

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Media Sosial**

##### **1. Defenisi Media sosial**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) media sosial adalah sarana dan saluran resmi sebagai alat komunikasi untuk menyebarkan berita dan pesan kepada masyarakat luas. Media sosial merupakan media yang tertuju pada eksistensi kehidupan atau aktifitas masyarakat untuk dapat dilihat orang banyak secara online oleh pengguna lain dalam ikatan sosial (Lim dkk 2021). Media sosial merupakan faktor yang mempengaruhi penilaian seseorang terhadap tubuhnya. Sebagian besar wanita akan menghabiskan waktu selama 1-5 jam perhari untuk mengakses beberapa media sosial. Konten yang di akses pun beragam, namun perawatan tubuh dan kecantikan serta fashion (Nasywa Alfyyah dkk 2023). Era globalisasi memberikan dampak yang sangat besar pada perubahan suatu negara dalam aspek perekonomian, teknologi, dan informasi. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh keberadaan arus globalisasi mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat yang cenderung kurang sehat (Nur Hasanah & Tanziha, 2023).

Dari perkembangan media sosial ini tidak bisa terlepas dengan jaringan internet, yang sudah menyebarluas dimana saja. Bentuk komunikasi melalui media sosial ini sangat digemari oleh kaum wanita karena sangat mudah dan praktis Siebert, mengungkapkan bahwa dari empat teori media sosial yang ada dapat disimpulkan bahwa pengertian dari media sosial adalah sebuah tempat untuk menyampaikan pandangan mengenai banyak hal yang telah terjadi di masyarakat. Media massa juga dapat berlaku menjadi kontrol sosial dalam kehidupan bermasyarakat, dan bahkan sebagai guru bagi masyarakat. Oleh karena itu, media massa memiliki peran yang sangat penting dalam membangun kepercayaan (Kristina dkk 2020).

##### **2. Pengaruh Keterpaparan Media Sosial**

Wanita usia subur adalah wanita yang berada dalam usia 15 – 49 tahun. Pada periode ini, rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering kali dijumpai saat ini adalah masalah kelebihan gizi dikarenakan tidak seimbangnya energi yang diasup dan energi yang keluar dari tubuh. Jika masalah gizi dibiarkan, akan cenderung terus berlanjut hingga

generasi berikutnya. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola konsumsi makan. Gambaran kebiasaan makan pada suatu kelompok tertentu sebagai acuan untuk memberikan informasi terkait jenis, jumlah bahan makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi setiap orang disebut pola makan. Periode ini penting untuk menentukan pola makan seseorang. Oleh karena itu asupan energi dan nutrisi yang cukup dari makanan bergizi seimbang dengan pemilihan bahan makanan yang sesuai kebutuhan perindividu akan menghasilkan pertumbuhan optimal serta status gizi yang baik. Perubahan lifestyle mengarah ke gaya hidup bermalas – malas dan westernisasi merujuk ke pola makan yang tidak baik dengan mengonsumsi makanan cepat saji (Azzahra, 2022).

Seiring berkembangnya teknologi seperti gadget menyebabkan manusia semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas. Peningkatan penggunaan media sosial dikarenakan waktu duduk yang tinggi. Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkatan penggunaan dan pemanfaatan layanan sosial media dilihat dari frekuensi (dalam sehari) dan durasi waktu. Menurut survei Indeks Web Global tahun 2016, setiap orang rata – rata menghabiskan waktu untuk bermedia sosial selama 2 jam, kegiatan tersebut menghabiskan waktu duduk tinggi yang dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu dampak negatif penggunaan sosial media yang berlebihan berkaitan dengan status gizi. Waktu bermedia sosial yang lama, aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan pola konsumsi makan tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizi dalam waktu lama. Menurut beberapa panduan durasi penggunaan media sosial  $\leq 2$  jam/hari dimana rekomendasi ini ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan sehari – hari. Kebiasaan menghabiskan waktu menggunakan alat-alat teknologi untuk mengakses media sosial akan berkontribusi terhadap gizi sedentari bila dilakukan lebih dari dua jam dan termasuk ke dalam salah satu risiko terbentuknya obesitas. Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas dan sering mengonsumsi makanan cepat saji.

