

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang terbentuk secara rutin, sehingga jika dilakukan dalam jumlah yang tepat, akan membantu tubuh mencapai kondisi kesehatan dan gizi yang optimal. Konsumsi gizi yang baik adalah konsumsi yang memenuhi kebutuhan nutrisi secara cukup. (Rostanty et al., 2023)

Pada umumnya, pola makan mencakup 3 macam (frekuensi, jumlah dan jenis makanan):

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan diartikan sebagai pola konsumsi makanan yang terjadi secara berulang dan berkesinambungan dalam satu hari, mencakup waktu pagi, siang, sore, hingga malam hari. Frekuensi makan meliputi konsumsi makanan yang utama serta camilan atau kudapan. Waktu konsumsi makanan utama umumnya berlangsung saat sarapan pagi, makan siang serta makan malam. Namun, pada makanan selingan dikonsumsi saat sela makan utama, yakni antara pagi ke siang serta antara siang ke malam (Nur & Aritonang, 2022). Menurut Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, secara keseluruhan rutinitas dalam pemberian konsumsi makan untuk balita yang mencakup tiga kali jadwal makan utama sehari, yaitu pagi sekitar pukul 7, siang pukul 12, dan malam pukul ditambah dua kali konsumsi makan selingan yang diberikan di antara waktu makan utama. Untuk waktu makan malam, dianjurkan agar tidak terlalu dekat dengan waktu tidur. Hal ini disebabkan tubuh membutuhkan jeda untuk mencerna asupan makanan. Waktu yang ideal bagi balita untuk makan malam berkisar pada rentang waktu pukul 17.00 hingga 19.00 (Amalika et al., 2023).

3. Jumlah Makan

Jumlah makanan merujuk pada total kandungan tenaga, serta konsumsi protein anak dalam periode 24 jam. Konsumsi dikatakan baik apabila memenuhi kebutuhan sesuai AKG, dan dianggap kurang jika tidak memenuhi kebutuhan tersebut (Ruaida et al., 2023).

4. Jenis Makanan yang Dikonsumsi

Beragam bahan makanan termasuk dalam kategori jenis makanan, yang ketika dikonsumsi, dicerna serta diolah dengan tubuh akan menciptakan hidangan yang bergizi dan selaras. Konsumsi makanan sebaiknya beraneka serta melimpah akan nutrisi penting, seperti

karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral yang berguna untuk kesehatan tubuh. Agar menghasilkan kecukupan gizi yang seimbang, tidak cukup hanya bergantung pada satu jenis makanan, tetapi harus berasal dari berbagai sumber bahan makanan. Di antara bahan makanan tersebut, memiliki kaya dengan zat gizi dan ada pula yang kurang. Jenis makanan terdiri dari makanan yang dikonsumsi harian, mencakup bahan utama, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah. Di Indonesia, sumber makanan pokok umumnya adalah beras, sagu, umbi-umbian, yang berfungsi sebagai bahan dasar utama pangan bagi masyarakat (Huzalia & Aritonang, 2022)

B. Metode Pengukuran *Food Recall* (2x24 Jam Terakhir)

Metode *food recall* 24 jam merupakan teknik survei dalam konsumsi makan yang mengutamakan aspek ingatan responden terhadap semua minuman serta makanan yang dikonsumsi di 24 jam terakhir. Melalui metode ini, porsi makanan dapat ditentukan dengan satuan ukuran rumah tangga. Data yang didapatkan dari *food recall* 24 jam bersifat kuantitatif. Maka dari hal itu, pengumpulan data dilaksanakan dengan pertanyaan yang cermat dan menggunakan peralatan rumah tangga sehari-hari, seperti sendok, piring, dan gelas, sebagai alat ukur (Huzalia & Aritonang, 2022)

Metode recall dilakukan selama dua kali 24 jam tanpa urutan waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pengambilan data asupan makanan sekali dalam 24 jam dapat digunakan untuk penelitian berskala besar guna mengetahui asupan pada tingkat populasi. Namun, pengambilan data sebanyak dua kali secara tidak berurutan dalam 24 jam dapat memberikan penjelasan yang lebih akurat tentang konsumsi gizi serta variasi konsumsi hari pada individu (Yulianti et al., 2024).

