

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### 1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan kumpulan tentang segala sesuatu yang diketahui dan telah dimiliki oleh individu manusia (Ali dan Ansori 2014). Menurut Ali dan Ansori (2014) mengatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh tiap manusia dapat bersumber dari pengalaman atau pikiran manusia itu sendiri. Menurut Kurniawan A (2018) menyatakan bahwa pengetahuan adalah buah dari hasil pengamatan dan pengalaman yang dapat dijangkau oleh pancaindra manusia (empiris) sehingga manusia dapat mengetahui.

Pengetahuan gizi merupakan kepandaian dalam memilih makanan berupa sumber zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai kebutuhan (Wardani R, 2013).

##### 2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2014) menuliskan bahwa pengetahuan memiliki 6 tingkatan. Tahapan pengetahuan menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki manusia setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari, atau bersumber dari pengalaman. Berikut merupakan 6 tingkatan pengetahuan:

###### a. Tahu (*know*)

Tingkatan pengetahuan dalam tahap ini termasuk dalam kategori paling rendah. Pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas berupa ingatan kembali tentang apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan pengetahuan pada tahap manusia hanya dapat menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan.

###### b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar dan tepat. Seseorang yang telah paham

tentang suatu materi akan mampu menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan sesuatu yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang terdapat kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti mampu menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan dan membandingkan.

e. Sintesis

Kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih kompleks atau menyeluruh. Kemampuan pada tahap ini berupa menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi

Kemampuan dalam melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan guna membuat suatu alternatif keputusan.

3. Faktor yang memengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2005), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang memperoleh pengetahuan. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut merupakan penjelasan dari dua faktor tersebut:

a. Faktor internal

1) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam

memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lampau. Dengan begitu, seseorang mampu memecahkan masalah di masa yang akan datang dengan berbekal pengalaman yang sudah dialami sebelumnya

## 2) Umur

Bertambahnya usia manusia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja karena sudah mengalami berbagai perjalanan dan pengalaman hidup. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa dipercayai dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Menurut Nursalam (2018) mengatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang biasanya akan lebih dewasa intelektualnya.

## b. Faktor eksternal

### 1) Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu peran penting dalam seseorang dalam berperilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tingginya pendidikan diharapkan tingkat pengetahuan seseorang bertambah sehingga memudahkan dalam menerima dan mengadopsi perilaku yang bertambah.

### 2) Penyuluhan

Penyuluhan merupakan suatu media seseorang mendapatkan informasi, dengan banyaknya orang mendengarkan penyuluhan, maka pengetahuan seseorang akan bertambah dan dapat merubah perilakunya.

### 3) Media Massa

Perkembangan teknologi memaksa manusia untuk mendapatkan informasi dari beragam media massa. Dengan kemajuan teknologi akan tersedia keragaman media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yang melihat tentang motivasi baru.

### 4) Sosial Budaya

Pengetahuan seseorang tidak luput terbentuk dari kebiasaan masyarakat di sekitar. Kebiasaan dan tradisi yang

dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran, dengan demikian seseorang bertambah pengetahuannya.

#### 4. Kriteria tingkat pengetahuan

Dalam mengukur tingkat pengetahuan seseorang, menurut Notoatmodjo (2016) mengatakan bahwa terdapat tiga kriteria tingkat pengetahuan. Berikut penjelasan dari tiga kriteria tersebut:

##### a. Tingkat pengetahuan baik

Tingkat pengetahuan baik merupakan tingkat pengetahuan seseorang pada kondisi mampu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi suatu pengetahuan. Pada tingkatan ini, dapat dikatakan baik jika seseorang mempunyai 76-100% nilai pengetahuan.

##### b. Tingkat pengetahuan cukup

Tingkat pengetahuan cukup merupakan tingkat pengetahuan seseorang pada kondisi mampu mengetahui, memahami, tetapi kurang dalam mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi suatu pengetahuan. Pada tingkatan ini, dapat dikatakan cukup jika seseorang mempunyai 56-75% nilai pengetahuan.