### **3. Jenis – Jenis Media Sosial**

Salah satu bentuk media sosial, dapat dibagi menjadi beberapa kelompok dari beberapa aplikasi online yang bisa menimbulkan rasa kreatifitas dari para penggunanya, dan dapat dibagi menjadi lima tipe yang berbeda (Kristina dkk 2020) adalah sebagai berikut :

- a. Proyek kolaboratif contohnya :wikipedia
- b. Blogs atau microblogs contohnya :Wordpress dan Twitter

- c. Konten komunitas contohnya : YouTube dan tiktok
- d. Situs jaringan sosial contohnya Facebook dan instagram

## **B. Asupan Zat Gizi Mikro**

### **1. Pengertian Zat Gizi**

Nutrisi atau dikenal zat gizi ialah senyawa dalam makanan yang digunakan tubuh sebagai fungsi fisiologis normal. Zat gizi mempunyai peranan penting bagi suatu organisme dalam kelangsungan siklus hidupnya dan terlibat dalam berfungsinya organisme. Kualitas dan kuantitas asupan zat gizi masa sekarang akan mencerminkan status gizi masa depan, konsumsi hari ini memengaruhi kesehatan dan status gizi generasi mendatang. Asupan zat gizi terdiri atas energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Satu dari sekian elemen zat gizi yang penting untuk tubuh yaitu mineral mikro. Mineral mikro berperan penting menjaga stabilitas kehidupan, kesehatan dan reproduksi manusia sehingga harus dipenuhi melalui asupan makanan (Adha dkk 2022).

Asupan zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim, serta mengatur fungsi sistem reproduksi. Mikronutrien seperti Fe dan vitamin A memiliki peranan dalam mempertahankan serum feritin dan mencegah terjadinya infeksi sehingga sangat penting untuk pencegahan dan penanggulangan stunting. Defisiensi salah satu gizi mikro akan terkait dengan defisiensi zat mikro lainnya seperti pada defisiensi seng, akan terkait dengan defisiensi zat besi (Natara dkk 2023). Adapun yang termasuk dalam mineral mikro yaitu :

#### **a. Serat**

Serat merupakan komponen bahan pangan nabati yang dapat dimakan, resisten terhadap pencernaan, dan absorpsi pada usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan pada usus besar. Serat memiliki peran penting pada sistem pencernaan dan kesehatan seseorang diantaranya memperlancar pencernaan serta mencegah penyakit jantung dan diabetes dengan cara menurunkan kadar kolesterol dan level glukosa darah. Asupan serat yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti konstipasi dan terganggunya pola defekasi. Kontribusi serat dalam diet dapat diperoleh dari beranekaragam pangan seperti sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan. Kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah-buahan juga

mempunyai peran sebagai antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh dari serangan virus dan penyakit (Nur Hasanah & Tanziha, 2023).

Kebutuhan serat pada masa prakonsepsi untuk pria adalah 37- 38 gram dan wanita sebesar 30 – 32 gram. Sumber serat yang baik adalah sayuran, buah – buahan, dan kacang – kacangan (Dieny dkk 2019).

## **b. Vitamin**

Menurut (Dieny dkk 2019) vitamin yang dibutuhkan wanita subur calon pengantin adalah:

### 1) Vitamin A

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi mikro mempunyai manfaat yang sangat penting bagi tubuh manusia, terutama dalam pengelihatannya. Vitamin A merupakan vitamin larut lemak. Vitamin A berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh dan sebagai sumber antioksidan. Angka Kecukupan Gizi (AKG ) vitamin A pada wanita usia subur adalah sebesar 600 mcg. Bahan makanan sumber vitamin A adalah : daging, kuning telur, susu, mentega, wortel, tomat, kacang panjang, dan bayam. Manfaat vitamin A adalah :

- a) Menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh
- b) Pertumbuhan tubuh yang sehat
- c) Pembentukan tulang
- d) Kesehatan reproduksi
- e) Penyembuhan luka

### 2) Vitamin E

Vitamin E berperan sebagai antioksidan dan berfungsi dalam sistem kekebalan tubuh. Angka Kecukupan gizi vitamin E pada wanita pada masa prakonsepsi adalah 15 mcg/ hari.