Menurut (Supariasa et al., 2017) terdapat kelebihan serta kelemahan pada *food recall* adalah sebagai berikut :

1. Keunggulan teknik *food recall* :
 - a. Mudah dilakukan dan tidak membebani responden.
 - b. Biaya murah tanpa alat khusus atau tempat luas.
 - c. Pesat dan dapat melibatkan banyak partisipan.
 - d. Menggambarkan konsumsi makanan sehari-hari secara nyata.
 - e. Lebih objektif dibandingkan *dietary history*.
2. Kelemahan *food recall*:
 - a. Ketepatan data sangat dipengaruhi oleh ingatan responden.
 - b. Recall satu hari tidak cukup untuk menggambarkan asupan makanan yang sesungguhnya.
 - c. Kesalahan dalam mengonversi ukuran rumah tangga ke satuan berat sering kali terjadi.

- d. Pengambilan data sebaiknya tidak dilakukan saat panen, hari libur, maupun saat acara keagamaan atau tradisi agar hasil lebih representatif.

C. Konsep Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

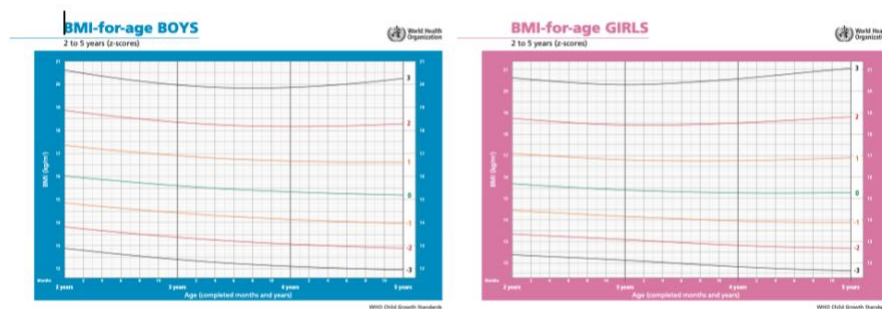
Status gizi merupakan gambaran kondisi fisik manusia yang dipengaruhi pemasukan serta pemanfaatan nutrisi. Untuk memahami status kesehatan dan gizi anak secara detail, kita dapat mengamati berbagai faktor, antara lain ciri fisik, motorik, fungsional, emosional, kognitif, serta ciri-ciri umum (seperti berat dan tinggi badan). Salah satu cara untuk menilai kondisi gizi anak, dapat dilakukan dengan memanfaatkan analisis antropometri yang menggunakan indikator tinggi badan (BB/TB) dibagi menjadi empat kelompok, yaitu gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, serta gizi buruk (Maynaputri & Afifah, 2025).

2. Indikator Status Gizi

a. Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks ini berfungsi untuk menggolongkan hal-hal berikut: mulai dari gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan bahkan obesitas. Grafik hasil pengukuran IMT/U serta BB/PB atau BB/TB umumnya menunjukkan hasil yang cukup baik dalam menilai status gizi anak. Namun, pada indeks massa tubuh diketahui memiliki sensitivitas yang tinggi untuk

dapat mendeteksi risiko gangguan gizi maupun obesitas pada anak. Anak-anak yang memperoleh nilai IMT/U di atas +1 SD tergolong rentan menderita kelebihan nutrisi, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan agar tidak berkembang menjadi kondisi gizi lebih berat maupun obesitas (Permenkes, 2014)



Gambar 2. 1: Grafik IMT Menurut Umur Pada Laki dan Perempuan

Sumber : (WHO, 2006)

b. Pengukuran IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur)

Berikut rumus Indeks Massa Tubuh :

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Gambar 2.2: Rumus Perhitungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur

Sumber : (Kemenkes, 2024)

Setelah dihitung Indeks Massa Tubuh, selanjutnya dihitung *Z-Score* untuk mengetahui kategori status gizi. Berikut ini adalah rumus perhitungan *Z-Score*

$\frac{\text{z- skor : Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$

Gambar 2. 3: Rumus Z-Score

Sumber : (Supariasa et al., 2017)

Setelah dihitung *Z-Score* selanjutnya ditentukan kategori untuk penilaian status gizi balita

Tabel 2. 1: Kategori Penilaian Status Gizi IMT/U

Kategori	Nilai
Gizi buruk	<-3 SD
Gizi kurang	- 3 SD sd <- 2 SD
Gizi baik	2 SD sd +1 SD
Berisiko gizi lebih	> + 1 SD sd + 2 SD
Gizi lebih	> + 2 SD sd +3 SD
Obesitas	> + 3 SD

Sumber : (Kemenkes, 2020)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Berikut faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi balita menurut (Harvin et al., 2022)

1. Faktor ekonomi

Kondisi ekonomi yang rendah dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi balita, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kekurangan

gizi. Selain itu, keterbatasan ekonomi juga berdampak pada rendahnya kemampuan orang tua dalam memberikan asupan gizi yang sesuai bagi anak.

2. Faktor Pola Makan

Kebiasaan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap pola makan balita. Di Tanzania, pola makan balita terbukti berkontribusi terhadap status gizi, di mana konsumsi makanan yang beragam tidak selalu menjamin kecukupan gizi apabila tidak disertai dengan pertimbangan kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Banyak balita mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah gizi sebanyak tiga kali sehari, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan kekurangan gizi.

3. Faktor Penyakit Infeksi

Hal ini disebabkan karena sebagian balita memiliki riwayat penyakit seperti ISPA dan diare, yang umumnya disebabkan oleh masuknya bakteri ke dalam tubuh melalui makanan yang tidak higienis atau lingkungan dengan sanitasi yang buruk. Kondisi tersebut dapat mengganggu penyerapan zat gizi dan berdampak negatif terhadap status gizi balita.

4. Faktor Pengetahuan Ibu

Pengetahuan orang tua memiliki keterkaitan yang erat dengan status gizi balita. Pengetahuan gizi pada individu merupakan salah satu faktor penting yang

memengaruhi perilaku konsumsi pangan, termasuk dalam hal pemilihan menu, pemilihan dan pengolahan bahan makanan. Aspek-aspek tersebut secara langsung berkontribusi terhadap kecukupan zat gizi dan status gizi individu, khususnya pada anak balita.

D. Konsep Balita

1. Definisi Balita

Balita merupakan anak yang termasuk dalam kelompok umur di bawah usia pra sekolah, dimana pada fase ini terjadi percepatan peningkatan ukuran tubuh serta kemampuan motorik halus dan kasar, kognitif, sosial yang signifikan. Masa balita ditandai dengan perkembangan pesat sel-sel otak, sehingga diperlukan pengawasan orang tua secara optimal. Untuk mendukung perkembangan serta pertumbuhan tersebut, balita membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang serta stimulasi yang tepat guna menunjang perkembangan otak dan kemampuan motoriknya (Adha et al., 2025)

Menurut (Permenkes, 2014) diketahui bahwa kategori balita mencakup anak-anak berusia antara 12 bulan hingga 59 bulan. Sementara itu, anak-anak yang berusia 60 bulan hingga 72 bulan termasuk dalam kelompok usia pra-sekolah.

2. Kebutuhan Dasar Balita

Dalam menjangkau pengembangan serta pertumbuhan yang maksimal, anak-anak memiliki kebutuhan utama yang menjadi tanggung jawab orang tua mereka. Keperluan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan dapat digolongkan menjadi tiga jenis yakni (Islamiyati et al., 2024) :

- a. Pertama (asuh) : Kebutuhan fisik dan medis anak dapat dipenuhi melalui pola asuh yang tepat, seperti memberikan makanan bergizi, perawatan kesehatan, dan lingkungan yang aman.
- b. Kedua (asih) : Kebutuhan emosional anak dapat dipenuhi melalui kasih sayang, yaitu dengan memberikan perhatian, cinta, dan rasa aman sehingga anak merasa dihargai dan dicintai.
- c. Ketiga (asah): Kebutuhan akan rangsangan mental dapat dipenuhi melalui stimulasi yang sesuai, misalnya dengan memberikan pendidikan, pelatihan, serta aktivitas yang merangsang perkembangan kognitif dan motorik sesuai usia anak. (Kartikasari et al., 2024)

3. Pemenuhan Gizi Seimbang pada Balita

Gizi seimbang mencakup kandungan karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Pada protein bersumber dari ikan, telur, tempe, susu, dan tahu.. Dan juga membatasi makanan anak dalam mengonsumsi

camilan yang berlebihan mengandung rasa manis, asin, dan tinggi lemak sebaiknya dihindari, serta perlu membiasakan anak untuk porsi makan harian sebanyak 3 kali pada waktu pagi, siang, dan malam dengan keluarga (Kemenkes RI, 2021)

Menurut (Kemenkes, 2024), terdapat pedoman isi piringku, yakni terdiri dari separuh (50%) sayur dan buah, serta separuh lainnya (50%) diisi dengan lauk pauk dan makanan pokok.

1. Makanan Pokok

Merupakan sumber utama karbohidrat dan energi yang diperoleh dari berbagai jenis bahan makanan pokok. Di Indonesia, yang kaya akan keragaman suku, budaya, dan daerah, bahan makanan pokok juga bervariasi, termasuk beras, jagung, sagu, umbi-umbian. Meskipun bervariasi, komposisi makanan pokok memiliki kriteria-kriteria tertentu:

- a. Mengandung karbohidrat (HA)
- b. Memiliki sifat yang menyenangkan
- c. Memiliki rasa yang netral
- d. Memiliki harga yang terjangkau

2. Lauk Pauh

Protein diperoleh dari sumber hewani maupun nabati, keduanya mempunyai keunggulan dan kelemahan. Lauk hewani cenderung mengandung kolesterol dan lemak yang lebih tinggi. Di sisi lain, lauk

nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh namun dapat berisiko kurang higienis dalam proses pengolahannya, terutama dari kacang-kacangan.

Contoh lauk hewani meliputi daging merah seperti sapi dan kambing, unggas seperti ayam dan bebek. Sementara itu, contoh lauk nabati mencakup tahu, tempe, dan berbagai jenis kacang

3. Buah

Merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral yang memiliki berbagai manfaat, antara lain:

- a. Berperan dalam mencegah berbagai penyakit kronis, termasuk stroke, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, serta gangguan fungsi hati.
- b. Dapat digunakan sebagai obat luar untuk mengatasi jerawat, bisul, dan masalah kulit lainnya.
- c. Mengandung air dan nutrisi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

4. Sayur

Sayuran merupakan sumber berbagai zat gizi penting, seperti asam folat, kalium, karoten, zat besi, serta vitamin A, C, dan E, dengan kandungan air yang melimpah. Adapun manfaat mengonsumsi sayuran antara lain:

- a. Mengurangi dan mencegah stres.
- b. Mempermudah proses defekasi

- c. Mencegah penyakit yang berkepanjangan meliputi penyakit stroke, kanker serta jantung

4. Tumbuh Kembang Balita

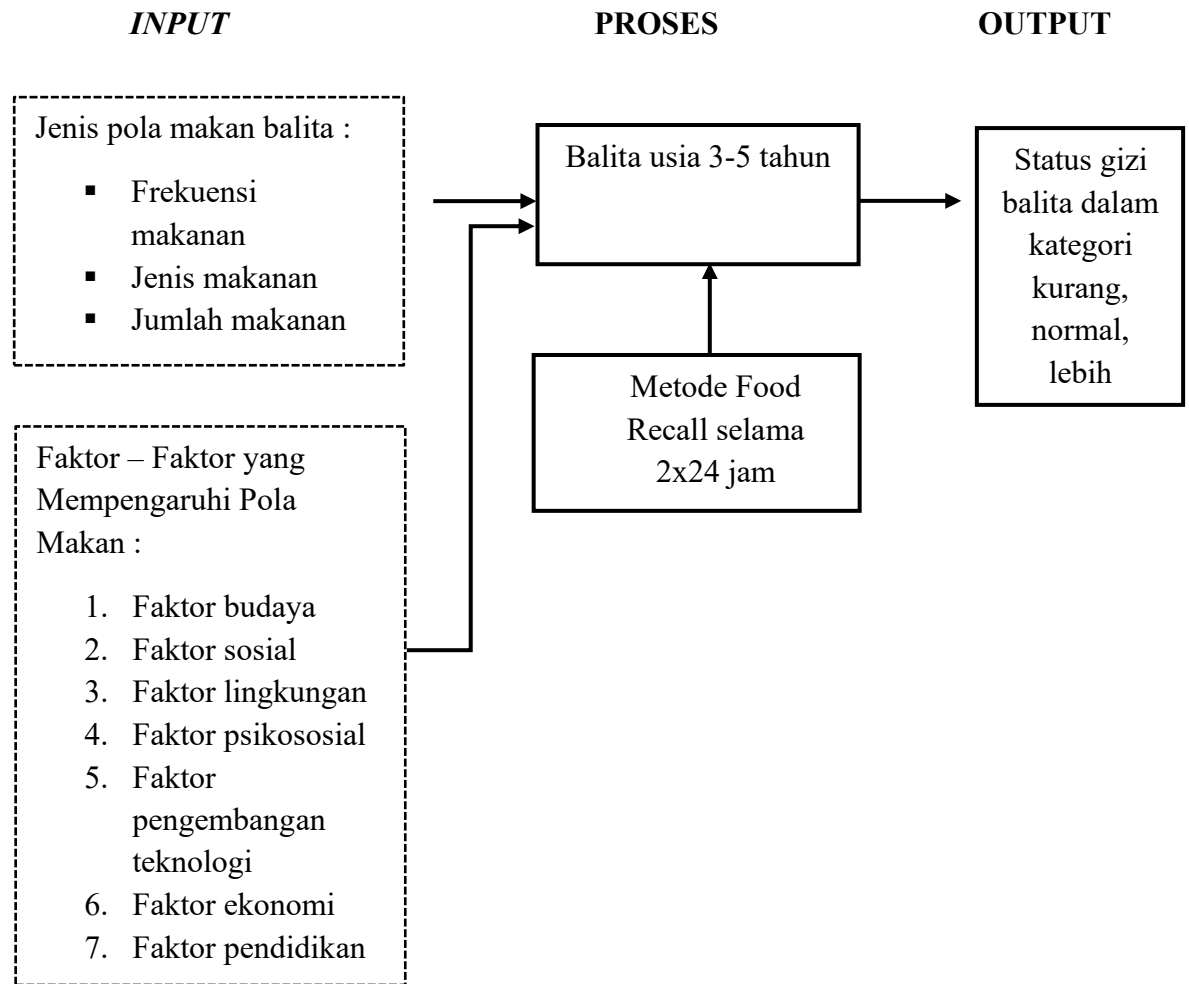
Menurut (Permenkes, 2014) pertumbuhan adalah proses peningkatan ukuran yang berarti terjadi penambahan pada bentuk fisik serta postur tubuh pada bagian bagian tertentu maupun secara keseluruhan. Pertumbuhan ini dapat diukur menggunakan satuan panjang dan berat. Sedangkan perkembangan adalah proses peningkatan kompleksitas struktur dan fungsi tubuh, yang mencakup kemampuan seperti gerak kasar, gerak halus, kemampuan berbicara dan berbahasa, serta kemampuan bersosialisasi dan kemandirian. Pemantauan perkembangan anak dilakukan dari usia 0 hingga 72 bulan melalui pengukuran BB di tiap bulan dan melakukan pengukuran TB tiap tiga bulan. Selain itu, pengukuran lingkaran kepala juga dilaksanakan mengikuti jadwal yang sudah ditentukan. Sedangkan pemantauan perkembangan anak dilaksanakan per tiga bulan pada rentang umur 0 hingga 12 bulan, dan per enam bulan untuk rentang usia 12 hingga 72 bulan.

E. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita

Pola makan yang sesuai berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang, baik dari segi ketersediaan serta keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Pola makan mencerminkan kebiasaan asupan makanan yang

berdampak pada status gizi. Jika asupan makanan mencukupi dengan mutu yang baik, serta mencakup jenis pangan yang variatif serta selaras maka kebutuhan komponen gizi yang bervariasi dapat terpenuhi sehingga kecukupan gizi tubuh terpenuhi dengan baik (Kemenkes, 2020). Status gizi baik perorangan maupun kelompok mampu dinilai melalui pengecekan secara langsung meliputi antropometri. Pencapaian status gizi yang optimal dapat didukung dengan penerapan pola makan seimbang yang sesuai kebutuhan tubuh (Putri & Rachman, 2023)

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. 4 Kerangka Konsep

Keterangan :

..... : tidak diteliti

_____ : diteliti

G. Hipotesis1) Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat hubungan pola makan dengan status gizi balita usia 3-5 tahun di Puskesmas Watukenongo.