

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status gizi

1. Definisi

Seperti yang ditunjukkan oleh WHO, status gizi merupakan salah satu tolok ukur perkembangan anak yang digunakan untuk menentukan asupan gizi yang dibutuhkan anak. Selain itu, gizi memainkan peran penting dalam status kesehatan. Keseimbangan antara kebutuhan gizi tubuh dan asupan makanan menentukan status gizi. Status gizi ini masih belum jelas berdasarkan penilaian klinis, estimasi antropometri, pemeriksaan, kimia alami, dan riwayat kesehatan.

Salah satu kelompok umur dalam masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi (rentan gizi) adalah anak balita (bawah lima tahun) Pada anak balita. Masalah gizi pada balita terjadi proses pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat gizi tinggi untuk setiap kilogram berat badannya. Anak balita justru paling sering menderita kekurangan gizi Sedangkan masa balita ini merupakan periode penting dalam pertumbuhan, dimana pertumbuhan dasar yang berlangsung pada masa balita akan menentukan perkembangan anak selanjutnya(Pratiwi et al., 2016)

2. 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. Secara garis besar metode penilaian status gizi dibedakan menjadi dua yakni metode penilaian status gizi secara langsung dan metode penilaian status gizi secara tidak langsung (Hartini, 2018).

a) Metode penilaian status gizi secara langsung

Metode ini merupakan metode yang cara kerjanya berhubungan/kontak langsung dengan masing-masing responden. metode ini tidak bisa dilakukan secara representatif, enumerator harus langsung bertemu dengan subjek/sampel untuk diketahui status gizinya.

1. Antropometri

Antropometri dalam arti sebenarnya menyiratkan estimasi tubuh. Salah satu cara untuk mengukur status gizi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi adalah melalui antropometri. Pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan kandungan air dapat menunjukkan potensi gangguan akibat ketidakseimbangan ini..

2. Biokimia

Beberapa tahapan masalah gizi dapat diketahui dengan metode laboratorium, penyimpanan zat gizi dalam jaringan tubuh mengalami perubahan secara perlahan sesuai dengan status gizi seseorang.

3. Biofisik

Metode penilaian status gizi yang cara kerjanya melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan (Salsabila et al., 2023).

b) Metode penilaian status gizi secara tidak langsung

1. Survei konsumsi

Survei konsumsi adalah suatu metode penilaian status gizi dengan melihat dan menghitung jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu. Akan tetapi survei konsumsi juga bisa dilakukan pada tingkat rumah tangga. Tujuan dilaksanakannya survei konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan, dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, Rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistic vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistic kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tertentu, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

3. Faktor ekologi

Ekologi merupakan suatu pengetahuan yang mengkaji tentang hubungan timbal balik antara organism hidup dengan lingkungannya atau dapat dikatakan juga ekologi adalah ilmu mengenai jaringan hubungan antara zat-zat organisme dengan unsur-unsur yang hidup dan mati dalam lingkungannya.

3. Klasifikasi status gizi

Status gizi balita diukur berdasarkan umur, berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Untuk memperoleh data berat badan dapat digunakan timbangan dacin ataupun timbangan injak yang memiliki presisi 0.1 kg. Timbangan dacin atau timbangan anak digunakan untuk menimbang anak sampai umur 2 tahun atau selama anak masih bisa dibaringkan/duduk tenang Panjang badan diukur dengan length-board dengan presisi 0,1 cm dan tinggi badan diukur dengan menggunakan microtoise dengan presisi 0,1 cm Variabel BB dan TB anak ini dapat disajikan dalam bentuk uga indikator antropometri, yaitu: berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (Septikasari, 2018).

a. Indek Berat Badan menurut umur (BB/U)

Berat badan merupakan parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan- perubahan yang mendadak, seperti adanya penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan atau menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil.

b. Indeks Panjang Badan menurut umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, pertumbuhan tinggi badan sejalan dengan penambahan umur. Tidak seperti berat badan, pertumbuhan Tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek. Sehingga pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian maka indikator TB/U lebih tepat untuk menggambarkan pemenuhan gizi pada masa lampau.

c. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/TB atau BB/PB)

BB/TB merupakan indikator pengukuran antropometri yang paling baik, karena dapat menggambarkan status gizi saat ini dengan lebih sensitif dan spesifik. Berat badan berkorelasi linier dengan tinggi badan, artinya perkembangan berat badan akan diikuti oleh penambahan tinggi badan. Oleh karena itu, berat badan yang normal akan proporsional dengan tinggi badannya, Berikut ini merupakan klasifikasi status gizi berdasarkan indikator BB/TB.

d. Indeks masa tubuh menurut umur (IMT)

Penilaian dengan menggunakan IMT/U direkomendasikan sebagai indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus atau overweight. Penilaian antropometri pada remaja dapat memonitor dan mengevaluasi perubahan hormon pertumbuhan dan proses pematangan selama periode ini. Antropometri ini juga sensitif terhadap kejadian kekurangan dan kelebihan gizi, sehingga antropometri dapat digunakan sebagai indikator status gizi(Dr. Demsa Simbolon et al., 2019).

Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang batas (Z-Scrore)
Berat Badan menurut umur (BB/U) Anak usia 0-60 bulan	Berat sangat kurang (<i>saverely underweight</i>)	<-3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Berat badan normal Resiko berat badan lebih	>2 SD sd +1 SD >+1 SD
Panjang badan atau tinggi badan menurut umur	Sangat pendek (<i>saverely stunted</i>)	<-3 SD

(PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Pendek (<i>stunted</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd + 3SD
	Tinggi	> +3 SD
Berat Badan Menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk (saverely wasted)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>) Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD sd +3 SD >+3 SD

Sumber :(Permenkes, 2020)

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

a. Faktor langsung

1. Asupan makan

Informasi tentang berapa banyak dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Dari konsumsi makanan, diperoleh suplemen dasar yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Tingkat asupan zat gizi terhadap kualitas makanan bergantung pada keseimbangan zat yang menunjukkan jumlah zat gizi yang memadai sesuai kebutuhan hidupnya (rahayu, 2017).

2. Penyakit infeksi

Status kesehatan dipengaruhi oleh asupan makanan dan infeksi yang tidak dapat disembuhkan yang saling terkait. Malnutrisi dan penyakit merupakan konsekuensi dari asupan gizi yang tidak memadai. Selain itu, jika seseorang sering sakit, akan menyebabkan masalah nafsu makan dan penyakit dapat membuat anak tidak merasa lapar dan tidak memiliki keinginan untuk makan. Penyakit ini juga menghabiskan berbagai protein dan kalori yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan. Buang air besar dan muntah dapat mencegah penyerapan makanan. Infeksi umum yang merusak status gizi adalah diare. Penyakit saluran pernapasan atas, TBC, campak, batuk rejan, demam hutan kronis dan cacangan juga akan menyebabkan kekurangan gizi yang sehat. (Ash Siddiq, 2018)

b. Faktor tidak langsung

1. Ketersediaan makanan

Upaya mencapai status gizi masyarakat yang baik dan optimal dimulai dari penyediaan pangan yang cukup. Ketersediaan pangan dalam rumah tangga merupakan salah satu indikator keberhasilan ketahanan pangan dalam rumah tangga. Ketersediaan pangan keluarga adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarganya dalam jumlah yang cukup, baik jumlah maupun mutu gizinya. Ketersediaan pangan harus mampu mencukupi pangan yang didefinisikan sebagai jumlah kalori yang dibutuhkan untuk kehidupan yang aktif dan sehat (Prihatin & Lestari, 2015).

2. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) keluarga merupakan pola hidup yang selalu memperhatikan dan memerhatikan kesehatan setiap anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar anggota keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. (Zukmadini et al., 2020).