#### a) Manfaat vitamin E adalah

##### 1. Menjaga kesehatan dinding Rahim

Salah satu manfaat vitamin E adalah untuk membantu meningkatkan penebalan dinding rahim. Kondisi dinding rahim yang tebal sangat berpengaruh bagi proses pembuahan dan kehamilan. Suplemen vitamin E

dapat membantu meningkatkan ketebalan endometrium, yang mengacu pada lapisan rahim wanita, seperti kadar estrogen yang rendah.

## 2. Sebagai Antiksidan

Salah satu manfaat vitamin E yang baik adalah untuk program hamil sebagai antioksidan untuk reproduksi wanita sehingga dapat meningkatkan kesuburan. Sifat antioksidan vitamin E dapat mencegah radikal bebas sehingga dapat mencegah radikal bebas sehingga dapat mencegah kesehatan rahim.

### b) Sumber makanan vitamin E

Berikut beberapa makanan yang mengandung vitamin E dan baik untuk kesuburan.

#### 1. Almond

Almond merupakan salah satu makanan yang mengandung vitamin E. Dalam 100 gram almond, mengandung 25,63 mg vitamin E

#### 2. Alpukat

Alpukat merupakan suatu buah yang mengandung vitamin E. Dalam 100 gram buah alpukat mengandung 2,07 mg vitamin E .

#### 3. Bayam

Salah satu makanan yang mengandung vitamin E adalah bayam. Bayam termasuk salah satu jenis sayuran hijau yang kaya akan vitamin, mineral , serat hingga antioksidan yang baik bagi tubuh. Dalam 100 gram bayam mengandung 2,03 mg vitamin E yang baik untuk meningkatkan kesuburan bagi wanita maupun pria.

### 3) Vitamin C

Vitamin C merupakan vitamin larut air. Di dalam tubuh, vitamin C berperan penting dalam membantu absorpsi zat besi, metabolisme asam folat. Asam folat berfungsi sebagai antioksidan, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Kebutuhan vitamin C pada wanita usia subur yaitu untuk wanita yang berusia 15 tahun adalah

65 mcg, sedangkan untuk wanita usia subur yang berusia 16 – 49 tahun adalah 75 mcg .

a) Manfaat Vitamin C Bagi Kesehatan Tubuh adalah :

1. Membantu mengelola tekanan darah tinggi
2. Meningkatkan kekebalan tubuh
3. Mencegah tubuh kekurangan zat besi
4. Mengurangi risiko penyakit
5. Menurunkan kolesterol
6. Mencegah penyakit asam urat

b) Sumber Vitamin C

Ada beberapa jenis buah yang mengandung vitamin c diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Jeruk, salah satu jenis buah yang mengandung vitamin c adalah jeruk. Dalam satu buah jeruk yang berukuran sedang mengandung 70 mcg vitamin c.
2. Pepaya, selain mengandung vitamin A pepaya juga mengandung vitamin C.
3. Stroberi, selain tinggi kandungan vitamin C, stroberi juga mengandung antioksidan yang tinggi. Kandungan antioksidan yang tinggi pada stroberi bisa menyembuhkan penyakit kanker.
4. Brokoli, satu mangkuk yang brokoli hijau yang sudah dipotong – potong mengandung 80 mg vitamin C. setelah dimasak, kandungan vitamin C dalam brokoli akan menyusut menjadi 50 mg, akan tetapi angka ini tetap menjadi brokoli sebagai sumber vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh.
5. Kembang kol, kembang kol juga menjadi salah satu jenis sayuran yang mengandung vitamin C.

c) Dampak Kelebihan Vitamin C

Mengonsumsi vitamin C terlalu banyak dapat menimbulkan berbagai gejala kesehatan diantaranya

1. Gangguan pencernaan

Salah satu dampak kelebihan vitamin C adalah gangguan pencernaan. Apabila kadar vitamin C berlebihan pada saluran pencernaan maka akan menimbulkan masalah pada sistem pencernaan, di antaranya adalah : mual dan muntah, diare, nyeri perut, gangguan asam lambung.