##### c. Tingkat pengetahuan kurang

Tingkat pengetahuan kurang merupakan tingkat pengetahuan seseorang pada kondisi kurang mampu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi suatu pengetahuan. Pada tingkatan ini, dapat dikatakan kurang jika seseorang mempunyai <56% nilai pengetahuan.

## **B. Gizi Seimbang**

### 1. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan

normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014). Gizi seimbang didapatkan dari pola makan. Perilaku pola makan seseorang menentukan kuantitas dan kualitas asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Asupan makanan tersebut mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Kondisi gizi yang optimal berdampak pada pertumbuhan normal, perkembangan fisik yang baik, dan meningkatkan kecerdasan pada bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi seimbang yang didapatkan sejak janin akan menjadikan tubuh yang tidak mudah terserang penyakit, manusia yang berkualitas dan memiliki produktivitas kerja yang meningkat, serta terhindar dari kematian dini (Permenkes, 2014).

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang digambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang sebagai panduan konsumsi sehari-hari masyarakat Indonesia. Sedangkan panduan penyajian dalam setiap kali makan digambarkan dengan Piring Makanku. Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (sarapan, makan siang, dan makan malam). Setiap kali makan dianjurkan makan sehat dengan komposisi separuh (50%) dari jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah (porasi sayur harus lebih banyak daripada porasi buah) dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Setiap kali makan dianjurkan pula minum. Jumlah air minum dalam satu kali makan disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan, dan segelas lagi setelah makan.



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 2 Isi Piringku

## 2. Prinsip gizi seimbang

Menurut Permenkes (2014) menuliskan bahwa gizi seimbang memiliki 4 pilar prinsip dimana memiliki tujuan guna menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Berikut merupakan prinsip gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar:

### a. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak terdapat satupun jenis makanan yang mengandung segala jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh unruk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan yang optimal, kecuali Air Susu Ibu (ASI). Dengan begitu mengonsumsi mengonsumsi aneka ragam pangan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang tidak didapatkan dari satu jenis makanan.

Konsumsi makanan yang beraneka ragam juga perlu memperhatikan jumlah porsi yang sesuai dan tepat sesuai kebutuhan masing-masing individu. Contoh, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan anjuran sebelumnya.

### b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu penyebab langsung dalam timbulnya masalah gizi. Penyakit infeksi salah satunya dapat disebabkan oleh perilaku hidup yang tidak bersih. Perilaku hidup yang tidak bersih memudahkan bakteri dan virus berkembang biak dengan baik sehingga potensi terserang virus dan bakteri tersebut lebih besar. Sedangkan budaya perilaku

hidup bersih dapat menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh perilaku hidup bersih:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit typhus dan disentri;
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin agar tidak menyebarkan kuman penyakit;
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan.

Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi berkurang. Sedangkan pada kondisi infeksi, tubuh memerlukan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme. Demikian pula pada seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai resiko terjangkit penyakit infeksi. Kedua hal tersebut menggambarkan bahwa kurang gizi dan penyakit infeksi memiliki hubungan timbal balik

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi segala kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya dalam menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat melancarkan sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

- d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang”, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur yang dipantau menggunakan KMS.

3. Gizi seimbang bagi balita usia 6-24 bulan

Pada anak usia 6-24 bulan merupakan kesempatan bagi ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal dari pemberian makanan, karena pada masa ini termasuk dalam kategori 1000 HPK dimana masa tersebut sangat menentukan kualitas balita di masa yang akan datang. Balita usia 6-24 bulan, kebutuhan berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dari konsumsi ASI saja. Pada usia ini, periode pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat, mulai terpapar penyakit infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi dan keadaan infeksi.

