

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia merupakan hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh manusia mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi pada dasarnya merupakan kodrat dari manusia itu sendiri atau lebih dikenal sebagai keinginan. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan. Yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia lainnya adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mendapatkan keinginannya tersebut. Dalam arti yang lebih sempit, pengetahuan adalah sesuatu yang bisa dimiliki oleh manusia (Darsini ddk, 2019).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang bisa didapatkan dari pengalaman, pendidikan atau informasi baik dari media maupun orang lain dan itu terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan manusia tidak dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Irwan, 2017).

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan menurut (Retanigsih, 2016)

a. Usia

Usia sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan daya tangkap seorang individu. Seiring bertambahnya usia seseorang maka semakin berkembang juga cara berpikir dan daya tangkap seseorang sehingga dapat memperoleh pengetahuan yang baik.

b. Pendidikan

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, dimana seseorang yang berpendidikan tinggi diharapkan memiliki wawasan pengetahuan yang luas. Akan tetapi, seseorang yang berpendidikan rendah tidak mutlak memiliki pengetahuan yang rendah pula. Untuk memperoleh pengetahuan tidak harus diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi bisa juga diperoleh melalui pendidikan nonformal.

c. Informasi media massa

Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat memberikan perubahan atau meningkatkan pengetahuan.

d. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui penalaran, apakah yang mereka lakukan baik atau buruk. Sehingga

seseorang akan bertambah pengetahuannya tanpa melakukan apapun. Status ekonomi seseorang juga dapat menentukan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi juga ini berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu sumber pengetahuan atau salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

f. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan terhadap seseorang yang berada dalam lingkungan tersebut.

2.1.3 Tingkat-Tingkat Pengetahuan

Tingkat-tingkat pengetahuan menurut (Imas, 2018) terdiri dari :

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki diartikan sebagai kemampuan seseorang

untuk menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah memahami pelajaran atau materi yang telah diberikan bisa menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki bisa mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi atau kondisi nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki dapat menggambarkan, memisahkan dan mengelompokkan membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh, kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengukuran pengetahuan bisa dilakukan melalui wawancara atau angket (kuesioner) yang didalamnya berisi pertanyaan tentang materi yang akan diukur dari

subjek penelitian atau responden. Cara mengukur pengetahuan menurut (Nurhasim, 2013) yaitu dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan-peretanyaan dan dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Menurut Arikunto (2013), penilaian bisa dilakukan dengan membandingkan jumlah skor yang tertinggi setelah itu dikalikan 100 % dan hasilnya prosentase setelah itu digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Baik (>76-100%)
- b. Cukup (60-75%)
- c. Kurang (<55 %)

Adapun pengukuran pengetahuan yang lain menurut (Larasati et al., 2018)

a. Pengukuran Subjektif

Pertanyaan subjektif menggunakan jenis pertanyaan essay dengan penilaian yang melibatkan factor subjektif dari penilai, sehingga hasil dari nilai akan berbeda-beda dari setiap penilai dari dari waktu ke waktu.

b. Pertanyaan Objektif

Pertanyaan objektif memiliki berbagai jenis pertanyaan seperti pilihan ganda, benar salah, serta pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pas oleh penilai.

2.2 Konsep Pemenuhan Gizi Seimbang

2.2.1 Pengertian Pemenuhan gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Yetty Dwi Fara dll, 2019).

Gizi adalah 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 berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes Ri, 2014).

Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, batita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Kementrian Kesehatan, 2022).

2.2.2 Komponen Pembentukan Gizi Seimbang

Komponen pembentukan gizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral menurut (Sulistyoningsih, 2012).

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan nama kelompok zat gizi organik yang mempunyai struktur molekul berbeda tetapi memiliki persamaan dari

sudut kimia dan fungsinya. Semua karbohidrat terdiri unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Molekul dasar karbohidrat disebut monosakarida atau monosa.