## 2. Ketidak seimbangan nutrisi

Terjadinya ketidak seimbangan nutrisi juga menjadi salah satu bahaya kelebihan vitamin C. kelebihan vitamin C dapat menyebabkan penyerapan beberapa vitamin dan mineral seperti vitamin B12 dan mineral tembaga menjadi terhambat sehingga menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi terhadap vitamin tertentu.

## 3. Kelebihan zat besi

Vitamin C memiliki peran penting dalam proses penyerapan zat besi. Jika tubuh mendapatkan asupan vitamin C yang berlebihan, maka tubuh akan menyerap zat besi lebih banyak, bahkan bisa melebihi batasannya. Kelebihan zat besi dalam tubuh menyebabkan hemokromatosis ( penumpukan zat besi ) yang bisa memicu gangguan pada jantung, hati, pankreas dan sistem saraf pusat.

### **c. Asam Folat**

Asupan asam folat adalah sekelompok ikatan yang secara kimiawi dan gizi. Fungsi asam folat untuk membentuk sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang. Folat merupakan bagian dari beberapa vitamin B kompleks yang secara alami terdapat pada bahan makanan atau dalam suplemen. Asam folat berperan untuk memproduksi sel darah merah bersama vitamin B12, metabolisme asam amino, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan berperan penting dalam sistem otak dan saraf. Mengonsumsi folat diketahui dapat menurunkan kejadian ovulasi infertil pada wanita. Selain itu, asupan asam folat yang cukup juga berkaitan dengan berkurangnya sperma abnormal pada pria. Asupan folat harus dijaga kecukupannya hingga masa kehamilan untuk menghindari kelainan perkembangan janin di awal kehamilan. Angka Kecukupan Gizi (AKG) folat pada pria dan wanita saat masa prakonsepsi adalah 400 mcg/hari. Asam folat terdapat pada berbagai bahan makanan, seperti daging, buah – buahan, sayuran terutama asparagus, kacang – kacangan, wijen, dan serlian atau biji – bijian (Dieny 2019).

Asam folat berperan penting untuk mencegah cacat bawaan. Asam folat berperan dalam neurokognitif untuk mencegah terjadinya cacat janin dan anemia. Pemberian asam folat selama kehamilan bermanfaat untuk perkembangan otak sejak embrio yaitu fase pembentukan sistem saraf pusat. Kekurangan asam folat dalam kehamilan akan menyebabkan gangguan pematangan inti eritrosit, sehingga terbentuk sel darah merah yang abnormal yang disebut anemia megaloblastik. Selain itu, gangguan metabolisme asam folat akan menyebabkan gangguan replikasi DNA dan proses pembelahan sel yang dapat mempengaruhi kerja seluruh sel tubuh, termasuk dalam metabolisme besi.

Pada banyak kasus terjadinya defisiensi asam folat pada janin ditemukan sel-sel jaringan utama (stem cells) akan cenderung membelah lebih lambat daripada janin yang dikandung ibu hamil dengan asupan asam folat yang cukup. Asam folat dibutuhkan untuk mencegah anemia pada saat kehamilan. Kadar asam folat dan hemoglobin ibu hamil secara bersama-sama akan memengaruhi pertumbuhan janin. Manfaat asam folat bagi wanita usia subur dan ibu yang merencanakan kehamilan penting untuk memastikan proses kehamilan berjalan dengan lancar, ibu dan bayi yang dilahirkan dalam kondisi sehat sehingga terjadi peningkatan umur harapan hidup. Kekurangan nutrisi seperti asam folat dapat menyebabkan gangguan selama masa kehamilan dan saat melahirkan (Hasanah dkk 2023). Kebutuhan asam folat pada wanita usia subur berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah sebagai berikut 400 mcg.

#### **d. Zat besi**

Asupan zat besi merupakan salah satu mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Zat besi untuk pembentukan sintesis enzim-enzim pernafasan, Fe dalam plasma darah, produksi hemoglobin dan sel darah merah dalam tulang dan hati limfa. Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial penting bagi tubuh, diperlukan untuk pembentukan darah terutama sintesis hemoglobin. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab utama kejadian anemia. Anemia defisiensi besi dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik, produktivitas kerja, kemampuan berpikir dan antibodi sehingga mudah terserang penyakit menular dan menyebabkan kelelahan, kelemahan fisik dan penurunan kemampuan produktivitas kerja (Maulidya Rizkhana Putri dkk 2023).

