

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Kurang

1. Pengertian Gizi Kurang

Gizi kurang adalah jenis kekurangan gizi yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak mencukupi dalam jangka waktu tertentu, yang menyebabkan tubuh menghabiskan cadangan makanan yang tersimpan di bawah lapisan lemak dan otot organ tubuh (Adiningsih, 2010).

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan No.1995/MENKES/SK/XII/2010, gizi kurang didefinisikan sebagai anak di bawah usia lima tahun yang mengalami gizi kurang atau gizi buruk berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U). Kategori berat badan kurang memiliki batas -3 SD hingga -2 SD, yang termasuk gizi kurang, dan ≤ -3 SD untuk gizi buruk.

Gizi kurang akan menyebabkan gizi buruk. Jika kekurangan gizi berlanjut, cadangan lemak akan menipis, sehingga mempengaruhi kesehatan anak. Hal ini dapat menyebabkan kematian jika masalah status gizi bertambah parah.

2. Faktor Penyebab Gizi Kurang

Gizi kurang disebabkan oleh berat badan yang tidak sesuai dengan usianya. Penyebab gizi kurang ada dua yakni langsung dan tidak langsung.

1) Penyebab langsung

a) Konsumsi makanan

Konsumsi makanan secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang. UNICEF (1997) menjelaskan hal ini dalam kerangka kerja konseptual solusi pemecahan masalah gizi, yang mencakup konsumsi makanan sebagai penyebab utama kekurangan gizi, gangguan kesehatan, dan kematian pada anak. Anak-anak dengan asupan gizi yang buruk (14,0%) lebih beresiko mengalami gizi kurang dibandingkan anak-anak

dengan asupan gizi yang cukup (6,5%). Asupan gizi yang kurang terjadi akibat rendahnya pendapatan keluarga yang membatasi kuantitas dan kualitas makanan yang tersedia di rumah tangga, serta jumlah anggota keluarga yang banyak menyebabkan kebutuhan gizi dan makanan anak harus dibagi dengan anggota keluarga yang lain, sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya asupan gizi yang dibutuhkan anak (Rosha et al., 2019).

b) Penyakit infeksi

Daya tahan tubuh balita terganggu akibat gangguan infeksi, sehingga berat badan dan daya tahan tubuh menurun. Gejala dari kondisi virus ini antara lain tidak merasa lapar, tidak mau makan, dan lidah terasa pahit, sehingga asupan untuk balita menjadi lebih rendah, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak. (Sutriyawan et al., 2020)

2) Penyebab tidak langsung

a) Ketahanan pangan

Ketahanan pangan dapat berdampak pada asupan gizi keluarga karena keluarga yang tahan pangan adalah keluarga yang mampu menyediakan pangan yang cukup secara kuantitas dan kualitasnya, memiliki akses yang mudah dan dapat menggunakannya untuk konsumsi keluarga sehari-hari. (Malinda, 2020).

b) Pola asuh

Pola asuh anak adalah interaksi maupun komunikasi antara orang tua dengan anak. Pola asuh memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dibawah usia lima tahun (Rahmayana et.al., 2014). Pola asuh dapat dipenuhi dengan memberikan makan untuk balita, merawat balita, dan memastikan keberhasilan ibu dan balita (Masita et.al., 2018)

c) Pelayanan kesehatan

Akses terhadap layanan kesehatan yang mudah dijangkau dapat mengurangi terjadinya gizi kurang dengan cara

memantau status gizi secara teratur dan melakukan intervensi sedini mungkin untuk mencegah dan mengobati masalah gizi (Malinda, 2020).

c) Gangguan pencernaan

Kebersihan lingkungan sangat penting untuk memastikan lingkungan yang sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sanitasi yang buruk dapat membuat anak-anak di bawah usia lima tahun rentan terhadap infeksi menular, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan gizi mereka. Sanitasi lingkungan berkaitan dengan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah, ada tidaknya plafon, jarak antara rumah dengan kandang, kebersihan peralatan makan, kebersihan rumah, penerangan, dan ventilasi udara. Semakin banyak air bersih yang dapat diakses untuk keperluan sehari-hari, semakin kecil kemungkinan seorang anak mengalami kekurangan gizi (Soekirman, 2000).