Fungsi utama karbohidrat dalam tubuh adalah sebagai sumber energi kandungan kalori pada setiap 1 gram karbohidrat adalah 4 kkal. Selain sebagai penghasil energi, karbohidrat juga mempunyai fungsi lain, yaitu:

a) Membantu pengeluaran feses

Jenis karbohidrat yang tidak dapat dicerna berfungsi untuk memberikan volume kepada isi usus dan rangsangan mekanis yang terjadi akan melancarkan gerak peristaltik yang melancarkan aliran bubur makanan melalui saluran pencernaan serta memudahkan pembuangan tinja (defekasi).

b) Sebagai cadangan energi

Sebagian karbohidrat dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah berbentuk glukosa siap pakai untuk keperluan energi yang cepat, Sebagian lagi di simpan sebagai glikogen dalam otot dan hati. Glikogen merupakan salah satu bentuk karbohidrat yang akan dimobilisasi bila tubuh memerlukan banyak energi, meskipun cadangan karbohidrat ini tidak begitu banyak dan mudah menyusut.

c) Pemberi rasa manis pada makanan

Karbohidrat terutama monosakarida dan disakarida memberi rasa manis pada makanan. Jenis karbohidrat dengan tingkat kemanisan tertinggi adalah fruktosa.

d) Pengatur metabolisme lemak

Karbohidrat dapat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna yang dapat menimbulkan terjadinya ketosis atau asidosis yang merugikan. oksidasi lemak yang tidak sempurna akan menghasilkan bahan keton berupa asam asetat, aseton, dan asam beta-hidroksi-butirat. Bahan ini akan dikeluarkan melalui urine dengan mengikat basa berupa ion natrium sehingga hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan natrium dan dehidrasi.

e) Sebagai bagian dari struktur sel, dalam bentuk glikoprotein

Reseptor seluler yang terdapat pada permukaan membran sel adalah suatu glikoprotein yang salah satunya merupakan reseptor bagi hormon.

b. Protein

Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N). Protein merupakan zat gizi ke dua yang banyak terdapat di dalam tubuh setelah air.

1) Klasifikasi protein

Berdasarkan sumbernya, protein dikelompokkan menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Jika dikelompokkan

menjadi:

- a) Protein lengkap atau protein dengan nilai biologik tinggi atau bermutu tinggi. Protein yang mengandung asam amino esensial dalam proporsi yang mampu memberikan pertumbuhan secara optimal.
- b) Protein tidak lengkap atau protein bermutu rendah
Protein yang tidak memiliki atau memiliki dalam jumlah terbatas satu atau lebih asam amino esensial. Sebagian besar protein nabati merupakan protein tidak lengkap, kecuali kedelai.

2) Fungsi protein

Protein memiliki fungsi penting yang diperlukan tubuh diantaranya adalah:

- a) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan
Pertumbuhan atau penambahan otot atau juga pemeliharaan dan perbaikan jaringan hanya akan terjadi jika cukup tersedia campuran asam amino yang sesuai.
- b) Salah satu penghasil utama energi
Apabila pemenuhan kebutuhan energi tidak tercukupi dari karbohidrat maka protein dapat digunakan sebagai sumber energi 1 gram protein dapat menghasilkan 4 kkal.
- c) Merupakan bagian dari enzim dan antibody
Menyediakan asam amino yang diperlukan dalam membentuk

enzim pencernaan dan metabolisme serta antibodi yang dibutuhkan.

d) Mengangkut zat gizi

Protein memiliki peranan dalam mengangkut zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah menuju jaringan, kemudian melalui membran sel menuju sel. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat gizi.

e) Mengatur keseimbangan air

Protein dan elektrolit berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Penumpukan cairan dalam jaringan (oedema) merupakan salah satu tanda awal kekurangan protein.

3) Sumber protein

Protein terdapat pada pangan nabati ataupun hewani. Nilai biologi protein pada bahan pangan bersumber hewani lebih tinggi dibandingkan dengan bahan makanan nabati. Bahan makanan hewani sumber protein diantaranya adalah ikan, susu, telur, daging, unggas, dan kerang.

Bahan makanan nabati yang memiliki kandungan protein adalah kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, serta kacang-kacangan lain. Kedelai merupakan bahan nabati dengan nilai biologi yang tertinggi.

c. Lemak

Klarifikasi lemak

Jenis lemak yang terdapat pangan dan dapat digunakan oleh tubuh manusia terdiri dari trigliserida, asam lemak jenuh, asam lemak tak jenuh, fosfolipid, dan kolesterol.

1) Fungsi lemak

Selain sebagai sumber energi yang dapat menghasilkan 9 kkal dalam setiap gram lemak, fungsi lain lemak di dalam tubuh yaitu:

- a) Lemak untuk pertumbuhan dan fungsi normal semua jaringan
- b) Lemak membantu transportasi dan absorpsi vitamin A, D, E, dan K.
- c) Jaringan lemak dalam tubuh berfungsi sebagai bantalan organ tubuh tertentu. Lapisan lemak melindungi organ tubuh seperti jantung hati, dan ginjal dari benturan dan bahaya lain juga membantu menahan organ tersebut tetap pada tempatnya.
- d) Jaringan lemak di bawah dingin. Lapisan di bawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat.

2) Bahan makanan sumber lemak

Sumber utama lemak terdapat pada minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung), mentega, margarin, serta lemak hewan pada daging atau ayam. Bahan makanan lain yang juga mengandung lemak

adalah krim, keju, susu, telur dan biji-bijian.

d. vitamin

vitamin adalah bahan organik kompleks yang pada umumnya dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan tidak bisa dibentuk di dalam tubuh, sehingga harus dipenuhi dari makanan.

1) Klasifikasi

Secara garis besar vitamin terbagi menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. vitamin larut lemak terdiri dari vitamin A, D, E, dan K, sedangkan vitamin larut air terdiri dari vitamin B dan C. Masing masing vitamin memiliki sifat fungsi, sumber buah-buahan merupakan bahan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral.

e. Mineral

Mineral merupakan bagian tubuh yang memegang peranan dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi organ secara keseluruhan. Mineral juga berperan dalam berbagai tahap metabolisme terutama dalam kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim.

1) Klasifikasi

Mineral yang diperlukan oleh manusia berdasarkan keberadaanya di dalam tubuh dikelompokkan menjadi dua, yaitu mineral makro dan mineral mikro. Jenis mineral makro yaitu Kalsium (Ca), Fosfor (P), Kalium (K), Clor (Cl), Belerang (S), Natrium (Na),

dan Magnesium (Mg), sedangkan yang termasuk mineral mikro adalah Besi (Fe), Seng (Zn), Mangan (Mn), Tembaga (Cu), Yodium (I), Cobalt (Co), dan Flour (F).

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang

a. Pengetahuan ibu

pengetahuan ibu dalam pemberian gizi yang baik pada anaknya merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh bagi keberhasilan gizi seimbang pada anak, sehingga diharapkan tidak terjadi kesalahan dalam pola asuh anaknya yaitu pemberian ASI secara eksklusif sampai usia 6 bulan. Mengonsumsi makanan beraneka ragam, garam beryodium serta zat besi menurut (Setyaningsih, 2009).

b. Ekonomi

Status ekonomi dapat mempengaruhi perubahan status gizi. Penyediaan makanan bergizi membutuhkan dana yang tidak sedikit, sehingga perubahan status gizi dipengaruhi oleh status ekonomi. Orang dengan status ekonomi yang kurang biasanya kesulitan dalam penyediaan makanan bergizi. Sebaliknya, orang dengan status ekonomi cukup lebih mudah menyediakan makanan yang bergizi menurut (Hidayat, 2008).

c. Sosial budaya

Kebiasaan masyarakat yang kurang menjaga lingkungan dan

sanitasnya maka kebersihan makanan menjadi tercemar dan tidak layak untuk dikonsumsi serta kebiasaan meminum-minuman keras yang sudah dianggap sebagai budaya menjadi suatu kebiasaan yang kurang baik hal ini akan mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi dalam tubuh menurut (Hartari, 2008).

d. Kondisi kesehatan

makanan yang baik adalah makanan yang sehat dan mengandung gizi sesuai kebutuhan tubuh, apabila makanan yang dikonsumsi mengandung energi yang berlebihan. Kelebihan zat makanan tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak dan jika berlanjung terus menerus akan mengakibatkan kegemukan. Hal ini tidak baik bagi kondisi kesehatan karena tubuh akan mudah terserang penyakit, seperti penyakit jantung, kolestrol tinggi, asam urat tinggi, dan lain-lain. Kondisi kesehatan yang buruk akan terjadi apabila mengkonsumsi makanan tidak memenuhi gizi seimbang.

e. Umur

Kebutuhan gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia batita karena pada masa batita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Semakin bertambah umur, kebutuhan zat gizi seseorang relatif lebih rendah untuk setiap kilogram berat badannya.

f. Berat badan

Anak dengan berat badan berlebih cenderung akan mengurangi

makan dan menyebabkan kebutuhan tubuh dalam mengkonsumsi makan menjadi berkurang sehingga gizi yang diserap oleh tubuh tidak seimbang menurut (Yudha, 2006).