Menurut Permenkes (2014) mengatakan bahwa dalam mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai balita berusia 2 tahun atau 24 bulan. Menurut Kemnkes (2014) mengatakan bahwa jenis Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat diberikan sesuai dengan tahapan usia anak sebagai berikut dalam (Rostika dkk, 2019):

**Tabel 1 Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)**  
**Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)**

Usia (bulan)	Pola Pemberian MP-ASI			
	ASI	MPASI		
		Makanan Lumat	Makanan Lunak	Makanan Padat
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

Sumber: Kemenkes, 2014

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa pada usia 0-6 bulan anak hanya dianjurkan pemberian ASI saja. Anak usia 6-9 bulan secara bertahap diberikan makanan lumat seperti bubur susu, bubur sum-sum, pisang saring dan lainnya yang berifat halus. Kemudian pada usia 9-12 bulan sudah dapat mengonsumsi makanan lunak seperti bubur nasi, nasi tim, dan sebagainya. Sedangkan pada usia 12-24 bulan sudah dapat diperkenalkan dengan makanan padat seperti lontong, nasi, dan beragam lauk pauk namun dengan beberapa syarat seperti tidak boleh mengandung banyak garam dan gula, penyedap rasa maupun bumbu yang berbau tajam (Rostika dkk, 2019).

Frekuensi pemberian MP-ASI menurut Kemenkes (2014) yaitu pada usia 6-8 bulan selain ASI diberikan makanan lumat 2-3 sendok makan secara bertahap bertambah hingga mencapai  $\frac{1}{2}$  gelas atau 125 cc setiap kali makan dengan ditambah 1-2 kali selingan. Balita usia 9-11 bulan diberikan makanan lembik sebanyak 175 cc dengan frekuensi 3-4 kali dalam sehari dan makanan selingan 1-2 kali sehari. Balita berusia 12-24 bulan dapat diberikan makanan keluarga sebanyak  $\frac{3}{4}$  - 1 mangkok atau 250 cc dengan frekuensi 3-4 kali sehari ditambah 2 kali selingan.

Ibu memiliki peran dalam memberikan pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini yang akan berpengaruh

terhadap selera makan anak selanjutnya sehingga pengenalan makanan yang beranekaragam pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan balita usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, anak mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber energi. Dengan demikian jumlah dan porsiya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam porsi yang seimbang.

4. Kebutuhan gizi balita usia 6-24 bulan

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) kebutuhan gizi balita usia 6-24 bulan sebagai berikut:

**Tabel 2 Kebutuhan AKG Balita Usia 6-24 Bulan**

Usia	Energi	Protein	Lemak	KH	Ca	P	Besi	Vit. A	Vit. C
6-11 bulan	800	15	35	105	270	275	11	400	50
1-3 tahun	1350	20	45	215	650	460	7	400	40

Sumber: Permenkes, 2019

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa kebutuhan zat gizi bayi sebagian besar bertambah selaras dengan bertambahnya usia dan sebagian kecil terdapat penurunan kebutuhan dan kebutuhan yang tetap. Hal tersebut dapat terjadi sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi pada tambahnya usia. Contoh, untuk kebutuhan vit. C terjadi penurunan karena kebutuhan vit. C lebih dibutuhkan lebih besar pada usia 6-11 bulan dibanding pada usia 1-3 tahun.

Berdasarkan anjuran konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat balita usia 6-24 bulan sebagai berikut:

**Tabel 3 Anjuran Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro**

Zat Gizi Makro	Persen terhadap Total Energi	
	Bayi 0-11 bulan	Anak 1-3 tahun
Protein	5	15 (5 – 20)
Lemak	55	35 (25 – 35)
Karbohidrat	45	50 (45 – 65)

Sumber: Penuntun Diet dan Terapi Diet, PERSAGI dan AsDI 2019

Dari tabel 3 menggambarkan kebutuhan zat gizi makro balita usia 6-24 bulan dalam bentuk persen terhadap total energi kebutuhan balita.