3. Patofisiologi Gizi Kurang

Kurangnya nutrisi dari makanan dapat menyebabkan tubuh menghabiskan cadangan makanannya, yang mengakibatkan hilangnya jaringan dalam tubuh. Kehilangan jaringan ini ditandai dengan penurunan berat badan dan pertumbuhan tinggi badan yang tertunda dalam rentang usia yang sama. Pada kondisi ini, perubahan fungsi tubuh melemah dan mulai menunjukkan tanda-tanda khas akibat kekurangan nutrisi tertentu, yang mengakibatkan perubahan anatomi tubuh yang menjadi indikator spesifik (Par'i HM et al., 2017).

4. Dampak Gizi Kurang

Gizi kurang dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan, perkembangan intelektual, serta dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak (Rosha et al., 2019). Apabila keadaan gizi kurang cukup berat maka efek akan terbawa hingga dewasa. Berikut beberapa hal yang dapat berpengaruh pada keadaan anak dengan gizi kurang, yaitu :

a. Pertumbuhan

Anak yang mengalami gizi kurang akan mengalami keterlambatan pertumbuhan. Hal ini terjadi karena jumlah asupan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi dan tidak sebanding dengan jumlah yang dikeluarkan. Anak yang mengalami gizi kurang memiliki berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan yang lebih rendah dibanding anak seusianya.

b. Perkembangan

Menurut Dr. dr. Damayanti Tusli Sjarid, SpA(K) ketika berat badan anak mulai turun, dampak utamanya adalah pada otak bukan pada fisik. Apabila berat badan anak mulai turun, yang terkena dampak utama yaitu otak bukan fisik. Karena 50-60% energi digunakan untuk perkembangan otak, maka pada awalnya anak tidak merasakan adanya perubahan fisik, namun lebih kepada penurunan kognitif. Hal ini juga dijelaskan ciri perkembangan anak yang mengalami gizi kurang oleh Irianto K, 2014 bahwa berat, besar otak tidak bertambah, tingkah laku anak tidak normal, tingkat kecerdasan menurun (Irianto K, 2014).

c. Produksi tenaga

Kekurangan nutrisi sebagai sumber energi, dapat menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang akan menjadi lesu, letih, dan kurang produktif.

d. Pertahanan tubuh

Protein berfungsi sebagai pembentuk antibodi, kekurangan protein akan melemahkan sistem kekebalan tubuh dan antibodi, sehingga anak menjadi lebih rentan terhadap infeksi seperti pilek, batuk, diare, dan gangguan infeksi yang lebih serius. Daya tahan tubuh terhadap tekanan atau stress juga dapat menurun.

e. Perilaku

Anak-anak yang mengalami gizi kurang menunjukkan perilaku yang tidak stabil, sering menangis, dan apatis di kemudian hari. Demikian pula, orang dewasa akan menunjukkan perilaku yang

tidak nyaman, menjadi terlalu emosional, dan mudah tersinggung. (Par'i HM dkk, 2017).

B. Sosial Ekonomi

1. Pengertian Sosial Ekonomi

Menurut Soerjono Soekanto (2007:89) sosial ekonomi adalah tempat seseorang dalam masyarakat berkaitan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulan, prestasinya, dan hak-hak serta kewajibannya dalam berhubungan dengan sumber daya. Soekanto (2001:237) mendefinisikan komponen utama dari kedudukan sosial ekonomi meliputi ukuran kekayaan, ukuran kekuasaan, ukuran kehormatan, ukuran ilmu pengetahuan. Faktor ekonomi sangat berpengaruh terhadap status gizi anak.

