

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan

2.1.1 Pengertian

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2002).

Nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Selain karena faktor kekurangan nutrisi, akhir-akhir ini juga muncul penyakit akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah / tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat.

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, S. dkk. 2011).

Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam, dan sebagainya. Sejak zaman dahulu kala, makanan selain untuk kekuatan/pertumbuhan, memenuhi rasa lapar, dan selera, juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, ketentraman dan persahabatan. Semua faktor di atas bercampur

membentuk suatu ramuan yang kompak yang dapat disebut pola konsumsi (Santoso dan Ranti, 2004)

Pola makan masyarakat atau kelompok di mana anak berada, akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan, selera, dan daya terima anak akan suatu makanan. Oleh karena itu, di lingkungan anak hidup terutama keluarga perlu pembiasaan makan anak yang memperhatikan kesehatan dan gizi (Santoso dan Ranti, 2004).

2.1.2. Pola Makan Balita

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik bagi bayi dan balita hingga berumur dua tahun, dan dianjurkan memberikan secara eksklusif selama enam bulan pertama. Secara berangsur sesudah berusia enam bulan bayi diberikan makanan lumat, makanan lembek dan makanan biasa guna untuk mengembangkan kemampuan mengunyah, menelan serta menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai tekstur dan rasa, sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat-zat gizi dibutuhkan.

Pemberian makanan hendaknya disesuaikan dengan perkembangan balita, makanan hendaknya dipilih dengan baik yaitu mudah dicerna, diabsorpsi dan dimetabolisme. Makanan akan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan fisik dan mental balita, oleh karena itu makanan yang diberikan harus memenuhi kebutuhan gizi balita. Balita dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya ditentukan oleh makanan yang dimakan sehari-hari, untuk tumbuh optimal membutuhkan asupan makanan yang baik yaitu beragam, jumlah yang cukup, bergizi dan seimbang (Depkes RI,2002).

Faktor-faktor yang perlu di perhatikan untuk pengaturan makan yang tepat adalah umur, berat badan, keadaan mulut sebagai alat penerima makanan, kebiasaan makan, kesukaan dan ketidaksukaan, akseptabilitas dari makanan dan toleransi anak terhadap makanan yang diberikan.

Dengan memperhatikan dan memperhitungkan faktor-faktor tersebut diatas umumnya tidak akan terjadi kekeliruan dalam mengatur makanan untuk balita. Pada umumnya kepada anak balita telah dapat

diberikan jadwal waktu makan yang berupa tiga kali makan dan diantaranya dua kali makanan selingan. Pola makan baik jika balita di beri makan 3 kali dalam sehari dan 2 kali selingan , sedangkan pola makan kurang baik bila balita makan kurang dari 3 kali dalam sehari

2.2. Metode Pengukuran Pola Makan

2.2.1. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden.

pengolahan FFQ, di olah berdasarkan skor frekwensi setiap jenis bahan, makanan, kemudian dihitung total skor FFQ setiap sampel. Selanjutnya skor FFQ setiap sampel di jumlah dan di hitung skor rata-rata.

2.2.2 . Metode *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. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung 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). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 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.

Pola makan mencangkup jenis (makanan pokok,lauk pauk,serta sayuran dan buah-buahan) dan frekuensi bahan makanan yang di konsumsi di kategorikan menjadi baik bila responden mengkonsumsi > 3 jenis bahan maknaan dengan frekuensi > dari 3 kali sehari dan kurang

bila responden mengkonsumsi < dari 3 jenis makanan dalam frekuensi < dari 3 kali dalam sehari. (Asrar,dkk. 2009)

2.3. Kebutuhan zat gizi pada balita

Balita membutuhkan energi sebagai kalori untuk memungkinkan mereka untuk beraktifitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka, tubuh membutuhkan energi terutama kharbohidrat protein dan lemak. Protein di butuhkan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh , serta untuk membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan yang berfungsi untuk kekebalan tubuh si kecil (Widodo 2014).

Kebutuhan protein secara proposional lebih tinggi untuk anak-anak dari pada orang dewasa. Asupan gizi yang baik bagi balita juga terdapat pada makanan yang mengandung protein. Karena protein sendiri bermanfaat sebagai precursor untuk neurotransmitter demi perkembangan otak yang baik nantinya. Protein bias di dapatkan pada makanan – makanan yang mengandung protein tinggi. Tunda pemberian bila terdapat alergi pada protein. Untuk vegetarian, gabungkan konsumsi susu dengan minuman berkadar vitamin C tinggi untuk membantu penyerapan zat besi (Widodo 2014).

Tabel 1. Kebutuhan zat gizi balita menurut AKG 2013.

Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)
0-6 bulan	6	61	550	12
7-11 bulan	9	71	725	18
1-3 tahun	13	91	1125	26
4-6 tahun	19	112	1600	35

Frekuensi konsumsi pangan per hari merupakan salah satu aspek dalam kebiasaan makan. Agar kebutuhan balita tercukupi dalam sehari , sebaiknya anak balita diberi makan serta makanan selingan. Balita dapat diberi makan selama 3 kali sehari, dengan 2 kali makanan selingan. (suryansyah 2012).

2.4. Status Gizi

2.4.1 Pengertian

Menurut Soekirman (2000) status gizi adalah keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, Suhardjo, (2003) menyatakan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan dan penggunaan makanan.

Sedangkan menurut Supariasa, IDN. Bakri, B. & Fajar, I. (2002), status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari status tubuh yang berhubungan dengan gizi dalam bentuk variable tertentu. Jadi intinya terdapat suatu variable yang diukur (misalnya berat badan dan tinggi badan) yang dapat digolongkan ke dalam kategori gizi tertentu (misalnya ; baik, kurang, dan buruk). Status gizi menjadi indikator ketiga dalam menentukan derajat kesehatan anak.

Status gizi yang baik dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak untuk mencapai kematangan yang optimal. Gizi yang baik juga dapat memperbaiki ketahanan tubuh sehingga diharapkan tubuh akan bebas dari segala penyakit. Status gizi ini dapat membantu untuk mendeteksi lebih dini risiko terjadinya masalah kesehatan. Pemantauan status gizi dapat digunakan sebagai bentuk antisipasi dalam merencanakan perbaikan status kesehatan anak.

2.4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Faktor Langsung

makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab gizi kurang tidak hanya disebabkan makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang baik tetapi karena sering sakit diare atau demam dapat menderita kurang gizi. Demikian pada anak yang makannya tidak cukup baik maka daya tahan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit. Kenyataannya baik makanan maupun penyakit secara bersama-sama merupakan penyebab kurang gizi.

b. Faktor Tidak Langsung

1. Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan sangat menentukan bahan makanan yang akan dibeli. Pendapatan merupakan faktor yang penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka erat hubungannya dengan gizi.

2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Status gizi yang baik penting bagi kesehatan setiap orang, termasuk ibu hamil, ibu menyusui dan anaknya. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (suhardjo, 2003).

3. Besar Keluarga

Keberhasilan penyelenggaraan pangan dalam satu keluarga akan mempengaruhi status gizi keluarga tersebut. Besarnya keluarga akan menentukan besar jumlah makanan yang dikonsumsi untuk tiap anggota keluarga. Semakin besar jumlah anggota keluarga maka semakin sedikit jumlah asupan zat gizi atau makanan yang didapatkan oleh masing-masing anggota keluarga dalam jumlah penyediaan makanan yang sama (Supariasa, 2011).

2.4.3. Cara pengukuran

Cara penilaian status gizi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan pengukuran antropometri, sebab selain digunakan dalam pemantauan status gizi yang merupakan salah satu program gizi masyarakat, Antropometri juga memiliki beberapa keuntungan seperti :

1. Prosedurnya sederhana, aman dan dapat dilakukan untuk jumlah sampel yang besar
2. Relative tidak membutuhkan tenaga ahli
3. Alatnya murah, mudah dibawa dan tahan lama
4. Metode ini tepat dan akurat karena dapat dibakukan
5. Dapat mendeteksi dan menggambarkan keadaan gizi di masa lampau
6. Umumnya dapat mengidentifikasi status gizi baik, kurang dan gizi buruk karena sudah ada ambang batas yang jelas (Supariasa dkk, 2001).

Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

1. Penilaian Langsung

a. Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

b. Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c. Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

d. Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja (Supariasa, 2001).

2. Penilaian Tidak Langsung

a. Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi.

b. Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur

tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c. Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (malnutrition) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001)

2.5. Gambaran Tingkat Konsumsi Energi Menurut Pola Makan Balita

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya (Almatsier, 2001). Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan.

Tingkat kecukupan energi balita dipengaruhi oleh asupan dalam sehari, semakin baik asupannya maka tingkat kecukupannya juga akan semakin baik (Rizema, 2013). Asupan Energi yang baik pada balita tidak terlepas dari perilaku pemilih makan balita. Apabila balita mempunyai perilaku pemilih makan yang salah/ kurang maka asupan makannya juga akan mengalami kekurangan atau defisiensi (Zaviera, 2008) dalam jurnal (Kusuma dkk 2016)

Tubuh akan mengalami keseimbangan negatif bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan. Akibatnya berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Di Desa Tawang masih cukup banyak balita yang mengkonsumsi makanan yang kurang energy, di tandai dengan banyaknya balita yang berstatus gizi kurang, dan kurus, dan banyak balita yang mengalami BGM.

Penyebab dari masalah ini adalah pengetahuan orang tua terhadap pemberian makanan yang mengandung energy masih kurang, dan pola makan balita masih salah, karena ada beberapa balita yang setiap harinya di tinggal ibunya bekerja sebagai buruh tani atau karyawan toko, dan ada beberapa balita dari keluarga mampu, namun pola asuh makannya yang salah.