5. Komponen dan peran gizi seimbang bagi balita usia 6-24 bulan

Gizi seimbang memuat didalamnya sumber zat gizi yang memiliki peran penting bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Berikut merupakan komponen dan peran zat gizi bagi balita usia 6-24 bulan:

a. Zat gizi makro

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang besar dalam satuan gram. Zat gizi makro diklasifikasikan menjadi tiga yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Berikut merupakan penjabaran ketiga zat gizi tersebut menurut (Almatsier, 2009):

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia yang harganya relatif murah. Karbohidrat diklasifikasikan menjadi dua, karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian atau serelia, umbi-umbian, kacang-kacang kering dan gula.

Peran karbohidrat dalam tubuh sebagai berikut:

- a) Sumber energi
- b) Pemberi rasa manis pada makanan
- c) Penghemat protein
- d) Pengatur metabolisme lemak

e) Membantu pengeluaran feses

## 2) Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Sumber protein berasal dari lauk hewani dan lauk nabati.

Peran protein dalam tubuh sebagai berikut:

- a) Sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan
- b) Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh
- c) Mengatur keseimbangan air
- d) Memelihara netralitas tubuh
- e) Pembentukan antibodi
- f) Mengangkut zat-zat gizi
- g) Sumber energi

## 3) Lemak

Lemak merupakan salah satu zat gizi penghasil energi. Lemak meliputi senyawa-senyawa hetrogen, termasuk lemak atau minyak yang umum dikenal di dalam makanan. Lemak diklasifikasikan menjadi lemak sederhana, lemak majemuk, dan lemak turunan.

Peran lemak dalam tubuh sebagai berikut:

- a) Sumber energi
- b) Sumber asam lemak esensial
- c) Alat angkut vitamin larut lemak
- d) Menghemat protein
- e) Memberi rasa kenyang dan kelezatan
- f) Sebagai pelumas
- g) Memelihara suhu tubuh
- h) Pelindung organ tubuh

## b. Zat gizi mikro

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit, dan hanya terdapat pada makanan. Zat

gizi mikro terdiri dari vitamin, mineral, dan air. Berikut penjabaran ketiga zat gizi tersebut beserta perannya menurut (Almatsier, 2009):

1) Vitamin

Vitamin merupakan zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Dengan begitu perlu didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur. Vitamin diklasifikasikan menjadi dua yaitu vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K) dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C)

a) Vitamin A

Vitamin A berperan dalam berbagai fungsi faal tubuh. Berikut peran vitamin A dalam tubuh: penglihatan, diferensiasi sel, kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan. Sumber vitamin A adalah hati, kuning telur, susu, mentega, wortel, selada, dan pepaya.

b) Vitamin D

Peran vitamin D dalam tubuh membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang dan gigi. Peran khusus vitamin D adalah membantu pengerasan tulang dengan cara mengatur agar kalsium dan fosfor tersedia di dalam darah untuk diendapkan pada proses pengerasan tulang. Sumber vitamin D adalah matahari, minyak ikan, telur, dan jamur.

c) Vitamin E

Peran vitamin E dalam tubuh sebagai antioksidan yang larut dalam lemak dan melindungi asam lemak tidak jenuh ganda dan komponen membran sel lain dari oksidasi radikal bebas. Sumber vitamin E adalah minyak, tumbuh-tumbuhan terutama minyak kecambah gandum dan biji-bijian.

d) Vitamin K

Peran vitamin K dalam tubuh yaitu sebagai pembekuan darah dalam penyembuhan luka. Sumber vitamin K yaitu hati, sayuran berwarna hijau, kacang buncis, kacang polong, kol, dan brokoli.

e) Vitamin B

Peran vitamin B dalam tubuh yaitu meningkatkan daya ingat dan menjaga pencernaan. Sumber vitamin B yaitu brokoli, alpukat, ubi jalar, pisang, dan jamur.

f) Vitamin C

Peran vitamin C dalam tubuh adalah membentuk kolagen, mencerahkan kulit, serta meningkatkan kebugaran tubuh, dan mencegah sariawan. Sumber vitamin C yaitu jeruk, jambu, dan nanas.