Dengan ekonomi yang memadai, lingkungan material yang dihadapi anak dalam keluarganya menjadi lebih luas, sehingga memberikan kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan bakat yang tidak dapat dikembangkan tanpa adanya sarana dan prasarana. Dapat disimpulkan bahwa kondisi sosial ekonomi adalah suatu kedudukan, posisi, jabatan, kepemilikan seseorang atau kelompok dalam yang berkaitan dengan tingkat pendidikan, kepemilikan aset rumah tangga, dan pemenuhan kebutuhan keluarga serta pekerjaan yang dimiliki yang keseluruhan itu memberikan dampak yang cukup signifikan bagi status sosial seseorang, kelompok, atau keluarga dilingkungannya.

2. Pekerjaan

Pekerjaan menentukan posisi status sosial ekonomi karena pekerjaan menyediakan semua kebutuhan seseorang. Pekerjaan tidak hanya mempunyai nilai ekonomi namun usaha manusia untuk mendapatkan kepuasan dan mendapatkan imbalan atau upah, berupa barang dan jasa akan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Bekerja memiliki dampak pada kemampuan ekonomi seseorang karena menggabungkan kenikmatan fisik dan pemenuhan kebutuhan hidup. Dengan bekerja orang akan memperoleh pendapatan, dari pendapatan

yang diterima orang tersebut diberikan kepadanya dan keluarganya untuk mengkonsumsi barang dan jasa hasil pembangunan dengan demikian menjadi lebih jelas, barang siapa yang mempunyai produktif, maka ia telah nyata berpartisipasi secara nyata dan aktif dalam pembangunan. Ditinjau dari segi sosial, tujuan bekerja tidak hanya berhubungan dengan aspek ekonomi/ mendapatkan pendapatan (nafkah) untuk keluarga saja, namun orang yang bekerja juga berfungsi untuk mendapatkan status, untuk diterima menjadi bagian dari satu unit status sosial ekonomi dan untuk memainkan suatu peranan dalam statusnya.

Pekerjaan orang tua memiliki berkaitan dengan status sosial dan ekonomi. Jika status ekonomi dan sosial baik, maka keluarga akan mampu membeli bahan makanan yang berkualitas bagus dan memiliki kandungan gizi yang memadai untuk anggota keluarga. Hal ini dikarenakan orang tua yang bekerja, baik itu pekerjaan penuh ataupun paruh waktu orang tuanya mampu dan termotivasi untuk memilih makanan yang berkualitas yang baik untuk keluarganya.

3. Pendapatan

Dalam kehidupan sehari-hari, pendapatan sangat terkait dengan gaji, upah serta pendapatan lainnya yang diterima seseorang setelah melakukan pekerjaan selama jangka waktu tertentu (Mulyanto Sumardi dan Hans Pieter Evers, 1984).

Menurut Badan Pusat Statistik (1999), pendapatan keluarga mencakup seluruh penghasilan dan penerimaan yang diperoleh seluruh anggota Rumah Tangga Ekonomi (RTE). Sementara itu, Mulyanto Sumardi dan Hans Dieter Evers (1984: 322) mendefinisikan pendapatan sebagai jumlah penghasilan riil yang disumbangkan oleh seluruh anggota rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga baik secara bersama-sama maupun perorangan.

Dari defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa pendapatan adalah segala macam penghasilan atau penerimaan yang riil dari seluruh anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Pendapatan rumah tangga merupakan jumlah keseluruhan dari

pendapatan formal, pendapatan informal dan pendapatan subsistem. Pendapatan formal adalah pendapatan yang diterima dari hasil pekerjaan utama, pendapatan informal adalah pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan di luar pekerjaan pokok dan pendapatan subsistem yaitu pendapatan yang diperoleh dari sektor produksi yang di nilai dengan uang. Jadi yang dimaksud dengan pendapatan keluarga adalah seluruh penghasilan yang diperoleh dari semua anggota keluarga yang bekerja.