Zat besi diperlukan tubuh untuk pembentukan hemoglobin dan mioglobin yang dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh. Kekurangan asupan zat besi dapat menyebabkan anemia dan gangguan ovulasi pada perempuan. Kebutuhan asupan zat besi meningkat saat kehamilan, simpanan zat besi dapat ditingkatkan pada masa prakonsepsi. Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada wanita usia subur yang berusia 15 tahun sebesar 15 mg/hari, sedangkan untuk wanita yang berusia 16- 49 tahun sebesar 18 mg. Zat besi dapat diperoleh dari daging, ikan, unggas. Bahan makanan tersebut mengandung zat besi heme yang tinggi. Sumber zat besi non – heme adalah dari nabati, seperti kacang – kacangan, sayuran warna hijau, rumput laut. Ketersediaan zat besi dari bahan makanan nabati (zat besi non – heme ) lebih rendah dibandingkan yang terdapat dalam zat besi yang berasal dari bahan makanan hewani (heme) (Dieny dkk 2019).

Defisiensi Fe dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, apabila hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan mengakibatkan resistensi terhadap penyakit infeksi sehingga akan memengaruhi status gizi. Kurangnya asupan makanan dan pola makan yang buruk seperti lebih memilih makanan cepat saji yang mengandung tinggi energi, lemak dan kandungan natrium, serta rendah vitamin, kalsium dan zat besi dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi (Putri dkk 2022).

**e. Seng (Zink)**

Zink merupakan mikromineral esensial penting yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat mempengaruhi metabolisme besi. Defisiensi zink secara tidak langsung mempengaruhi metabolisme zat besi karena zink berperan sebagai penghambat reaksi oksidasi retinol. Konsentrasi retinol plasma yang rendah berhubungan dengan penurunan kadar besi dan hemoglobin yang menyebabkan anemia (Maulidya Rizkhana Putri1 dkk 2023).

Zink berperan penting untuk fungsi kekebalan, antioksidan, serta reproduksi. Angka Kecukupan Gizi (AKG) 8- 9 gram per hari. Kekuranga seng pada pria menyebabkan rendahnya kualitas sperma. Seng terdapat dalam banyak bahan makanan seperti ikan, kerang, daging, serta kacang – kacangan (Dieny 2019).

**2. Wanita Usia Subur**

Calon Pengantin adalah Pasangan yang belum mempunyai ikatan secara hukum Agama ataupun Negara dan Pasangan tersebut sedang berproses menuju pernikahan serta

proses memenuhi persyaratan melengkapi data-data yang diperlukan untuk pernikahan. Pembangunan keluarga bertujuan untuk mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat dan kondisi keluarga yang sehat. Keluarga berperan terhadap optimalisasi pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas seluruh anggotanya melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan menjamin kesehatan anggota keluarga (Zulliaty & Yulianty, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) batasan usia wanita subur 15-45 dengan keadaan organ reproduksi berfungsi dengan baik, baik dengan status belum kawin, kawin maupun janda. Wanita usia subur berumur 19 tahun merupakan wanita yang sudah siap memasuki usia dewasa dan juga dianggap matang secara fisik dan psikis untuk mewujudkan perkawinan yang baik dan mendapatkan keturunan yang sehat dan berkualitas. Jika batas wanita usia subur lebih dari 19 tahun diharapkan untuk menekan laju angka kelahiran dan menurunkan angka kematian ibu dan anak (Zulliaty & Yulianty, 2023).

### **C. Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan dikeluarkan oleh tubuh. Kesehatan fisik seseorang dapat dipengaruhi dan dapat dilihat dari status gizi yang dimiliki. Status gizi dapat diketahui melalui beberapa penilaian diantaranya yaitu, pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan sehingga dapat diketahui indeks massa tubuh, lingkar lengan atas, lingkar panggul, lingkar pinggang, dan RLPP. Pengukuran indeks massa tubuh yang dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur status gizi individu secara umum terkait proporsi lemak, dll (Dieny dkk 2019).

