

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Defenisi Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh (Majestika Septikasari,2018). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, arau perwujudan dalam bentuk variabel tertentu. Pemantauan status gizi yang biasa dilakukan adalah dengan melakukan pengukuran antropometri atau pengukuran ukuran tubuh. Berbagai jenis ukuran fisik tubuh dan komposisi tubuh antara lain yaitu, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala (Supariasa dkk, 2012).

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu antropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

2. Klasifikasi Status Gizi

Status gizi balita diukur berdasarkan umur, berat badan (BB), dan Tinggi/panjang badan (TB/PB). Variabel BB dan TB anak dapat disajikan dalam tiga indikator antropometri yaitu : BB/U, TB/U atau PB/U dan BB/TB atau BB/PB. Indikator TB/U atau PB/U lebih tepat untuk menggambarkan pemenuhan gizi pada masa lampau. Klasifikasi status gizi berdasarkan TB/U atau PB/U anatar lain :

Sangat Pendek : Z-Score < -3 SD

Pendek : Z Score < -2 SD s/d -3 SD

Normal : Z Score -2 SD s/d $+1$ SD

Tinggi : Z Score $> +1$ SD

3. Stunting

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak di bawah lima tahun (Balita) yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Balita yang pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted) merupakan balita yang memiliki panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya < -2 Standar Deviasi (Samsuddin,2021).

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita dimana tinggi badan anak berada dibawah standar pertumbuhan yang ditetapkan yang seringkali terjadi kesalahan dalam pola asuh dan pola makan terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (WHO, 2021). Selain itu stunting juga didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat nutrisi yang tidak adekuat, infeksi berulang, serta stimulasi yang buruk dalam jangka waktu lama (UNICEF, 2022).

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak akibat malnutrisi kronis, infeksi berulang, kurangnya stimulasi psikososial. Stunting ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari standar tinggi badan sesuai usianya. Kondisi ini terjadi karena kekurangan asupan gizi esensial dalam jangka waktu yang panjang, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Rahma Dewi Agustini, 2024).

4. Faktor Penyebab Stunting

Faktor penyebab stunting sangat erat kaitannya dengan kemiskinan tetapi menjadi penyebab utama yaitu Gizi selama kehamilan, pola makan, pola asuh dan penyakit infeksi berulang, asupan makanan, kesehatan lingkungan, dan layanan kesehatan yang kurang optimal.

Sedangkan faktor pendukung lainnya yaitu ekonomi keluarga, pendidikan, jumlah anak, dan gaya hidup (Rahma Dewi Agustini,2024).

a. Gizi Ibu Selama Kehamilan

Kondisi gizi ibu selamakehamilan memegang peranan penting dalam mencegah stunting pada anak. Kekurangan nutrisi yang esensial seperti protein, zat besi, asam folat dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Rahma Dewi Agustini, 2024).

b. Pola Makan

Pola makan merujuk pada sejumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan aspek jenis makanan, jumlah asupan makanan dan frekuensi pemberian makan. Makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap status gizi anak karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Oleh karena itu, pola makan balita disesuaikan dengan pedoman ISI PIRINGKU (Kemenkes RI, 2014).

Asupan makan sangat penting selama masa pertumbuhan balita. Apabila asupan makanan balita kurang dari kebutuhan dapat menyebabkan masalah pertumbuhan seperti stunting dalam jangka panjang. Masalah stunting seringkali diakibatkan oleh penurunan asupan gizi dalam

waktu yang lama dan orangtua kurang pemahaman dalam memberikan makanan sesuai dengan kebutuhan gizi perusia (Renita Afriza, 2025).

c. Pola Asuh

Pola asuh merupakan sebuah tindakan, peran dan komunikasi yang dilaksanakan oleh orangtua untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal ini orangtua merupakan tokoh yang utama dalam mendampingi anaknya sehingga pertumbuhan dan perkembangan anaknya tidak terjadi masalah (Rahma Dewi Agustini, 2024). Pola asuh meliputi penerapan orangtua dalam menjaga kesehatan anak, menyediakan makanan dan memberikan makan anak, dan membantu stimulasi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh dan berkembang (Esyuananik, 2021).

d. Penyakit Infeksi Berulang

Penyakit infeksi berulang dapat menyebabkan tubuh kehilangan nutrisi serta menurunkan nafsu makan sehingga tidak mencukupi kebutuhan anak dan dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan status gizi anak (Rahma Dewi Agustini, 2024).

e. Sanitasi Lingkungan

Akses yang terbatas terhadap pelayanan sanitasi dan air bersih yang buruk juga merupakan faktor signifikan dalam terjadinya stunting. Lingkungan yang tidak sehat menyebabkan anak-anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi sehingga menghambat penyerapan nutrisi di tubuh anak-anak. Untuk itu, perlu penyediaan air bersih dan Pola Hidup Bersih (PHBS) di rumah tangga agar dapat menurunkan prevalensi stunting (Rahma Dewi Agustini, 2024).

f. Kurangnya Akses ke Layanan Kesehatan

Kurangnya ibu hamil atau balita ke akses layanan kesehatan seperti ANC tidak sesuai anjuran, tidak membawa anak ke posyandu, anak tidak diberikan imunisasi dapat menyebabkan masalah kesehatan ibu dan bayi balitanya dan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan anak stunting (Rahma Dewi Agustini, 2024).

g. Penyebab Lainnya

Adapun penyebab lain yang menyebabkan anak stunting seperti pengetahuan ibu, apabila tingkat pengetahuan rendah tentang pemberian makan dan pola pengasuhan anak dapat menentukan perilaku dalam praktek pemberian makan anak sehingga dapat memungkinkan seorang anak tumbuh dan kembangnya terganggu. Selain

pendidikan, faktor ekonomi keluarga juga mempengaruhi status gizi anak karena pendapatan kurang tidak dapat menyediakan makanan yang bergizi sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi pada anak (Maryuni, 2023).

5. Indikator Stunting

Indikator balita dikategorikan stunting apabila sudah melakukan pengukuran tinggi badan dan panjang badan kemudian dibandingkan dengan umur anak. Indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umur. Indeks ini mengidentifikasi anak-anak pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*) akibat gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, stunting dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 1
Kategori Ambang Batas Balita Stunting

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
PB/U atau TB/U anak Usia 0 – 60 Bulan	Sangat Pendek (<i>severely stunted</i>)	< - 3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	< - 2 SD s/d – 3 SD
	Normal	- 2 SD s/d + 3 SD
	Tinggi	>+ 3 SD

Permenkes Nomor 2 Tahun 2020

6. Ciri-ciri Balita Stunting

Ciri-ciri anak stunting menurut Maryuni,dkk (2024) yaitu :

- a. Tinggi badan atau panjang badan lebih pendek dari anak seusianya
- b. Pertumbuhan balita melambat
- c. Wajah terlihat lebih muda dari usia sebenarnya
- d. Performa buruk pada kemampuan kognitif
- e. Anak menjadi lebih pendiam atau kurang kontak mata
- f. Berat badan balita tidak naik bahkan menurun
- g. Anak lebih muda terserang penyakit infeksi

7. Dampak Stunting

Berdasarkan WHO, dampak stunting dibagi menjadi dua yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang terjadi seperti terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan metabolisme menurun. Sedangkan untuk jangka panjang yang diakibatkan oleh stunting yaitu kemampuan dan prestasi belajar yang menurun, mudah sakit diakibatkan kekebalan tubuh yang lemah, dan resiko tinggi munculnya berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes melitus, jantung, kanker dan stroke pada usia dewasa, (WHO,2020). Dampak utama dari stunting terhadap kesehatan yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan, kognitif, penyakit kronik.

Sedangkan dampak stunting dari segi ekonomi yaitu kemiskinan dan ekonomi keluarga (Maryuni,dkk 2024).