Daya beli sebuah keluarga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga. Orang miskin sering kali menghabiskan sebagian besar pendapatannya untuk membeli makanan. Pendapatan yang rendah merupakan penghalang yang membuat orang tidak dapat membeli makanan dalam jumlah yang diperlukan. Ada juga keluarga yang berpenghasilan tinggi namun ebagian anak-anaknya mengalami gizi kurang (Sajogyo, 1994).

Pada umumnya, ketika tingkat pendapatan meningkat, kuantitas dan variasi makanan yang tersedia juga meningkat, tetapi kualitas makanan tidak selalu meningkat (Suharjo, 2003). Anak-anak yang tumbuh dalam suatu keluarga miskin lebih rentan terhadap gizi kurang dibandingkan anggota keluarga lainnya, dan kekurangan pangan biasanya menimpa anak-anak bungsu.

Tinggi rendahnya pendapatan rumah tangga dapat mempengaruhi bagaimana rumah tangga tersebut memilih dan menentukan jenis makanan yang bergizi, beragam, dan seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa anak-anak dengan status sosial ekonomi tinggi dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan lebih baik dibandingkan anak-anak dengan status sosial ekonomi rendah (Marimbi, 2010), dan faktor kecukupan gizi dapat diidentifikasi berdasarkan konsumsi pangan dan kondisi keluarga.

Ahli ekonomi berpendapat bahwa ketika kondisi ekonomi membaik, tingkat dukungan gizi akan meningkat. Namun ahli gizi dapat menerima dengan catatan, bila hanya faktor ekonomi saja yang merupakan penentu status gizi. Kenyataannya masalah gizi bersifat

multikompleks karena tidak hanya faktor ekonomi yang berperan tetapi faktor-faktor lain ikut menentukan. Oleh karena itu perbaikan gizi dapat dianggap sebagai alat maupun sebagai sasaran daripada pembangunan (Suhardjo, 2003, 8).

4. Pendidikan

Menurut Notoatmodjo (2011), pendidikan memberikan perspektif atau informasi yang lebih luas kepada seseorang, sehingga dapat berfikir dan berperilaku secara rasional. Astuti (2016) mendefinisikan pendidikan sebagai usaha yang disengaja dan terencana untuk mengembangkan potensi diri serta keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Menurut Ngadiyono (1998) yang dikutip dari Jaya (2020), pendidikan diklasifikasikan menjadi tiga jenis antara lain; pendidikan formal, informal, dan non formal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang bersifat formal seperti yang diberikan di sekolah, dilaksanakan secara teratur dan memiliki jenjang yang pasti. Pendidikan informal diperoleh dari pengalaman dan tidak memiliki tingkatan seperti pendidikan formal. Pendidikan non formal adalah pendidikan yang dilakukan di luar sekolah, seperti kegiatan penyuluhan, sosialisasi, dan pelatihan.

Tingkat pendidikan mempengaruhi sikap dan tindakan dalam penyediaan dan pengolahan makanan. Dalam hal ini ibu memegang peranan penting dalam kesehatan dan tumbuh kembang anak. Anak dari ibu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk hidup dan tumbuh kembang (Depkes RI, 2000). Karena ibu yang berpendidikan tinggi tanpa disertai dengan pengetahuan tentang gizi yang baik akan memberikan pengaruh pada kemampuan dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dibutuhkan oleh keluarga (Suriyati et al., 2021). Ibu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tumbuh kembang anak, baik secara positif maupun negatif. Interaksi ibu berpengaruh secara langsung terhadap anak.