2.6. Gambaran Tingkat Konsumsi Protein menurut Pola Makan Balita

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu, tetapi hanya merupakan 18,4% konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia. Sedangkan bahan makanan nabati yang kaya dalam protein adalah kacang-kacangan, dengan kontribusinya rata-rata terhadap konsumsi protein hanya 9,9% (Almatsier, 2001).

Kekurangan protein banyak terdapat pada masyarakat sosial ekonomi rendah. Kekurangan protein murni pada stadium berat menyebabkan kwashiorkor pada anak-anak dibawah lima tahun (Almatsier, 2001). Pada penelitian Asrar,dkk tahun (2009) di Maluku, konsumsi protein pada responden tergolong cukup, di karenakan konsumsi protein kurang beragam. Adanya budaya pantangan makan ikan pada masyarakat ikut membatasi jumlah keanekaragaman sumber protein yang di konsumsi.

Menurut Solihin (2003) dalam Nadeak (2011) bahwa seorang balita akan membutuhkan protein dalam jumlah yang cukup tinggi untuk memenuhi pertumbuhannya sehingga balita tersebut memiliki pertumbuhan yang baik khususnya pertumbuhan panjang badan yaitu sebanyak 15 gram protein untuk bayi berusia 7-12 bulan dan 26 gram protein untuk balita berusia 13-36 bulan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan protein dalam tubuh maka seorang balita akan memerlukan makanan yang memiliki kandungan protein yang tinggi.

2.7. Gambaran Status Gizi menurut Tingkat Konsumsi Energi

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan (Atmasier.S. dkk 2011) .

Status gizi balita di pengaruhi oleh konsumsi makan dan penggunaan zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh efisien maka akan tercapai status gizi yang optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik.

kebiasaan yang ada di masyarakat nasi merupakan makanan utama, dengan banyak makan nasi badan menjadi bertenaga dan kuat, dan adanya pandangan di masyarakat kalau sudah ada nasi berarti sudah makan, tidak ada lauk pauk tidak terlalu masalah. Sedangkan makan sagu, ubi dan mi dianggap sebagai makanan selingan bukan makanan pokok karena sebelum makan nasi di masyarakat menganggap belum makan. Nasi, sagu, ubi dan mi merupakan jenis bahan makanan pokok sumber karbohidrat kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat gizi penghasil energi. Asupan energi sangat penting bagi sel tubuh, karena energi berguna untuk proses metabolisme dalam tubuh, untuk aktivitas dan untuk membentuk struktur organ-organ tubuh dan pembelahan sel. Apabila asupan energi kurang, maka akan terganggunya pembelahan sel (Devi.N, 2012).

2.8. Gambaran Status Gizi menurut Tingkat Konsumsi Protein

Kebanyakan masyarakat di perdesaan tidak memikirkan kebutuhan energi dan protein , bagi mereka mengkonsumsi sembarang makanan itu tidak masalah , asalkan perut kenyang , sama seperti pola makan anak balita di desa tersebut , bagi ibu bila balita tidak mau makan , dan hanya mau mengkonsumsi jajanan , itu sudah cukup yang penting sudah terisi perutnya , tetapi tanpa di sadari itu dapat menyebabkan masalah untuk status gizi balita . Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh kualitas makanan dan gizi yang dikonsumsi.

Menurut Almatsier dkk (2011), selama pertumbuhan kadar protein tubuh meningkat karena kebutuhan protein bagi balita berguna untuk perubahan komposisi tubuh, pembentukan jaringan baru dan pemeliharaan jaringan. Apabila kekurangan protein pada waktu yang lama akan mengalami stunting yaitu tinggi badan yang pendek.

Krisdawati (2012) menyatakan dalam jurnal penelitiannya kecukupan konsumsi protein sesuai dengan kondisinya, apabila kecukupan protein terpenuhi, maka asupan zat gizi lain umumnya telah terpenuhi. Bila balita rata-rata mengkonsumsi protein dalam sehari kurang dari 70%AKG maka balita mengalami asupan protein yang defisit maka bila hal ini di biarkan berlangsung lama, maka akan mempengaruhi status gizi.

Penyebab langsung status gizi balita yaitu makanan yang di konsumsi dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Anak yang mendapatkan makanan yang baik juga dapat terserang penyakit infeksi dan menyebabkan kurang gizi.

Bagi anak yang tidak mendapatkan asupan makanan yang cukup baik, maka daya tahan tubuh mereka akan melemah, sehingga mudah terserang penyakit infeksi. Hal ini dapat menjadi penyebab kurang gizi pada balita. (Supriasa 2002) dalam jurnal (Haryadi 2010).

Makan makanan yang kurang beraneka ragam akan berdampak pada metabolisme zat gizi lainnya terganggu, sehingga dalam waktu lama akan menyebabkan masalah gizi pada balita.