Pengukuran status gizi yang dilakukan pada penelitian ini adalah Indeks Masa Tubuh adalah:

#### **1. Cara Memantau Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Indeks masa tubuh adalah cara sederhana untuk memantau status gizi orang wanita yang berumur diatas 18 tahun, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks masa tubuh didapat dari berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks masa tubuh menggambarkan proporsi berat badan berdasarkan tinggi badan. Namun, IMT ini tidak dapat diterapkan pada bayi, anak dan

remaja, ibu hamil dan olahragawan termasuk dengan keadaan khusus seperti asites, endema dan hepatemogali (Dieny dkk 2019). Berikut merupakan cara perhitungan indeks massa tubuh pada orang dewasa.

$$\text{Indeks Masa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut (Dieny 2019) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu faktor eksternal dan faktor internal . Faktor eksetrnal yang dimagsud adalah :

### a. Pendapatan

Pendapatan dapat dikategorikan dalam kemampuan beli keluarga yang erat kaitannya dengan masalah gizi. Ketika pendapatan keluarga rendah, kemampuan mereka untuk melakukan pembelian juga akan lebih rendah. Dengan demikian, kesehatan gizi seseorang dapat berpengaruh.

### b. Pendidikan

Pendidikan sangat terkait dengan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang untuk mempertahankan status gizi keluarga dalam kondisi yang baik. Pendidikan dapat berkorelasi dengan kemampuan kerja dan berdampak pada tingkat pendapatan keluarga.

### c. Pekerjaan

Pekerjaan sangat mendukung kehidupan keluarga melalui standar hidup seorang anggota keluarga. Pekerjaan erupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi karena terkait dengan adanya perekonomian serta pendapatan yang dimiliki Hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dalam memenuhi status gizi yang baik.

### d. Budaya

Perilaku seseorang akan sangat dipengaruhi oleh budayanya karena akan selalu mengulangi perilaku yang dianggap pantas. Dengan adanya budaya yang timbul karena keterbiasaan, baik dari segi kegiatan maupun asupan. Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi yang dimiliki tiap individu. Selain itu, terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu:

#### 1) Usia

Usia dapat mempengaruhi status gizi dengan berdasarkan pada kapasitas atau pengalaman orang tua untuk mempertahankan status gizi anggota keluarga, sehingga akan sangat berpengaruh terhadap proses pemenuhan kebutuhan gizi masing-masing.

2) Infeksi Pola makan

Demam dan penyakit infeksi dapat mengurangi nafsu makan atau mempersulit menelan dan mencerna makanan. Hal tersebut mempengaruhi adanya kemampuan diri dalam memenuhi kebutuhan gizi makan Pola

3) Pola Makan

Makanan siap saji juga berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Banyak orang yang mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak dan gula. Ini merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan berat badan seseorang

4) Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik seseorang dapat meningkatkan berat badan karena terjadi penumpukan lemak dalam tubuh.

### **3. Metode Yang Digunakan Untuk Pengukuran Tingkat Konsumsi Makanan**

a. Food Recall 24 jam

Prinsip dari metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Pada dasarnya metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada masa lalu. Wawancara dilakukan sedalam mungkin agar responden dapat mengungkapkan jenis bahan makanan yang dikonsumsinya beberapa hari yang lalu. Agar wawancara berlangsung baik, maka terlebih dahulu perlu disiapkan kuesioner. Kuisoner tersebut mengarahkan wawancara menurut urutan waktu makan dan pengelompokan bahan makanan. Kuantitas pangan di recall meliputi semua makanan dan minuman yang dikonsumsi termasuk suplemen vitamin dan mineral.

Hal penting yang perlu diketahui adalah dengan recall 24 jam data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif,

maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari. Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1x24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makan individu. Oleh karena itu, recall 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut. Recall 24 jam perlu dilakukan beberapa hari secara berulang pada individu untuk mendapatkan data individu tersebut. recall lebih dari 1 hari meningkatkan nilai korelasi antara asupan zat gizi dengan status gizi dibandingkan dengan recall selama 1 hari. 2 kali recall 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