Tingkat pendidikan mempengaruhi sikap dan tindakan dalam penyediaan dan pengolahan makanan. Ibu memainkan peran penting

dalam memastikan kesehatan gizi anak, yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya. Ibu yang berpendidikan rendah merasa kesulitan untuk mendapatkan informasi gizi dan sering mengabaikan pemenuhan kebutuhan gizi atau layanan kesehatan pendukung lainnya, sedangkan ibu yang berpendidikan lebih tinggi sangat memperhatikan gizi dan kesehatan anak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, semakin tinggi pula status sosial ekonomi keluarga. Secara umum, kemiskinan merupakan penyebab utama malnutrisi (Sebataraja et al., 2014).

5. Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah tanggungan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Karena setiap anggota rumah tangga belum tentu memiliki selera yang sama, maka pola konsumsi lebih bervariasi dengan bertambahnya jumlah anggota keluarga. Jumlah anggota keluarga berkaitan dengan pendapatan rumah tangga yang mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga tersebut (Alfiati., 2018).

Anak yang tumbuh dalam keluarga yang miskin adalah paling rawan terhadap masalah gizi diantara anggota keluarga dan anak paling kecil biasanya paling terpengaruh oleh kekurangan pangan. Karena jika besar keluarga bertambah, maka pangan untuk setiap anak berkurang dan banyak orang tua tidak menyadari bahwa anak-anak yang sangat muda memerlukan pangan yang relatif lebih banyak dari pada yang lebih tua (Suhardjo dkk, 1986).

Hubungan antara laju kelahiran yang tinggi dengan masalah gizi, sangat nyata pada masing-masing keluarga. Sumber pangan keluarga, terutama mereka yang sangat miskin, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makanannya jika yang harus diberi makanan jumlahnya sedikit. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga yang besar mungkin cukup untuk keluarga yang besarnya setengah dari keluarga tersebut, tetapi tidak cukup untuk mencegah gangguan gizi pada keluarga yang besar tersebut (Suhardjo, 2003, 23).

Anak-anak, wanita yang sedang hamil dan menyusui merupakan kelompok yang rawan akan masalah gizi. Apabila mereka hidup dalam keluarga dengan jumlah yang besar dan kesulitan dalam persediaan pangan tentunya masalah gizi atau gangguan gizi akan timbul (Suhardjo, 1986, 28).

Pembagian pangan yang tepat kepada setiap anggota keluarga sangat penting untuk mencapai gizi yang baik. Pangan harus dibagikan untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap orang dalam keluarga. Anak wanita hamil dan menyusui harus memperoleh sebagian besar pangan yang kaya akan protein. Semua anggota keluarga sesuai dengan kebutuhan perorangan, harus mendapat bagian energi, protein dan zat-zat gizi lain yang cukup setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Suhardjo, 1986, 112).

C. Pola Konsumsi

1. Pengertian Pola Konsumsi

Pola konsumsi adalah komposisi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pendapat lain mengatakan bahwa pola konsumsi adalah kumpulan data yang memberikan gambaran tentang jenis dan jumlah barang yang digunakan setiap hari oleh seseorang dan bersifat khas untuk suatu kelompok (Handayani, 1994). Pola konsumsi adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran tentang jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Baliawati, dkk. 2004).

Konsumsi makanan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber energi, menjaga kekebalan tubuh dalam menghadapi penyakit dan meningkatkan pertumbuhan (Almatsier, 2009). Pola konsumsi balita sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya, jika pola makan tidak tepat maka pertumbuhannya akan terganggu sehingga mengakibatkan tubuh menjadi kurus, pendek, bahkan dapat terjadi gizi buruk pada balita. Anak yang menderita gizi kurang akan mengalami daya tahan tubuh yang lebih rendah, sehingga lebih mudah terserang penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Pada usia 12-24 bulan merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang anak karena mencakup perkembangan fisik, mental, dan otak yang keseluruhan dapat mempengaruhi kualitas hidup di masa depan (Depkes, 2015). Masa ini tidak dapat diulang kembali dan merupakan periode emas sekaligus periode kritis dimana asupan gizi harus sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Persulesy, Mursyid, dan Wijanarka (2016), menemukan bahwa keluarga dengan pola konsumsi makanan yang kurang baik mempunyai resiko lebih besar memiliki balita yang mempunyai status gizi kurang dibanding dengan keluarga yang mempunyai pola konsumsi makanan baik.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi

a) Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam pola konsumsi masyarakat. Jika tingkat pengetahuan gizi seseorang tinggi, maka semakin tinggi pula peranan penanganan anak-anak dalam keluarga tentang pemilihan bahan makanan.

b) Ketersediaan pangan

Ketersediaan pangan mengacu pada ketersediaan makanan dan minuman yang bersal dari tanaman, ternak, ikan dan turunanya bagi penduduk di suatu wilayah tertentu. Apabila produksi pertanian suatu wilayah rendah dapat menyebabkan pendapatan seorang petani berkurang, kemiskinan dan kurangnya pangan yang tersedia untuk dimakan, ini dapat menyebabkan timbulnya kelaparan dan kurang gizi.

c) Sosial ekonomi

Keadaan ekonomi dalam keluarga memegang peranan paling penting dan sangat mempengaruhi pola konsumsi keluarga. Seperti contoh, keluarga dari golongan miskin, sebagian besar menggunakan pendapatannya untuk memenuhi

d) Sosial budaya

Faktor sosial budaya masyarakat di suatu wilayah memiliki dampak yang signifikan terhadap sikap masyarakat dalam memilih bahan

makanan yang akan dikonsumsi. Faktor sosial budaya ini berkembang di masyarakat sesuai dengan kondisi lingkungan, agama, adat, dan istiadat.

3. Penilaian Pola Konsumsi

Menurut Supriasa, dkk, 2002, ada tiga cara untuk menilai konsumsi makanan yaitu metode kualitatif, metode kuantitatif, dan metode kualitatif dan kuantitatif.

a) Metode kualitatif

Metode yang bersifat kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan mendapatkan informasi tentang kebiasaan makan (food habits) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode-metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif yaitu metode frekuensi makan (food frequency), metode riwayat makan (dietary history), metode tepon dan metode pendaftaran makanan (food list).

b) Metode kuantitatif

Metode secara kuantitatif bertujuan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga bisa menghitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM), dan Daftar Penyerapan Minyak.

Pengukuran konsumsi yang menggunakan metode kuantitatif antara lain metode recall 24 jam, perkiraan makanan (estimated food record), penimbangan makanan (food weighing), metode food account, metode inventaris (inventory method), dan pencatatan (household food record)

4. Metode Pengukuran Pola Konsumsi

Menurut Sanjur (1997) dalam Supriasa, dkk, 2002, metode pengukuran konsumsi makanan di tingkat individu, yaitu :

a) Metode recall 24 jam

Prinsip metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu.

Recall 24 jam minimal dilakukan 2 kali berturut-turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

b) Metode pemikiran makanan (estimated food record)

Metode ini digunakan untuk mencatat jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada metode ini responden di minta mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari sebelum makan dalam ukuran rumah tangga atau menimbang dalam ukuran berat dalam waktu tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

c) Metode penimbangan makanan (food weighing)

Dalam metode penimbangan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama sehari penuh. Penimbangan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia.

d) Metode riwayat makan (dietary history)

Metode riwayat makan bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama. Dapat dilakukan dalam 1 minggu, 1 bulan, ataupun 1 tahun.

e) Metode frekuensi makanan (food frequency)

Metode frekuensi makanan bertujuan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Dengan metode ini dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif, tetapi karena periode pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan ranking tingkat konsumsi zat gizi maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi. Prinsip dan kegunaan metode FFQ :

- 1) Food Frequency Questionnaire (FFQ) menilai asupan energi dan zat gizi dengan menghubungkan frekuensi konsumsi individu dengan jumlah bahan makanan dan makanan jadi yang dikonsumsi sebagai sumber utama zat gizi.

