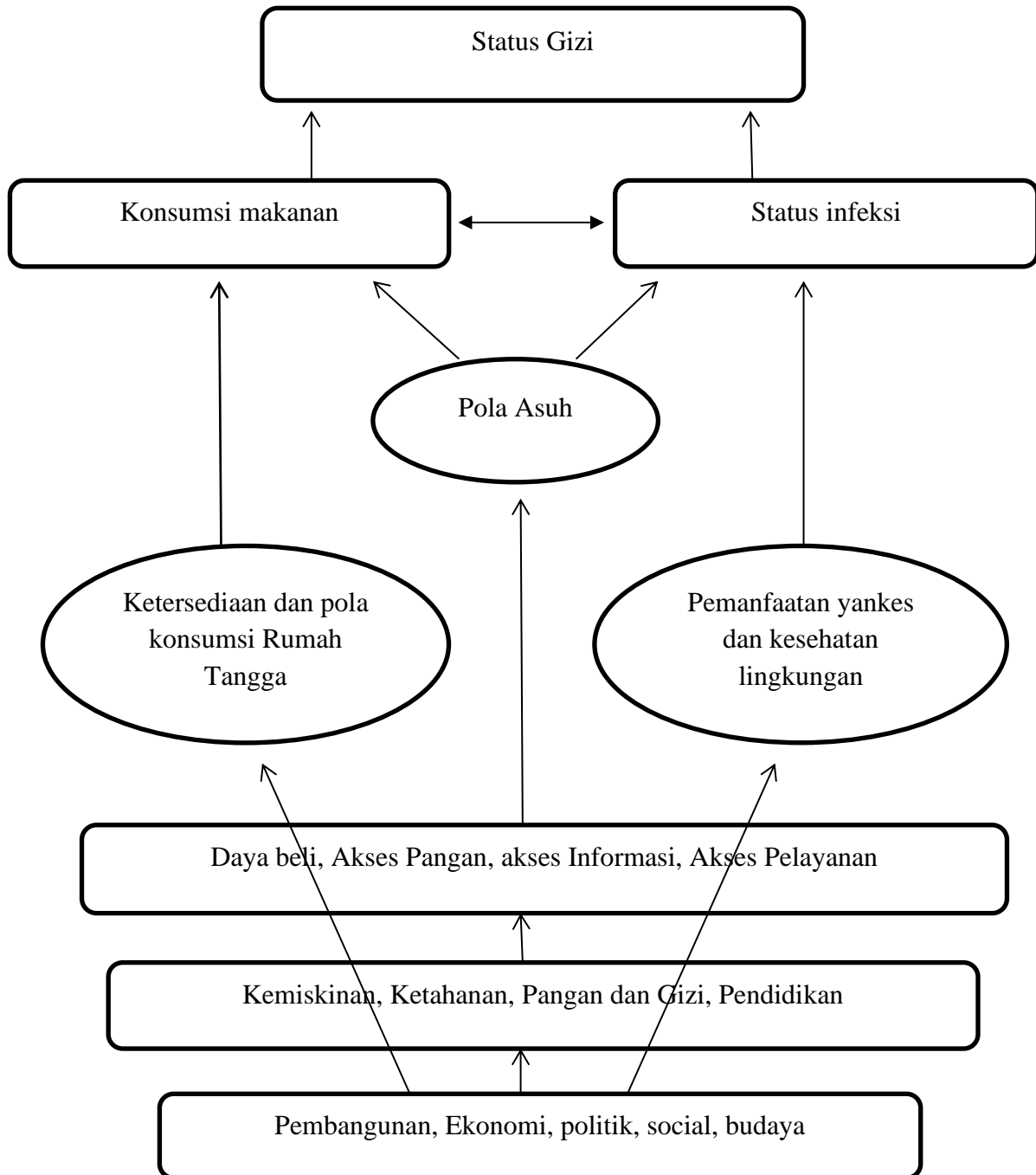
- a. Gizi Kurang (*thinness*) : < -3 SD sampai < -2 SD
- b. Gizi Baik (*normal*) : -2 SD sampai $+1$ SD
- c. Gizi lebih (*overweight*) : $+1$ SD sampai $+2$ SD
- d. Obesitas (*obese*) : $>+2$ SD

(Kemenkes, 2020).

2. Secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan survey konsumsi makan, statistik vital dan faktor ekologi. Survei Konsumsi Makanan, yakni dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi untuk memberikan gambaran konsumsi zat gizi untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi. Dalam Survei konsumsi juga dapat ditemukan pola konsumsi individu (Wijono, 2011) Survei konsumsi pangan dipandang sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif dan sebagai riset pendahuluan terhadap besarnya resiko kesehatan di masa mendatang karena tidak seimbangnya asupan makanan dalam periode waktu yang lama. Metode atau cara yang digunakan dalam pengukuran konsumsi pangan adalah dengan Food Weighing, Food Record, Food Recall, Food Frekuensi Questionnaire, Dietary History, dan Food Account, yang semuanya memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pemakaiannya (Sirajuddin, 2014)

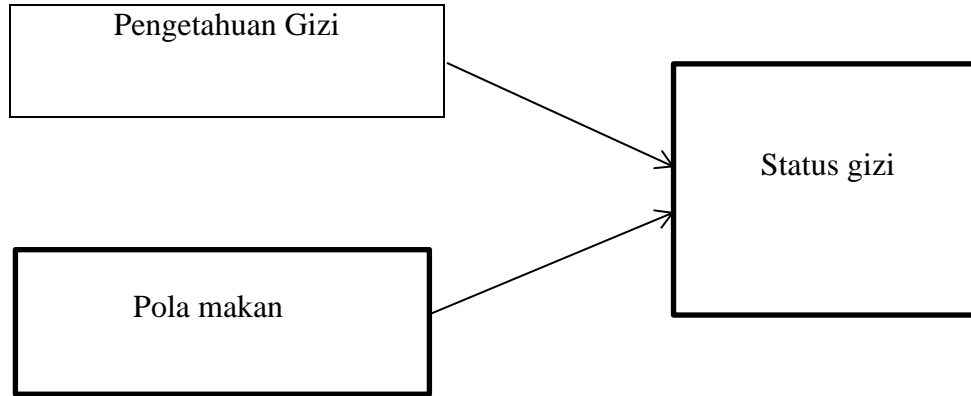
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Modifikasi dari UNICEF (1998)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian