BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Makan

2.1.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah salah satu cara atau usaha dalam mengatur frekuensi dan jenis makanan untuk tujuan tertentu, seperti menjaga dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi yang baik, mencegah atau membantu menyembuhkan suatu penyakit (Prisylvia et al., 2021)

Kebiasaan makan pada anak-anak berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, karena frekuensi makan menunjukkan budaya dan kebiasaan suatu kelompok masyarakat tertentu sehingga setiap orang berbeda. Pembentukkan kebiasaan makan atau Frekuensi dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah (Qomariah et al., 2022)

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Tirza, 2018) faktor yang mempengaruhi pola makan antra lain yaitu :

1) Budaya

   Budaya menentukan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi. Letak geografis juga mempengaruhi makanan yang diinginkan contohnya seperti orang Asia lebih suka nasi, orang india biasa mengkonsumsi *curry*, dan orang itali biasa mengkonsumsi pasta atau roti.

2) Agama dan Kepercayaan

Agama dan kepercayaan juga mempengaruhi makanan yang dikonsumsi seperti halnya orang beragama Islam mengharamkan makanan yang terbuat dari daging babi

3) Status sosial ekonomi

Beberapa orang makan dan memilih makanan yang diingkan dipengaruhi oleh status ekonomi. Seperti orang dengan perekonomian kelas menengah kebawah atau orang miskin tidak sanggup untuk membeli makanan seperti daging, buah, atau pun sayuran yang mahal. status ekonomi seseorang membatasi orang tersebut untuk membeli atau mengkonsumsi makanan dengan harga mahal.

4) Personal preference

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang sering kali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

5) Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang

Rasa lapar berhubungan dengan kekurangan makanan umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan. Sedangkan nafsu makan merupakan keinginan seseorang untuk makan dengan sensasi yang menyenangkan. Adapun rasa kenyang merupakan perasaan puas setelah makan karena telah memenuhi keinginannya untuk makan.

6) Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Seseorang yang terkena sariawan atau sakit gigi sering kali membuat individu memilih makanan yang lembut. Sehingga tidak jarang orang yang kesulitan menelan lebih memilih untuk menahan lapar dari pada makan.

2.1.3 Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah susunan makan setiap hari yang mengandung zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air dengan mengatur jenis makanan serta jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak seimbang dan dengan jumlah atau porsi makan yang berlebihan menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Bahan makanan sumber zat pembangun berasal dari bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe dan tahu. Sedangkan dari hewani seperti ayam, telur, daging, susu dan keju. Zat pembangun berperan penting dalam kecerdasan seseorang. Sayur dan buah mengandung vitamin yang baik untuk fungsi organ tubuh manusia (mayangsari, dkk, 2022)

2.1.4 Metode pengukuran pola konsumsi makanan

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. FFQ memberikan gambaran pola atau kebiasaan makan individu terhadap zat gizi. Bahan makanan dan makanan yang tercantum dalam

FFQ tersebut dapat dibuat sesuai kebutuhan peneliti dan sarana penelitian (D. Sirajuddin, 2018)

Terdapat 2 bentuk metode pengukuran frekuensi makan, yaitu FFQ Kualitatif dan FFQ Semi Kuantitatif

1) Metode Pengukuran Frekuensi Makan secara kualitatif

   Metode ini disebut dengan FFQ, panduan untuk melakukan wawancara FFQ adalah dengan menggunakan format isian (kuisioner). Kuisioner memuat daftar sejumlah makanan atau bahan makanan dan frekuensi yang sering dikonsumsi oleh responden. Jenis makanan yang dicantumkan dalam format adalah yang sering dikonsumsi oleh sebagian besar orang.

   Langka pengisian formulir FFQ Kualitatif sebagai berikut :

   a. Responden diminta memberi tanda (√) sesuai frekuensi makan pada daftar makanan yang tersedia pada formulir .
   b. Lakukan rekapitulasi frekuensi penggunaan jenis makanan selama periode tertentu.

Tabel 2. 1 Contoh FFQ kualitatif

NO	BAHAN MAKANAN	FREKUENSI					
		>3x/hr	1x/ hr	3–6x /mgg	1–2x /mgg	1x/bln	Tidak pernah
		50	25	15	10	5	0
Sumber makanan pokok							
1.	Nasi putih						
2.	Mie						
3.	Kentang						
4.	Roti						

2) Metode Pengukuran Frekuensi Makan secara Semi kuanlitatif

Metode ini disebut juga dengan SQ-FFQ (*Semi Qualitative Food Frequency*) atau sering disingkat S-FFQ adalah metode untuk mengetahui gambaran atau kebiasan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode S-FFQ sama dengan metode FFQ dalam hal format maupun cara melakukan wawancara. Pembedaanya adalah responden dinyatakan juga tentang rata-rata besaran atau ukuran setiap kali makan. Ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan dapat dalam bentuk berat atau ukuran rumah tangga(URT).

Langka pengisian formulir FFQ Semi-Kualitatif sebagai berikut :

a. Melengkapi prosedur semi-kualitatif
b. Mengisi ukuran porsi makan dalam ukuran rumah tangga atau gram

Tabel 2. 2 Contoh FFQ semi-kuanlitatif

NO	BAHAN MAKANAN		FREKUENSI					
		URT	>3 x/hr	1x/ hr	3–6x /mgg	1–2x /mgg	1x/ bln	Tidak pernah
Sumber makanan pokok								
1.	Nasi putih							
2.	Mie							
3.	Kentang							
4.	Roti							

FFQ kualitatif memberikaan penjelasan singkat tentang deskripsi kekerapan konsumsi makanan dan minuman sebagai data pendukung informasi lainnya. Sedangkan semi kuantitatif digunakan untuk mengetahui

asupan energi dan zat gizi terpilih biasanya digunakan untuk diet (dkk Sirajuddin, 2018).

2.2 Konsep Anak

2.2.1 Defisini Anak

Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan (UU RI No 35 tahun 2014). Anak usia sekolah merupakan suatu periode yang dimulai saat anak masuk sekolah dasar sekitar usia 6 tahun sampai menunjukan tanda akhir masa kanak-kanak yaitu 12 tahun. Langkah perkembangan selama anak mengembangkan kompetensi dalam ketrampilan fisik, kognitif, dan psikososial. Selama masa ini anak menjadi lebih baik dalam berbagai hal, misalnya mereka dapat berlari dengan cepat dan lebih jauh sesuai perkembangan kecakapan dan daya tahannya. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar- dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Indrayati & Ph, 2019).

2.2.2 Tahap Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan merupakan proses normal dari pembesaran ukuran organisme yang disebabkan oleh pertumbuhan jaringan tubuh. Adapun faktor yang mempengaruhi tugas perkembangan anak yaitu,

1) Faktor genetik

   Merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Hereditas sendiri dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua. Sejalan dengan itu, faktor genetik dapat diartikan sebagai segala potensi (baik fisik maupun

psikis) yang dimiliki individu sejak masa prakelahiran sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen.

2) Faktor lingkungan (nurture)

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang turut membentuk dan mempengaruhi perkembangan individu. Ada beberapa faktor lingkungan yang sangat menonjol yaitu dalam lingkungan keluarga. Pentingnya peran keluarga yaitu karena keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak, keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengenalkan nilai-nilai kehidupan pada anak, orang tua dan anggota keluarga merupakan *significant people* bagi perkembangan kepribadian anak.

Tahap perkembangan pada anak usia sekolah dasar, lebih banyak mengembangkan kemampuannya dalam interaksi sosial, belajar mengenai nilai moral dan budaya dari keluarga serta mulai mencoba utuk mengambil bagian peran dalam kelompoknya. Perkembangan lebih khusus juga mulai muncul dalam tahap perkembangan konsep diri, keterampilan serta belajar untuk menghargai lingkungan sekitarnya. Tahap perkembangan anak usia sekolah dasar menurut teori tumbuh kembang terbagi menjadi 3 yaitu,

1) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif pada anak usia sekolah dasar memperlihatkan anak lebih bersifat logis dan dapat menyelesaikan masalah secara konkret. Kemampuan kognitif pada anak terus akan berkembang sampai remaja.

2) Perkembangan Psikoseksual

Pada fase ini anak biasanya membangun kelompok dengan teman sebaya. Anak usia sekolah dasar mulai tertarik untuk membina hubungan dengan jenis kelamin yang sama. Anak mulai menggunakan energi untuk melakukan aktifitas fisik dan intelektual Bersama dengan kelompok sosial dan dengan teman sebaya terutama dengan yang berjenis kelamin sama

3) Perkembangan Psikososial

Pada tahap ini anak akan sangat rajin dan tertarik dalam menyelasaikan baik tantangan maupun masalah dalam kelompoknya. Penyebab dari hal tersebut yakni adanya keinginan anak untuk mengambil setiap peran yang ada di lingkungan sosial terutama pada teman sebaya.

2.2.3 Ciri Anak Sehat

Anak yang sehat menunjukkan keceriaan dan semangat. Selain itu dapat dilihat dari fisik seperti badannya sehat dan tumbuh kembang jasmani baik serta normal. Saat dilihat psikisnya, anak sehat mempunyai jiwa yang berkembang dan pikiran yang terasah dan mudah beradaptasi maupun bersosialisasi (Dewi, 2022).

Adapun Ciri-ciri anak sehat antara lain yaitu :

1) Naiknya berat badan dan tinggi badan secara proposional
2) Pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya
3) Anak terlihat aktif
4) Nafsu makan baik dan teratur
5) Mata bersih tidak merah
6) Hidung tidak mudah mimisan
7) Rongga mulut tidak berbau dan sariawan

2.3 Konsep Obesitas

2.3.1 Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh manusia akibat seseorang mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, rendah serat dan kurang aktivitas fisik (Sriwahyuni et al., 2021)

2.3.2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas pada seseorang, didefinisikan sebagai berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m2) (Kemenkes,2019).

a. Klasifikasi WHO

Tabel 2. 3 Klasifikasi WHO

Klasifikasi	**IMT**
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (Overweight)	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	≥30

b. Klasifikasi Nasional

Tabel 2. 4 Klasifikasi Nasional

Klasifikasi		**IMT**
Kurus	Berat	<17,0
	Ringan	17,0-18,4
Normal		18,5-25,0
Gemuk	Ringan	25,1-27,0
	Berat	>27

2.3.3 Etiologi Obesitas

Menurut (Noor et al., 2022) obesitas disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu :

a. Faktor genetik

   Obesitas cenderung diturunkan sejak lahir melalui orangtua atau keluarga yang menderita obesitas.

b. Faktor perilaku

   Perilaku berkaitan erat dengan faktor lingkungan, kesehatan seseorang sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri dan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan, adat istiadat, kebiasaan, kepercayaan, pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku-perilaku lain seperti jenis makanan yang dikomsumsi dan berapa frekuensi makan seseorang.

c. Aktivitas fisik

   Seseorang yang kurang beraktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tinggi karbohidrat, tinggi kalori dan lemak dapat mempertinggi angka obesitas di masyarakat.

d. Faktor stres

   Stress dikaitkan dengan kebiasaan makan dan minum yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka obesitas di masyarakat. Pemilihan makanan yang dipengaruhi oleh mood seseorang berpengaruh terhadap pemilihan makanan.

2.3.4 Dampak Obesitas

Menurut (Djalalinia et al., 2015) ada beberapa dampak obesitas terhadap kesehatan masyarakat antara lain yaitu kanker, diabetes tipe 2, hipertensi, stroke,

gagal jantung , asma dan bahkan kematian. Selain itu obesitas juga berdampak pada aspek sosial dan kesehatan mental karena terkadang mereka menalami diskriminasi.

2.3.5 Jenis – Jenis Obesitas

Menurut (Nurdiana et al., 2023) obesitas digolongkan menjadi 3 yaitu :

a. Obesitas ringan yaitu kelebihan berat badan 20%-40%
b. Obesitas sedang yaitu kelebihan berat badan 41%-100%
c. Obesitas berat yaitu kelebihan berat badan >100% dari berat badan normal

2.3.6 Penatalaksanaan Obesitas

Penatalaksanaan obesitas menurut

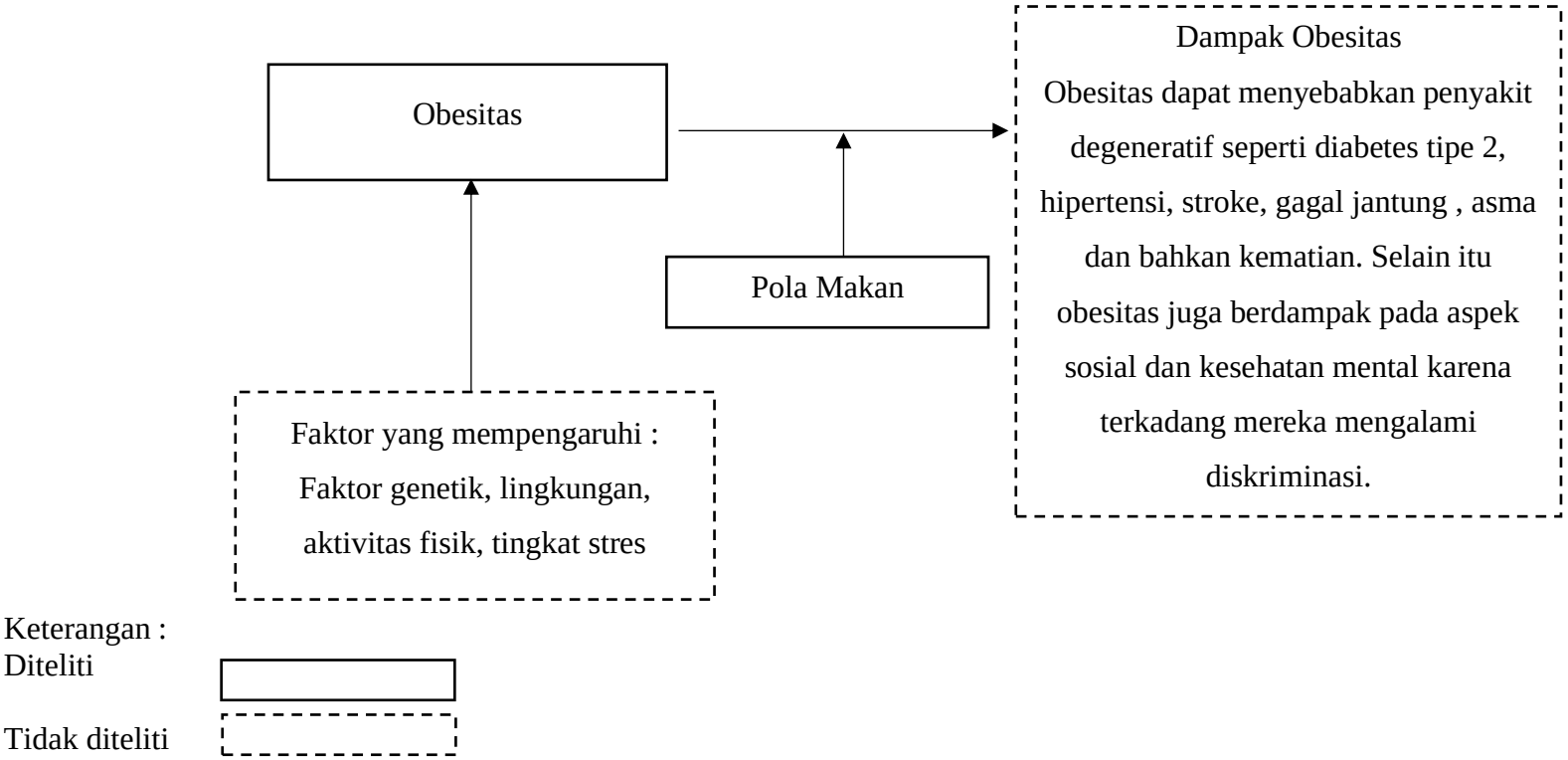
a. Pola makan

   Pola makan yang baik sangat berpengaruh pada berat badan seseorang. Mengurangi konsumsi bahan makanan karbohidrat, menghindari konsumsi bahan makanan sumber karbohidrat sederhana,dan mengutamakan konsumsi bahan makanan sumber protein rendah lemak (P2PTM Kemenkes RI, 2018)

b. Aktivitas fisik

   Peningkatan aktivitas merupakan program penurunan berat badan dan dapat dilakukan secara bertahap. Olahraga dapat dilakukan sebanyak 3x/minggu dengan minimal waktu 30 menit setiap hari (P2PTM Kemenkes RI, 2020)

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 gambar kerangka konseptual pola makan anak usia sekolah dengan obesitas