- 2) Menyediakan data kebiasaan makan untuk zat gizi tertentu, dari makanan tertentu atau kelompok makanan tertentu.
- 3) Dapat digunakan sebagai informasi awal tentang aspek spesifik diet, seperti konsumsi lemak, vitamin, mineral, atau zat gizi lainnya.
- 4) Kuisisioner FFQ memuat beberapa macam makanan individu atau kelompok, yang mempunyai kontribusi besar terhadap konsumsi zat gizi spesifik dari populasi tersebut.
- 5) Food Frequency Questionnaire (FFQ) biasanya dilaksanakan sendiri oleh subjek penelitian atau diisi oleh pewawancara.
- 6) Kuisisioner FFQ dapat dibuat dalam bentuk semi kuantitatif untuk menanyakan ukuran porsi yang dimakan.
- 7) FFQ harus sesuai dengan budaya makan subyek penelitian.

Langkah-langkah metode frekuensi makanan :

- 1) Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuisisioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsinya.
- 2) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan jenis-jenis bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu.

Kriteria pemberian skor Food Frequency

- A. Sering sekali dikonsumsi = lebih dari 1 kali sehari (tiap kali makan) dengan skor = 50
- B. Sering dikonsumsi = satu kali sehari, dengan skor 25
- C. Biasa dikonsumsi = 3 kali per minggu, dengan skor 15
- D. Kadang-kadang dikonsumsi = kurang dari 3 kali per minggu, dengan skor 10
- E. Jarang dikonsumsi = kurang dari 1 kali per minggu, dengan skor 1
- F. Tidak pernah dikonsumsi dengan skor 0

Kegunaan metode kualitatif FFQ:

- 1) Mengklasifikasi pola kebiasaan makan
- 2) Menjelaskan kemungkinan korelasi antara kebiasaan makan jangka panjang dengan penyakit kronis.
- 3) Untuk menilai program pendidikan gizi

4) Mengidentifikasi individu yang memerlukan penanganan lebih lanjut terkait makanan dengan kesehatannya

f) Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) adalah metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini sama dengan metode frekuensi makanan baik formatnya maupun cara melakukannya. Yang membedakan adalah adanya ukuran porsi dari setiap makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan. Selain itu SQ-FFQ juga dapat mengetahui jumlah asupan zat gizi tersebut secara rinci.

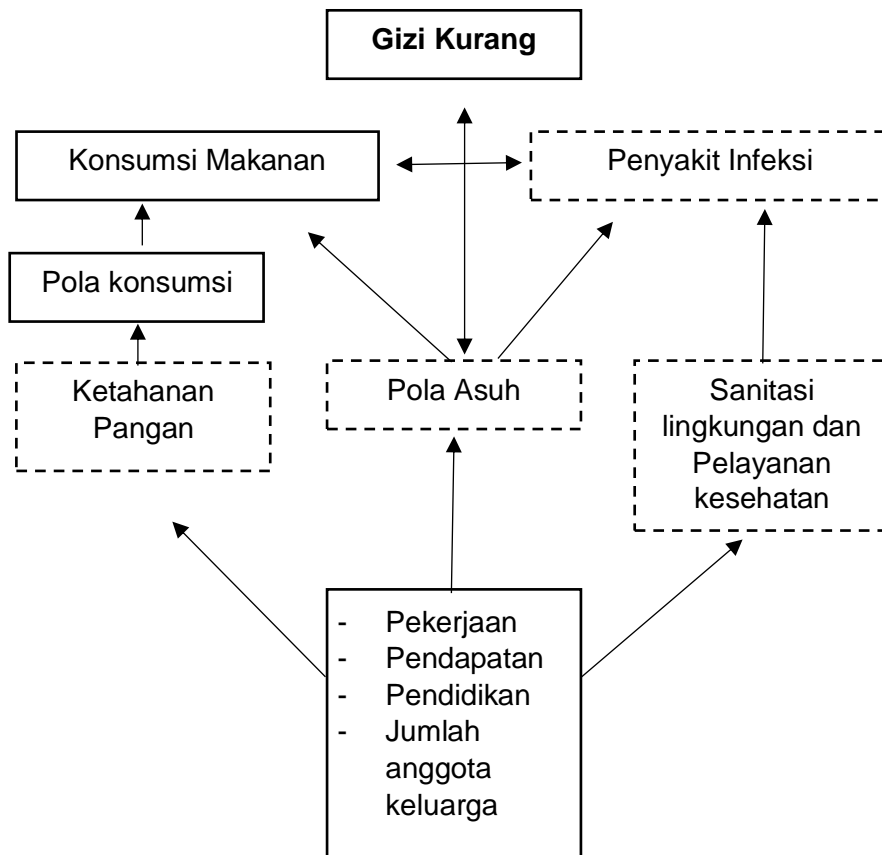
Langkah - langkah Metode frekuensi makanan, Supariasa dkk. (2016) yaitu sebagai berikut:

- 1) Responden diwawancara mengenai frekuensi konsumsi jenis makanan sumber zat gizi yang ingin diketahui.
- 2) Kemudian menanyakan mengenai URT dan porsinya. Untuk memudahkan responden gunakan buku foto bahan makanan.
- 3) Estimasi ukuran porsi yang dikonsumsi responden ke dalam ukuran berat (gram).
- 4) Konversi semua frekuensi bahan makanan untuk perhari.
- 5) Kemudian kalikan frekuensi perhari dengan ukuran berat (gram) untuk mendapatkan berat yang dikonsumsi dalam gram perhari.
- 6) Hitung semua daftar bahan makanan yang dikonsumsi responden sesuai dengan yang terisi di dalam form.
- 7) Setelah semua bahan makanan diketahui berat yang dikonsumsi dalam gram/hari, maka semua berat dijumlahkan sehingga diperoleh total asupan zat gizi responden.

Menurut Supariasa dkk. (2016), metode SQ-FFQ memiliki beberapa kelebihan, diantaranya relatif murah dan sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan latihan khusus, dapat menentukan jumlah asupan zat gizi makro maupun mikro sehari. Sedangkan kekurangan metode SQ-FFQ antara lain sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data, cukup menjemukan

bagi pewawancara, perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner, responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi.

D. Kerangka Konsep



Sumber : Persagi, 1999. Visi dan Misi Gizi dalam Mencapai Indonesia Sehat Tahun 2010, Jakarta

Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

Yang diteliti _____

Yang tidak diteliti - - - - -

Penjelasan :

Gizi kurang disebabkan oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Konsumsi makanan artinya asupan makanan yang tidak memadai seperti kurangnya asupan kalori, protein, vitamin, dan mineral dari makanan yang

dikonsumsi. Sedangkan penyakit infeksi artinya tubuh tidak dapat menyerap nutrisi dari makanan dengan baik meskipun asupan tercukupi, penyebabnya dapat berupa penyakit infeksi seperti diare, tifoid, dan lain-lain. Penyebab utama gizi kurang diantaranya yaitu pertama pekerjaan dan pendapatan yang diperoleh sangat mempengaruhi daya beli dan pola konsumsi. Semakin tinggi pendapatan, semakin besar pula kemampuan untuk membeli makanan yang bervariasi dan beragam untuk dikonsumsi. Kedua, tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi pola konsumsi. Seseorang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik dalam mengonsumsi makanan karena sangat memperhatikan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Ketiga, jumlah anggota keluarga yang harus ditanggung akan menentukan besarnya pengeluaran untuk konsumsi. Semakin banyak anggota keluarga, maka pengeluaran untuk konsumsi kebutuhan pokok seperti pangan, sandang, dan papan akan semakin besar. Secara umum, pekerjaan, pendapatan, pendidikan, dan jumlah anggota keluarga merupakan faktor penting yang saling terkait dan mempengaruhi kemampuan serta pola konsumsi seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.