2.2.4 Pilar Gizi Seimbang

Menurut vilda (2018) pilar gizi seimbang terdiri dari :

- a. Prinsip pertama dari gizi seimbang tentunya berkaitan langsung dengan pola makan. Cara memastikan setiap zat gizi bisa didapatkan sesuai jumlah yang diperlukan adalah seperti yang dikatakan oleh prinsip atau pilar pertama gizi seimbang ini yaitu makanlah makanana yang beragam.
 - 1) Makan sayur dan buah setiap hari, dua kelompok makanan ini merupakan sumber utama serat dan Sebagian mikronutrien. Jumlah sayur dan buah yang dimakan hendaklah Menyusun setengah dari keseluruhan makananmu.
 - 2) Konsumsi sumber tinggi protein. Tidak ada makanan yang sempurna termasuk makanan dengan sumber energi protein tinggi, lauk yang tinggi asam amino tertentu, misalnya, mungkin kandungan asam amino lainnya lebih rendah.
 - 3) Variasikan makanan pokok. Ada baiknya kamu mengganti nasi putih dengan makanan kaya karbohidrat lainnya sebagai makanan pokok. Contohnya, nasi merah, kentang, roti, dan jagung
 - 4) Batasi makanan tinggi gula, garam, ataupun lemak. Tiga zat ini

perlu dibatasi asupannya karena jumlah yang berlebihan dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular khususnya sindroma metabolik. Makanan yang seperti ini biasanya berupa jajanan manis padat energi dan makanan cepat saji.

- 5) Biasakan sarapan. Sarapan merupakan bekal penting untuk mengawali berbagai aktifitas harianmu. Jika suka mngemil, sebaiknya porsi sarapan seperempat dan total makanan harian (cek kebutuhan harian pada Angka Kecukupan Gizi).
- 6) Perhatikan label pada kemasan makanan, dengan memperhatikan label, kontrolah pilihanmu dalam mengomsumsi produk pangan bahan berdasarkan kandungan gizinya.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Pilar atau prinsip kedua dari gizi seimbang adalah membiasakan perilaku hidup bersih, pola makan sehat perlu ditunjang oleh perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya terkait penanganan makanan secara higienis. Kedengarannya mudah untuk cuci tangan yang rajin, tetapi mungkin terkadang kamu lupa atau menyepelekan hal ini. Cuci tangan pakai sabun berguna untuk menghindari penyebaran kuman penyakit dan terbukti dapat menurunkan resiko diare sekitar 45%.

c. Melakukan aktivitas fisik

Pilar atau prinsip ketiga dari gizi seimbang adalah melakukan

aktifitas fisik. Aktifitas fisik berhubungan erat dengan gizi, karena berperan memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Hiduplah dengan aktif dan sempatkan berolahraga secara rutin untuk menyeimbangkan energi yang didapat dari makanan serta yang keluar dari tubuh.

d. mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Pilar atau prinsip keempat dari gizi seimbang adalah mempertahankan dan memantau berat badan normal. Hal ini memang tidak secara langsung berpengaruh terhadap kondisi Kesehatan. Akan tetapi, memantau berat badan berfungsi sebagai bentuk monitoring akan secara berkala.

2.3 Konsep Status Gizi

2.3.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Status gizi secara dipengaruhi oleh asupan pangan dan kesehatan, yang secara tidak langsung disebabkan oleh aksesibilitas pangan, pola asuh, pelayanan kesehatan (Alpin, 2021).