3. Kesehatan Lingkungan

Kondisi atau keadaan lingkungan yang optimal untuk tercapainya kesehatan yang optimal disebut kesehatan lingkungan. Perumahan, pembuangan limbah manusia (tinja), penyediaan air bersih, pembuangan sampah, pembuangan air kotor (air limbah), kandang ternak, dan sebagainya semuanya termasuk dalam lingkup kesehatan lingkungan. (S, 2020)

B. Gizi kurang

1. Pengertian Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan nutrisi atau nutrisinya di bawah rata-rata. Gizi kurang adalah kekurangan bahan- bahan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi kurang dan gizi buruk secara patofisiologi pada anak balita adalah mengalami kekurangan energi protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan yodium (GAKI) dan kurang vitamin A. Kekurangan sumber dari empat di atas pada anak bawa menghambat pertumbuhan, mengurangi daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit infeksi mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan, penurunan kemampuan fisik, gangguan pertumbuhan jasmani dan mental, pada anak balita.

Kesehatan yang buruk disebabkan oleh asupan makanan yang kurang dan tidak memadai, tidak adanya informasi orang tua tentang gizi pada anak muda. Desain pengasuhan anak, khususnya kapasitas keluarga untuk memberikan waktu, perhatian dan dukungan bagi anak-anak sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara ideal baik secara fisik, intelektual dan sosial, ketahanan pangan dalam keluarga, khususnya kapasitas

kerabat untuk mengatasi masalah pangan dalam jumlah yang cukup dan gizi yang disesuaikan dan ekonomi keluarga dan beberapa elemen kausal mungkin karena kekurangan pangan dalam keluarga, kecerobohan orang tua dalam memfokuskan pada bayi dan anak kecil, yang mengakibatkan asupan makanan untuk anak-anak tidak seperti yang diharapkan. Jadi masalah gizi muncul. Status gizi anak berkisar dari -3 SD hingga -2 SD dalam keadaan malnutrisi sedang yang disebabkan oleh kurangnya asupan energi dan protein yang berkepanjangan.

2. Faktor yang mempengaruhi gizi kurang

a. Pendidikan ibu yang rendah

Semakin rendah tingkat pendidikan ibu maka semakin sedikit pengetahuan yang dimilikinya tentang gizi seimbang. pengetahuan yang rendah tentang pemilihan makanan yang memenuhi konsep gizi seimbang akan mempengaruhi status gizi anak menjadi gizi kurang (Jeklin, 2016)

b. Sikap ibu terhadap makanan yang buruk

Sikap ibu terhadap makanan berarti berkaitan dengan kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang buruk dalam keluarga akan mempengaruhi kebiasaan makan pada anak menjadi buruk sehingga anak beresiko tinggi mengalami gizi kurang (Jeklin, 2016)

c. Sanitasi lingkungan yang buruk

Banyak penyakit yang menyerang tubuh dengan cepat disebabkan oleh sanitasi yang buruk. Sanitasi mencakup pemberantasan hewan penular penyakit seperti lalat, nyamuk, kutu, dan penyakit lainnya, pengaturan penggunaan toilet keluarga, pembuangan sampah, dan pengaturan kualitas dan kuantitas air rumah tangga. (Marni, 2020)

d. Konsumsi energi yang rendah

Konsumsi energi yang rendah mengakibatkan tubuh merespon dengan cara meningkatkan penggunaan cadangan energi seperti otot dan lemak yang menyebabkan penurunan pertumbuhan yang mengarah ke individu yang lebih kurus dibandingkan dengan asupan energi yang memadai (Jeklin, 2016)

e. Konsumsi protein yang kurang

Kekurangan protein akan berdampak pada terganggunya pertumbuhan perkembangan, dan produktivitas. Fungsi protein yang seharusnya sebagai pertumbuhan dan zat pembangun akan terhambat fungsinya lama kelamaan akan mengakibatkan gizi kurang bahkan jika terlalu akan mengakibatkan gizi Buruk (Jeklin, 2016).