2) Mineral

Peran mineral dalam tubuh sebagai pembentuk jaringan tubuh, tulang, hormon dan enzim serta sebagai zat pengatur berbagai proses metabolisme, keseimbangan cairan, dan proses pembekuan darah.

3) Air

Peran air dalam proses vital tubuh yaitu sebagai pelarut dan alat angkut zat-zat gizi pada tubuh, katalisator atau memecah zat gizi kompleks menjadi bentuk lebih sederhana, pelumas dalam cairan sendi-sendi tubuh, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, dan peredam benturan

6. Dampak kekurangan gizi

Kekurangan gizi pada masa 1000 HPK perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena mengakibatkan kerusakan irreversial (tidak dapat dipulihkan). Menurut Almatier (2009) menuliskan bahwa akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum pada asupan yang kurang dalam kuantitas maupun kualitas menyebabkan gangguan pada proses-proses:

a. Pertumbuhan

Anak-anak kekurangan gizi tidak dapat tumbuh sesuai potensialnya. Protein digunakan sebagai zat pembakar, sehingga otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke atas cenderung lebih tinggi dibanding dengan anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat keadaan sosial ekonomi rendah.

b. Produksi tenaga

Kekurangan energi berasal dari kekurangan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menurun.

c. Pertahanan tubuh

Daya tahan terhadap tekanan atau tingkat stres menurun. Sistem imunitas dan antibodi berkurang, sehingga orang mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, dan diare. Kejadian tersebut dapat membawa anak pada kematian.

d. Struktur dan fungsi otak

Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan kemampuan berpikir. Otak mencapai bentuk yang maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia 1000 HPK dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen.

e. Perilaku

Baik anak-anak maupun orang dewasa yang kekurangan gizi menunjukkan perilaku tidak tenang, mudah tersinggung, cengeng, dan apatis.

### **C. Status Gizi**

1. Pengertian status gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh

sebagai sumber energi, untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengaturan proses tubuh. Penilaian status gizi pada balita dilakukan berdasarkan pengukuran antropometri dengan variabel berat badan, tinggi badan, dan umur (Auliya dalam Septikasari, 2018). Definisi lain dari status gizi adalah keadaan tubuh akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan (Numaliza dan Herlina, 2018). Menurut Putri (2021), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan gizi, yang didefinisikan sebagai keseimbangan antara energi yang masuk dan yang dilepaskan oleh tubuh. Dari ketiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi untuk energi, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh.

## 2. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi adalah proses menginterpretasikan semua informasi yang didapatkan melalui penilaian antropometri, konsumsi makanan, analisis biokimia, dan pemeriksaan klinis. Informasi ini digunakan untuk menentukan status kesehatan individu atau kelompok masyarakat yang dipengaruhi oleh konsumsi dan pemanfaatan zat gizi. Sistem penilaian status gizi dapat dilakukan dalam bentuk survei, surveilans, atau skrining (Almatsier, 2010).

Menilai status gizi seseorang, digunakan metode penilaian gizi yang terbagi menjadi dua, yaitu metode langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung terdiri dari empat jenis penilaian: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sementara itu, penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi tiga jenis penilaian: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supriasa et al., 2016).

### a. Penilaian Langsung

#### 1) Antropometri

Antropometri berasal dari kata "anthropos" yang berarti tubuh, dan "metros" yang berarti ukuran. Jadi, secara umum antropometri berarti pengukuran tubuh manusia. Dari sudut pandang gizi, antropometri berkaitan dengan berbagai

pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai tingkat usia dan status gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk menilai ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini dapat terlihat dari pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh. Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi**

Indikator	Status Gizi	Z-Score
BB/U	Gizi buruk	< -3 SD
	Gizi kurang	-3 SD s/d <-2 SD
	Gizi baik	-2 SD s/d 2 SD
	Gizi lebih	>2 SD
TB/U	Sangat pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD s/d <-2 SD
	Normal	≥2 SD
BB/TB	Sangat kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD s/d <-2 SD
	Normal	-2 SD s/d 2 SD
	Gemuk	>2 SD

Sumber: Kepmenkes No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak, 2010

## 2) Klinis dan biofisik

Pemeriksaan klinis atau fisik adalah metode untuk menilai status gizi individu dan masyarakat. Penilaian status gizi secara klinis dilakukan dengan mengamati perubahan fisik yang disebabkan atau terkait dengan asupan makanan yang kurang atau berlebihan. Perubahan-perubahan ini dapat dilihat atau diraba pada jaringan epitel bagian atas, terutama kulit, mata, rambut, dan mulut, serta pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh, seperti kelenjar tiroid (Supriasa et al., 2016).