Status gizi merupakan ukuran dari kondisi tubuh seseorang

yang dapat dilihat zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh. Status gizi terbagi tiga bagian yaitu status gizi normal, gizi kurang, gizi lebih. Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor penyebab secara langsung dan tidak langsung. Faktor seperti, asupan makanan dan penyakit infeksi pada anak merupakan faktor penyebab langsung sedangkan faktor ketersediaan pangan, pola asuh dan pelayanan kesehatan merupakan faktor penyebab status gizi secara tidak langsung menurut Ellena Wulanta, (2011).

2.3.2 Penilaian Status gizi

i. Antropometri

a) Pengertian

Secara umum antropometri artinya pengukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

b) Penggunaan

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan ini terlihat pola makan pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Lia Fentia, 2020).

Penilaian status gizi dapat diukur menggunakan indikator BB/TB menunjukkan masalah gizi yang akut. Pengukuran menggunakan BB/TB diketahui lebih sensitif dan spesifik untuk

mengetahui status gizi saat ini, pengukuran juga baik digunakan data umur, terlebih data umur akurat sulit diperoleh (Mariska Dela Pebrianti, 2022).

Alat pengukuran berat dan tinggi badan merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat dan tinggi badan seseorang. Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Berat badan seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, dan keturunan. Tinggi badan merupakan ukuran tubuh yang menggambarkan pertumbuhan rangka. Penilaian status gizi, tinggi badan dinyatakan sebagai indeks sama halnya dengan berat badan. Dari kedua parameter tersebut dapat mengetahui penilaian status gizi dan bayi dan batita dengan metode antropometri (Kinanti Elok Putri dkk, 2021).

2.3.3 Parameter penilaian status gizi

Parameter yang digunakan pada penilaian status gizi dengan menggunakan antropometri adalah umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, dan lingkar dada. Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indeks BB/U adalah

pengukuran total berat badan termasuk air, lemak, tulang otot, indeks TB/U adalah pengukuran pertumbuhan linier, indeks BB/TB adalah indeks untuk membedakan apakah kekurangan gizi terjadi secara kronis atau akut (Kinanti Elok Putri dkk, 2021).

2.3.4 Indeks Antropometri

1. Berat badan menurut umur BB/U

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan atau jumlah makanan yang dikonsumsi. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur.

2. Tinggi badan menurut TB/U

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur. Pertambahan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama.

3. Berat badan menurut tinggi badan BB/TB

Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan.

dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan berat badan dengan kecepatan tertentu. Indeks BB/TB merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini (Lia Fentia, 2020).

2.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Menurut unicef ada dua penyebab yang mempengaruhi status gizi batita yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Terdapat ada dua penyebab langsung, yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi, asupan gizi dapat disebabkan karena tidak seimbang jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik sedangkan penyebab tidak langsung yang berpengaruh pada status gizi yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai.

Adapun penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi batita yaitu sebagai berikut:

1. Faktor langsung

a. Asupan makan yang bergizi

Asupan makanan yang kurang disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain tidak tersedianya makanan secara adekuat, anak tidak cukup atau salah mendapat makanan bergizi seimbang,

dan pola makan yang salah. Kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan balita adalah air, energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral setiap gram protein menghasilkan 4 kalori, lemak 9 kalori dan karbohidrat 4 kalori. Distribusi kalori dalam makanan balita dalam keseimbangan diet adalah 15% dari protein, 35% dari lemak, dan 50% dari karbohidrat. Kelebihan kalori yang menetap setiap hari sekitar 500 kalori menyebabkan kenaikan berat badan 500 gram dalam seminggu. (FK UI, 2011).

Pola makan yang sehat pada balita adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu. Seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit, jika pola asupan makan tidak baik maka akan terbentuk status gizi yang buruk.

Setiap golongan umur pada balita terdapat perbedaan asupan makanan misalnya pada golongan 6-12 bulan gigi seri atas dan bawah mulai tumbuh gigi seri berfungsi untuk mengigit dan memotong makanan menjadi lebih kecil, sedangkan untuk gigi taring atas dan bawah berfungsi untuk menarik merobek dan mengoyak makanan dan pada balita mulai tumbuh pada usia 16-23 bulan dan untuk gigi geraham yang berfungsi untuk mengunyah makanan agar lebih halus dan mudah ditelan akan mulai tumbuh pada usia 13-33 bulan maka dari itu pada usia 6

bulan batita mulai diperkenalkan kepada makanan dalam bentuk yang lunak dan disaring dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga yang terdiri dari buah, sayur-sayuran, lauk pauk dan sumber protein dan hewani dan nabati serta makanan pokok sebagai sumber energi, saat batita berusia 1 tahun tapi dalam bentuk nasi tim tanpa disaring hal ini dikarenakan pertumbuhan gigi susu telah lengkap pada usia tersebut. Lalu pada umur 3-5 tahun batita sudah dapat memilih makanan sendiri sehingga sebagai orang tua atau wali asupan makanan harus diatur dengan sebaik mungkin serta mempunyai nilai gizi yang seimbang dan untuk memilih makanan yang tepat untuk batita harus menentukan jenis bahan makanan yang dipilih, dan menentukan jenis makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi dan akan diolah dapat diolah sesuai dengan hidangan yang dikehendaki oleh batita (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014).

Selain faktor usia asupan makanan yang tidak seimbang disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain tidak tersedianya makanan secara adekuat, anak tidak cukup atau salah mendapat makanan bergizi seimbang, dan pola makan yang salah. Kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan batita adalah air, energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Setiap gram protein menghasilkan 4 kalori, lemak 9 kalori, dan karbohidrat 4 kalori. Distribusi kalori dalam makanan batita dalam

keseimbangan diet adalah 15% dari protein, 35% dari lemak, dan 50% dari karbohidrat, kelebihan kalori yang menetap setiap hari sekitar 500 kalori menyebabkan kenaikan berat badan 500 gram dalam seminggu menurut (FK UI, 2011).

b. Infeksi

Penyakit infeksi akan menyebabkan gangguan gizi melalui beberapa cara yaitu menghilangkan bahan makanan melalui muntah-muntah dan diare. Selain itu penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan dapat juga menurunkan nafsu makan. Beberapa penyakit infeksi yang mempengaruhi terjadinya gizi buruk adalah saluran pernapasan bagian atas dan diare, penyakit paru-paru kronis juga dapat menyebabkan gizi buruk. Infeksi saluran pernapasan bagian atas adalah penyakit yang dengan gejala batuk, mengeluarkan ingus, demam, dan sesak napas. Diare adalah penyakit dengan gejala buang air besar ≤ 4 kali sehari dengan konsistensi cair dengan atau tanpa muntah menurut (Faradiba, 2015).

2. Penyebab tidak langsung

Adapun penyebab tidak langsung yang mempengaruhi status gizi balita yakni:

a. Pengetahuan ibu

Ibu merupakan orang yang berperang penting dalam penentuan konsumsi makanan dalam keluarga khususnya pada anak balita.

Pengetahuan yang dimiliki ibu berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan keluarga. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi menyebabkan keanekaragaman makanan yang berkurang. Keluarga akan lebih banyak membeli barang karena pengaruh kebiasaan, iklan, dan lingkungan. Selain itu, gangguan gizi juga karena kurangnya kemampuan ibu menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari menurut (Depkes RI, 2014)

b. Sosial ekonomi

Usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan untuk mencapai kemakmuran hidup. Sosial ekonomi merupakan suatu konsep dan untuk mengukur status ekonomi keluarga dilihat dari variabel tingkat pekerjaan. Rendahnya ekonomi keluarga, akan berdampak dengan rendahnya daya beli pada keluarga tersebut misalnya kemampuan membeli makanan yang bergizi untuk anak-anaknya menjadi rendah sehingga berdampak terbentuknya status gizi yang buruk. Selain itu rendahnya kualitas dan kuantitas konsumsi pangan, merupakan penyebab tidak langsung dari gizi buruk dan balita. Keadaan sosial ekonomi yang rendah berkaitan dengan masalah kesehatan yang dihadapi karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan untuk mengatasi berbagai masalah tersebut. Balita dengan gizi kurang pada umumnya hidup dengan makanan yang kurang bergizi menurut (Ayensu, 2013).

c. Pendidikan ibu

Kurangnya Pendidikan dan pengertian yang salah tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kemiskinan adalah Pendidikan yang rendah. Adanya Pendidikan yang rendah tersebut, menyebutkan seseorang kurang mempunyai keterampilan tertentu yang diperlukan dalam kehidupan. Rendahnya Pendidikan dapat memengaruhi ketersediaan pangan dalam keluarga, yang selanjutnya memengaruhi kuantitas dan kualitas konsumsi pangan yang merupakan penyebab langsung dari kekurangan gizi pada anak batita menurut (Depkes RI, 2014).