Langkah – langkah pelaksanaan recall 24 jam

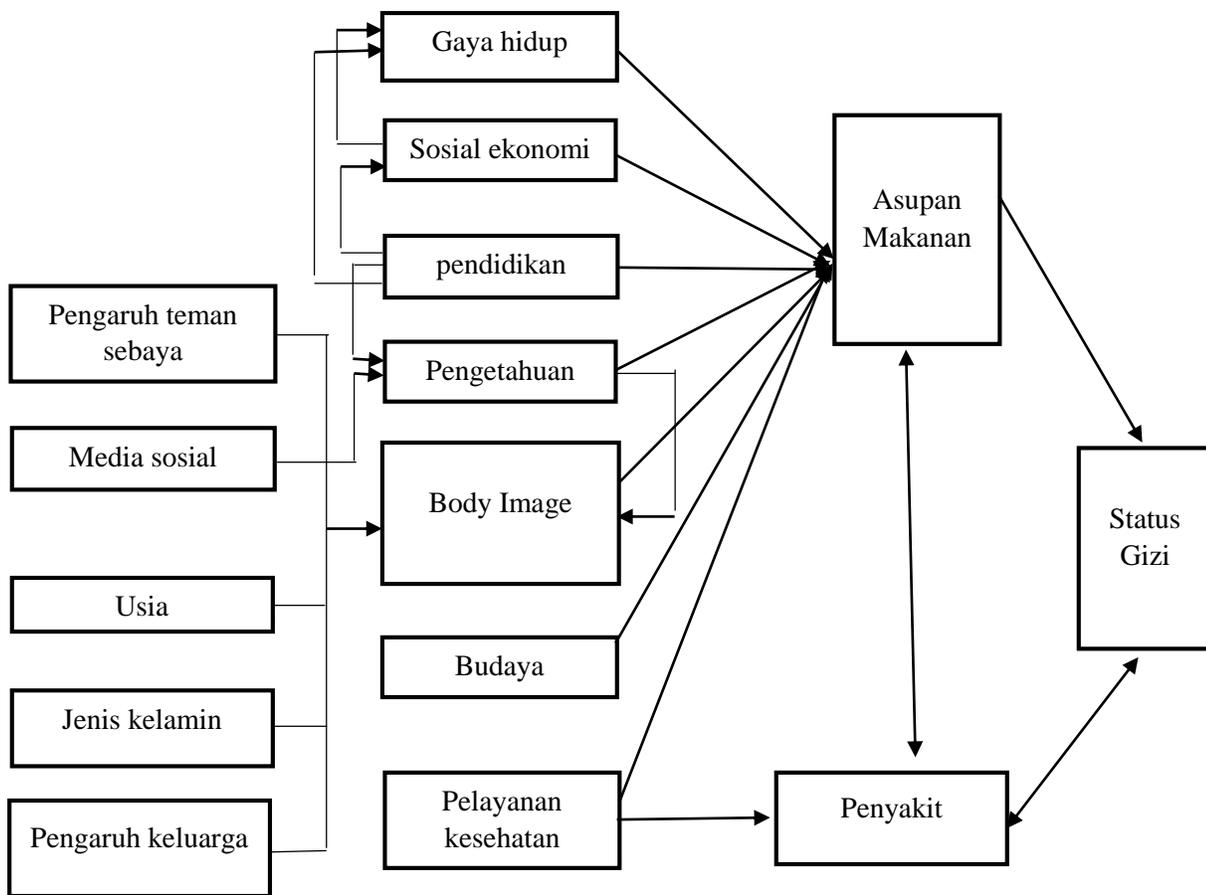
- 1) Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT), dengan menggunakan food models terstandar atau foto/gambar alat terstandar, atau sampel nyata makanan serta dengan menggunakan alat makanan yang digunakan responden tersebut selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Biasanya, waktu yang diambil dimulai sejak responden bangun pagi kemarin sampai istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Urutan waktu makan sehari dapat disusun berupa makan pagi, siang, malam, dan snack serta makanan jajanan. Pengelompokan bahan makanan dapat berupa makanan pokok, sumber protein nabati, sumber protein hewani, sayuran, buah-buahan, dll. Makanan yang dikonsumsi diluar rumah juga dicatat.
- 2) Petugas melakukan konversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram). Dalam menaksir/memperkirakan URT kedalam ukuran berat (gram) pewawancara menggunakan berbagai alat bantu seperti contoh ukuran rumah tangga (piring, mangkok, gelas, sendok, dan lain-lain) atau model makanan (food model). Makanan yang dikonsumsi dapat dihitung dengan alat bantu ini atau dengan menimbang langsung contoh makanan yang akan dimakan .