3. Dampak Gizi kurang

Keadaan gizi kurang pada anak-anak mempunyai dampak pada kelambatan pertumbuhan dan perkembangannya yang sulit disembuhkan. Oleh karena itu anak yang gizi kurang tersebut kemampuannya untuk belajar dan bekerja serta bersikap akan lebih terbatas dibandingkan dengan anak yang normal. Dampak yang mungkin muncul dalam pembangunan bangsa di masa depan karena masalah gizi antara lain:

- a. Kekurangan gizi adalah penyebab utama kematian bayi dan anak-anak. Hal ini berarti berkurangnya kuantitas sumber daya manusia di masa depan
- b. Kekurangan gizi berakibat menurunnya tingkat kecerdasan anak. Akibatnya diduga tidak dapat diperbaiki bila terjadi kekurangan gizi semasa anak dikandung sampai umur kira-kira tiga tahun. Menurunnya kualitas manusia usia muda ini, berarti hilangnya sebagian besar potensi cerdas pandai yang sangat dibutuhkan bagi pembangunan bangsa (Lia Fentia, 2020).
- c. Kekurangan makanan bergizi dapat menyebabkan penggunaan cadangan tubuh, sehingga menyebabkan kerusakan jaringan, yang ditandai dengan penurunan berat badan atau pertumbuhan yang lambat. Keterlambatan perkembangan yang mungkin mempengaruhi usia yaitu penundaan motorik kasar mempengaruhi postur yang sesuai selama pemberian, keterlambatan motorik halus mengganggu kemampuan untuk memberi makan sendiri dan penundaan sosial dapat mengganggu kemampuan untuk berpartisipasi dalam waktu makan bersama keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terganggu karena kurangnya nutrisi yang sangat diperlukan oleh tubuh (Fredy. et al., 2021).

C. Pengetahuan Gizi Ibu

1. Pengertian pengetahuan

Pemahaman merupakan dasar bagi pengetahuan, yang diperoleh melalui pengalaman dengan suatu objek. Kelima indera—penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba—adalah yang memungkinkan kita untuk memahami. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera. Apa yang diketahui tentang gizi dalam kaitannya dengan kesehatan yang optimal disebut sebagai pengetahuan gizi ibu. Pemilihan makanan sehari-hari dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh merupakan contoh pengetahuan gizi ibu. Ketidaksehatan terjadi ketika tubuh membutuhkan setidaknya satu suplemen dasar. Di sisi lain, kelebihan gizi terjadi ketika tubuh mengonsumsi terlalu banyak zat gizi, yang berdampak negatif. (Putri et al., 2021)

2. Tingkat pengetahuan

Informasi merupakan konsekuensi dari mengetahui dan terjadi setelah seseorang mendeteksi suatu item tertentu. Terdapat enam tingkatan pengetahuan dalam ranah kognitif, yaitu: (Agustini, 2019) :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*aplikation*)

Diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real.

d. Analisa (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponenn, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya dapat menyesuaikan , terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi/ pembuktian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu

a. Faktor Internal

1. Umur

Pola pikir dan pemahaman dipengaruhi oleh usia; semakin banyak pengetahuan yang Anda miliki seiring bertambahnya usia dapat menjadi panduan untuk kehidupan sehari-hari Anda (Mussardo, 2019)

2. Pekerjaan dan tingkat ekonomi

Pekerjaan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang untuk diberikan atau mendapatkan pengetahuan. Seseorang ingin belajar apabila didukung dengan pekerjaan yang baik selain menjadi ibu rumah tangga.

3. Keluarga

Keluarga menjadi sentral penting bagi seseorang untuk mengembangkan apa yang menjadi impian mereka termasuk menjadi ibu rumah tangga. Pola asuh yang diterima oleh seorang ibu dari keluarga asalnya akan mempengaruhi dia untuk mengasuh anak-anak dalam rumah tangganya.

b. Faktor Eksternal

1. Pendidikan

Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh pendidikan, jika pendidikan tidak ada maka pengetahuan dan pemahaman kita juga akan terbatas. Karena pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya atau kegiatan yang bertujuan untuk membantu individu atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai kesehatan yang optimal, maka pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran bagi individu, kelompok, atau masyarakat dari tidak tahu menjadi tahu.(Ii & Kesehatan, 2016).

2. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan sikap atau karakter pribadi seseorang. Sikap kita sangat dipengaruhi oleh budaya dan lingkungan tempat kita tinggal dan tumbuh. (Afriani, 2020)

3. Informasi atau media massa

Data yang diperoleh dari pelatihan formal dan nonformal dapat memiliki efek sesaat (efek cepat) yang menimbulkan perubahan atau perluasan informasi.

4. Cara mengukur pengetahuan ibu

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang memuat tentang isi materi dari subjek penelitian atau responden. Adapun Pertanyaan objektif khususnya pertanyaan pilihan ganda lebih disukai dalam pengukuran pengetahuan karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang akan diukur dan penilaiannya akan lebih cepat. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi. Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus :

$$P = F/N \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan.

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar > 75 % pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan < 60 % (Shafitri, 2021).

D. Pola makan

1. Pengertian pola makan

Pola makan merupakan suatu cara untuk menggambarkan makanan apa yang dimakan seseorang setiap hari dan berapa banyak. kebiasaan pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dalam memenuhi kebutuhan makanan yang meliputi sikap, keyakinan dan pilihan makanan. pola makan diartikan sebagai kebiasaan dalam memberikan asupan makanan secara berulang- ulang dan dalam jangka waktu yang lama. kebutuhan asupan nutrisi anak berbeda-beda dan bergantung pada usia serta komposisi dalam tubuh.

Rutinitas makan setiap anak berbeda-beda. Usia, kebutuhan fisik, perilaku, aktivitas sehari-hari, dan percepatan pertumbuhan yang dialami sering kali menjadi penyebabnya. Pertumbuhan dan perkembangan normal anak dalam hal tinggi dan berat badan sangat dipengaruhi oleh asupan makanan mereka. Ada tiga kali makan utama dan dua kali camilan di antara waktu makan utama.(Selfi, 2023).

Pola makan sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan yang optimal pada balita, karna di dalam makanan banyak mengandung gizi yang berguna untuk membantu pertumbuhan balita

Ada 3 komponen yang terkandung didalam pola makan, diantaranya adalah :

a. Jenis makanan

Jenis makanan adalah beragam bahan makanan yang diolah menjadi menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus beragam dan bergizi. Diantaranya mengandung nutrisi yang berguna bagi tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi makan siang, makan malam dan makan selingan. frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi siang, dan malam

c. Jumlah makanan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi dengan setiap individual dalam kelompok.

2. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan antara lain faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, jumlah anggota keluarga, pendapatan rumah tangga lingkungan.

a. Faktor Ekonomi

Pendapatan yang tinggi dapat disebabkan oleh lemahnya daya beli dan kebiasaan makan masyarakat, sehingga membuat pilihan makanan lebih bergantung pada rasa dibandingkan nutrisi

b. Faktor Sosial Budaya

Konsumsi makanan seseorang akan dipengaruhi oleh budaya. Pantangan dan anjuran dalam mengonsumsi makanan akan menjadi sebuah batasan seseorang memenuhi kebutuhannya. budaya memberikan aturan untuk menentukan bagaimana makanan dimakan, disajikan, disiapkan dan dapat dikonsumsi.

c. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan.

d. Pendidikan

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak, pendidikan yang baik memberikan orang tua segala informasi yang dibutuhkan dari luar, terutama tentang cara membesarkan anak dengan baik.

e. Lingkungan

Dalam lingkungan kebiasaan makan mempengaruhi pembentukan perilaku makan baik dalam bentuk lingkungan rumah melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah cara seseorang untuk membiasakan makan tiga kali sehari, tergantung frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi.