2.3.5 Penilaian Status Gizi

Tabel 2.1 Kategori dan ambang batas status gizi anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>severely underweight</i>)	< -3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	-3 SD < - 2 SD
	Berat badan normal	-2 sd + 1 SD
	Risiko Berat badan lebih ¹	>+1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek (<i>severly stunted</i>)	< -3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi ²	>+3 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk (<i>severly wasted</i>)	< -3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd + 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sd+2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd+3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U anak usia 0-60 bulan)	Gizi buruk (<i>severly wasted</i>)	< -3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1>1 SD
	Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sd+2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd+3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD

Sumber: Kemenkes RI 2020

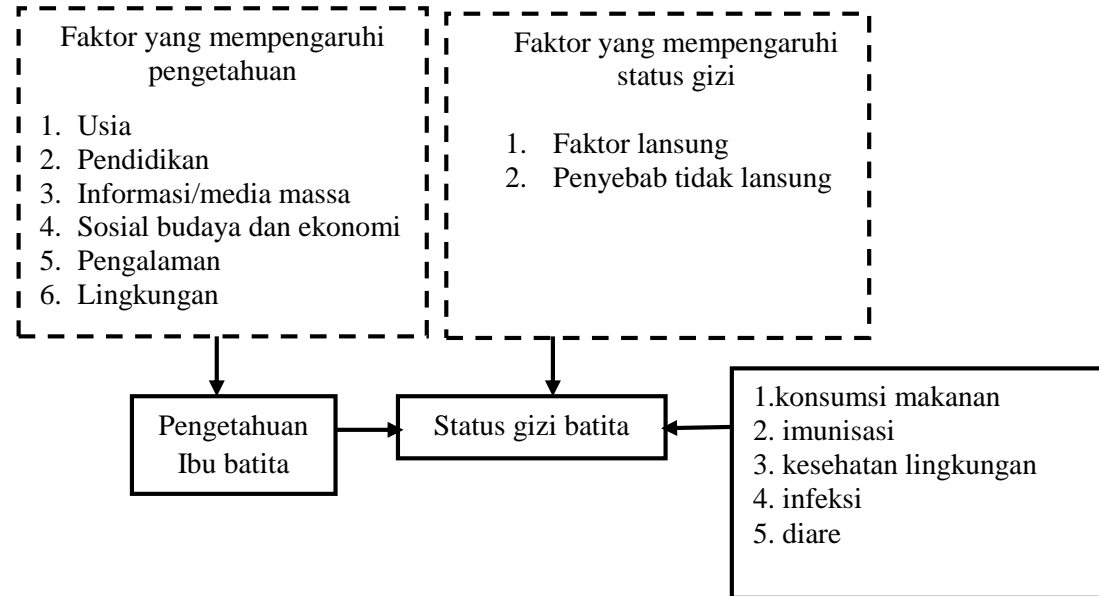
Keterangan :

1. Anak yang termasuk pada kategori ini mungkin memiliki masalah pertumbuhan, perlu dikonfirmasikan dengan BB/TB atau IMT/U
2. Anak pada kategori ini termasuk sangat tinggi dan biasanya tidak menjadi masalah kecuali kemungkinan adanya gangguan endokrin seperti tumor yang memproduksi hormon

pertumbuhan. Rujuk ke dokter spesialis anak jika diduga mengalami gangguan endokrin (misalnya anak yang sangat tinggi menurut umurnya sedangkan tinggi orang tua normal).

3. Walaupun interpretasi IM/T mencantumkan gizi buruk dan gizi kurang, kriteria diagnosa gizi buruk dan gizi kurang menurut pedoman tatalaksana anak gizi buruk menggunakan indeks berat badan menurut (BB/PB atau BB/TB).

2.4. Kerangka Konsep



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

: Menghubungkan

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi balita di Puskesmas Pandawangi Kota Malang

2.5. Hipotesis

H₁ : Ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi batita di Puskesmas Pandawangi Kota Malang