b. Food Model

Food Model merupakan alat peraga, konseling atau penyuluhan yang berupa replika atau miniatur dari beberapa jenis bahan makanan dan menu hidangan yang biasa dikonsumsi oleh kita sehari-hari. Keberadaan Food Model sangat membantu sebagai alat peraga bahan ajar dalam mengajarkan mata kuliah gizi bagi mahasiswa. Food Model yang ada saat ini merupakan miniatur yang terbuat dari plastik maupun dari semen. Food Model tersebut memiliki bentuk 3 (tiga) dimensi dan belum memiliki label ukuran-ukuran yang sesuai untuk penilaian kandungan energi dan zat gizi. Sementara dalam penaksiran energi dan zat gizi terdapat pedoman yang tertera dalam Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) yang terdiri dari jenis-jenis bahan makanan beserta ukuran dan nilai energi serta zat gizinya.

Food Model dapat dipergunakan dalam ruangan seperti RS, klinik, Praktek dokter atau dibawa ke lapangan seperti Posyandu, kunjungan rumah (home visit) pada waktu survey konsumsi bahan makanan/makanan di rumah tangga dan lain sebagainya. Hal ini dimungkinkan karena Food Model sudah dilengkapi tas jinjing yang mudah untuk dibawa. Dibandingkan bahan makanan/makanan asli, Food Model lebih tahan lama. Hal ini dikarenakan kita tidak perlu menggantinya setiap hari seperti halnya apabila kita menggunakan bahan makanan/makanan asli yang bisa rusak atau busuk

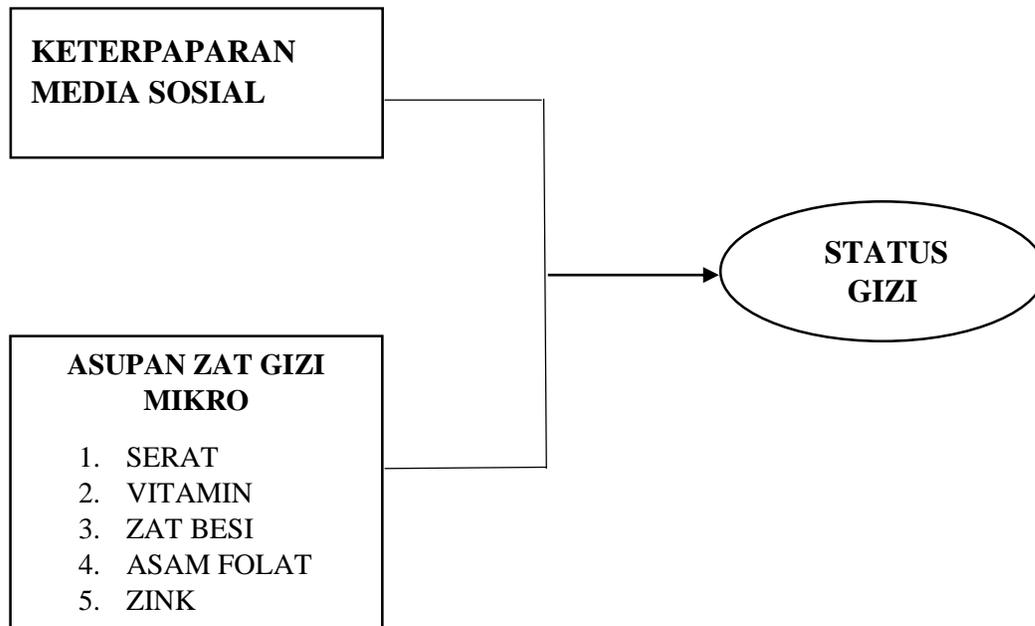
#### D. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

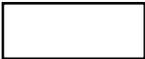
Sumber : (UNICEF, 1997 modifikasi, Hidayat 2014 (Pusparani, 2019)

## E. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

### Keterangan :

-  : variabel Independen
-  : variabel Dependen
-  : Hubungan variabel