3. Pengukuran Pola Makan

Indikator pengukuran pola makan secara kualitatif menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan sebuah kuesioner yang memberikan gambaran konsumsi energi dan zat gizi lainnya dalam bentuk frekuensi konsumsi seseorang. Frekuensi tersebut antara lain harian, mingguan, bulanan, dan tahunan yang kemudian dikonversikan menjadi konsumsi per hari. FFQ memberikan gambaran pola atau kebiasaan makan individu terhadap zat gizi. Metode FFQ berbeda dengan metode lain, karena jenis makanan yang ditanyakan adalah tertutup. Pernyataan tertutup artinya hanya makanan yang ada dalam daftar yang akan diinvestigasi kepada subjek. Daftar berbagai jenis makanan dan minuman yang ada dalam FFQ juga dibuat sedemikian rupa melalui studi pendahuluan kebiasaan makan subjek atau populasi.

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun dan kemudian diberikan skor untuk dilakukan penilaian dan kategorisasi. Rata – rata skor ditentukan dengan menggunakan Skala Guttman. Penentuan tingkat pola makan berdasarkan jumlah skor yang diperoleh tiap sampel. Pola makan baik, jika skor perhitungan sama atau diatas nilai rata-rata seluruh responden. Pola makan kurang, jika skor perhitungan dibawah rata-rata seluruh responden.

Pola makan diperoleh berdasarkan formulir *Food frequency questionnaire* untuk responden, dimana peneliti menanyakan jenis makanan mulai makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan disertai frekuensi makannya yang ditetapkan yaitu tidak pernah, tahun, bulanan, mingguan, dan harian. Kemudian dihitung skor masing-masing responden kemudian dibandingkan dengan skor rata-rata seluruh responden(uswatun hasanah 2019, n.d.).

Tabel. 3 Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap 3x/ hari
B	20	7x seminggu
C	15	5-6x seminggu
D	10	3-4x seminggu
E	1	1-2 kali seminggu
F	0	Tidak pernah

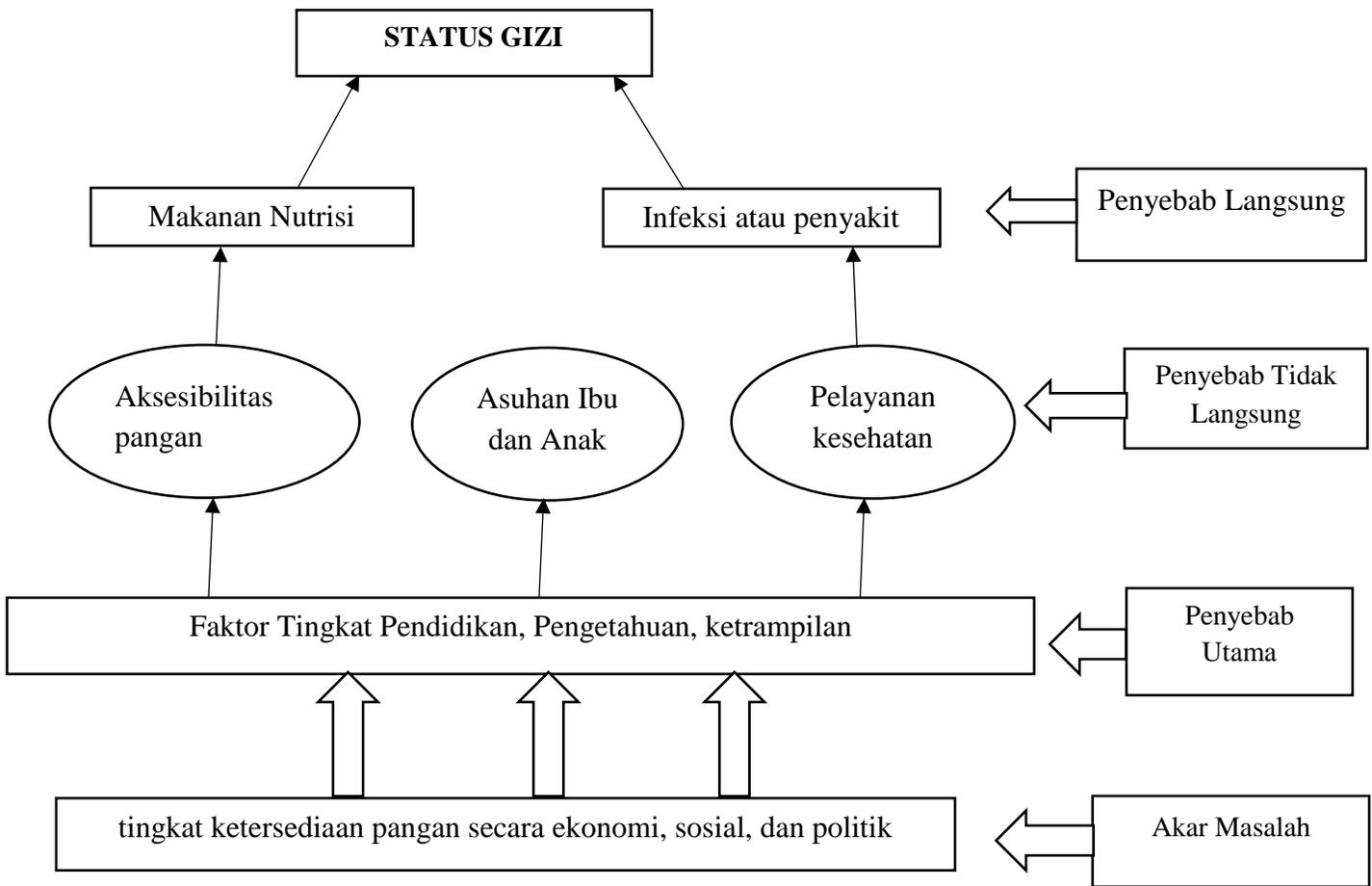
Sumber : (florences grace, 2017)