### 3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan metode biokimia melibatkan pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium, menggunakan berbagai jenis jaringan tubuh seperti darah, urine, tinja, serta jaringan lain seperti hati dan otot. Metode ini berfungsi sebagai peringatan kemungkinan terjadinya malnutrisi yang lebih parah. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, sehingga analisis kimia dapat sangat membantu dalam menentukan diagnosis atau mendeteksi kekurangan atau kelebihan gizi yang spesifik (Supariasa et al., 2016).

### b. Penilaian Tidak Langsung

#### 1) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan mengamati jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan memberikan gambaran tentang asupan berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

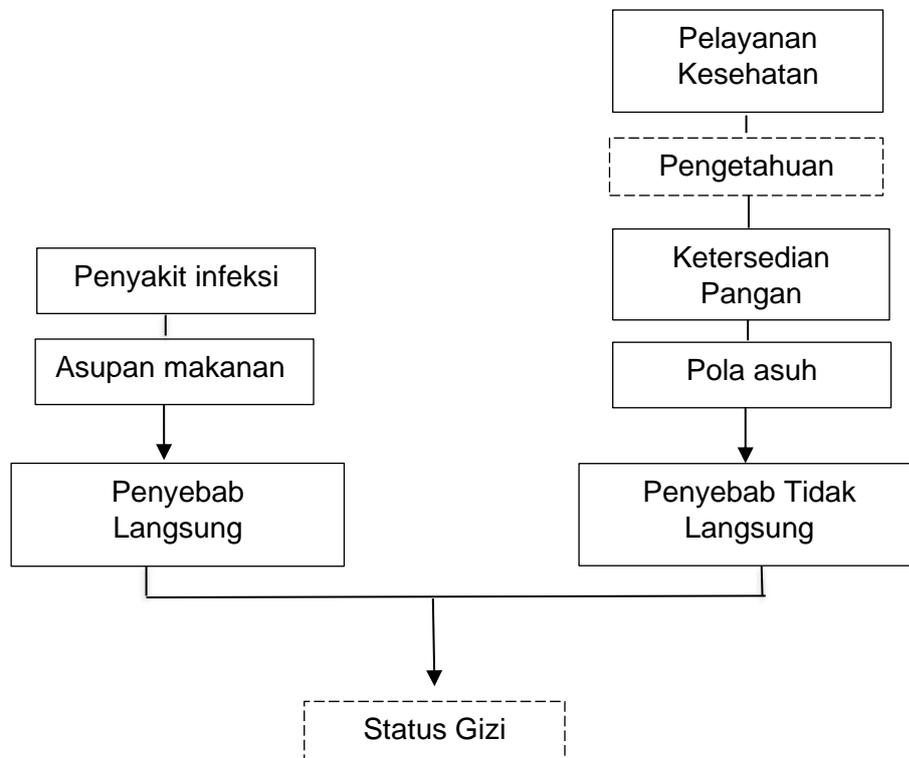
#### 2) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital melibatkan analisis berbagai data statistik kesehatan, seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu, serta data lain yang berhubungan dengan gizi. Penggunaan statistik vital ini dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung untuk mengukur status gizi masyarakat.

#### 3) Faktor Ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi yang dihasilkan dari interaksi berbagai faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung pada kondisi ekologi, seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain.

#### D. Kerangka Konsep



= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti

#### E. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu balita dengan status gizi balita usia 6-24 bulan.