Rumus Perhitungan Pola Makan

Pola Makan
Skor maks =
Skor min =
Range = S.maks – S.min
Kelas = 3
Interval = R/K
Baik = S.maks-R
Cukup = R
Kurang = R

Hasil yang didapatkan dari mengukur pola makan akan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, cukup, dan kurang. Dikatakan baik jika skor 344-452, dikatakan cukup jika skor 236-344, dan dikatakan kurang jika skor 128-235 (florences grace, 2017).

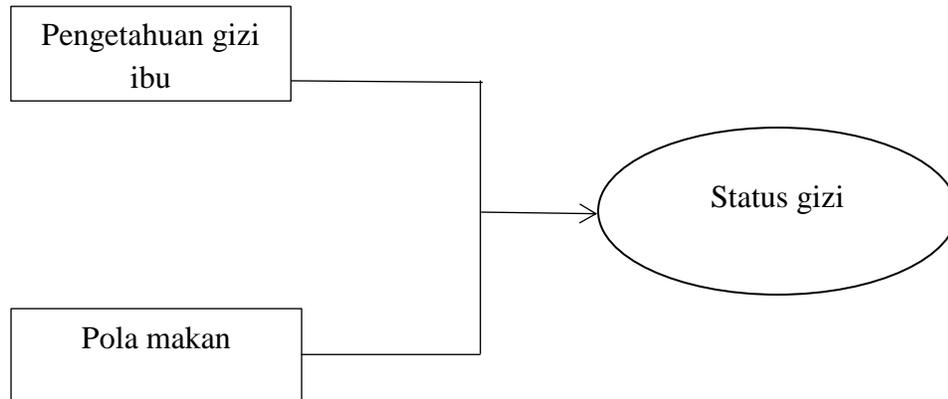
A. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber :(Unicef , 1990 modifikasi)

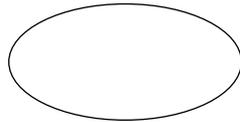
B. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel bebas



: Variabel terikat



: hubungan antar variabel

Gambar 2. Kerangka konsep

C. Hipotesis

H1 . Ada hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Di posyandu kamboja 1 Puskesmas Oemasi kecamatan Nekamese

H0. Tidak ada hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita di Posyandu kamboja 1 Puskesmas Oemasi kecamatan Nekamese