8. Pencegahan Stunting

Periode yang paling cepat dalam pencegahan masalah stunting dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun yang disebut dengan periode emas atau periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Menurut maryuni, 2024 terdapat komponen yang perlu diperhatikan dalam pencegahan stunting yaitu :

- a. Pola Makan dalam aspek Jenis makanan, Jumlah asupan dan frekuensi pemberian

Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan baik dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta aneka ragam bahan pangan yang dikonsumsi. Istilah “Isi Piringku” dengan gizi seimbang perlu terus diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan, di samping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur (Maryuni ,dkk 2024).

b. Pola Asuh

Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam pemberian pola makan bagi balita. Pola asuh yang baik meliputi aspek pola asuh cara dan higienis sanitasi dalam menyiapkan makanan, bahan makanan dan anaknya (Maryuni,dkk 2021).

c. Sanitasi dan Akses Air Bersih

Rendahnya akses terhadap sanitasi dan air bersih akan mendekatkan anak pada resiko penyakit infeksi. Maka perlu dilakukan edukasi tentang pentingnya mencuci tangan memakai sabun di air mengalir dengan air bersih. Selain itu perlu mengajarkan dan menerapkan praktik kebersihan yang baik seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan peralatan makan, dan menjaga kebersihan lingkungan rumah serta memastikan akses ke sanitasi dan air bersih yang baik untuk mencegah penyakit yang dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi (Maryuni,dkk 2021).

B. Pola Asuh

1. Defenisi Pola Asuh

Pola asuh merupakan cara dan kebiasaan ibu/pengasuh dalam merawat dan memenuhi kebutuhan dasar balita yang meliputi pemberian makan, perawatan kesehatan, kebersihan dan stimulasi anak. Orangtua merupakan orang yang paling utama dan terdekat dengan anak sehingga sangat penting melakukan pola asuh yang baik guna untuk perkembangan anak kedepannya. Pola asuh (parenting) menjadi proses fundamental dimana seorang anak didampingi dan juga dibimbing seluruh tahap pertumbuhannya dengan cara dirawat dan dilindungi serta diarahkan pada setiap perkembangannya. Anak usia balita membutuhkan pengawasan dan perhatian yang intensif melalui interaksi tatap muka dengan bayi dan balita (Kemenkes RI, 2021).

2. Aspek-Aspek Penilaian Pola Asuh

a. Pola Asuh dalam Cara Pemberian Makan Balita

Pola asuh dalam cara pemberian makan balita adalah cara orangtua dalam mengatur, menyediakan, dan mendampingi anak dalam proses makan sesuai dengan kebutuhan gizi balita serta siapa yang mengolah makanan serta memberikan makan. Dalam hal ini orangtua lebih mendampingi anak saat makan, memberikan makan dengan sabar tanpa ada paksaan, mengenali tanda lapar dan kenyang

serta memberikan contoh makanan sehat untuk tumbuh kembang yang optimal (Esyuananik,2021).

b. Pola Asuh Akses Layanan Kesehatan

Pola asuh ini dimana tindakan orangtua dalam menjaga dan memantau kesehatan balita seperti pemantauan pertumbuhan balita setiap bulan di posyandu, anak diberikan imunisasi secara lengkap guna untuk mencegah penyakit infeksi, membawa anak ke fasilitas kesehatan apabila anak sakit dan anak diberikan suplemen secara berkala seperti vitamin A dan Obat Cacing (Esyuananik,2021).

c. Pola Asuh Kebersihan dan Sanitasi

Menurut Esyuananik 2021 pola asuh ini dibagi ada beberapa bagian diantaranya :

1) Kebersihan Diri

Orangtua selalu mengajarkan anak untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah BAB, mandi secara teratur serta mengajarkan anak untuk menggosok gigi.

2) Kebersihan Makanan

Orangtua selalu mencuci bahan makanan, memasak dengan matang serta menyompan dalam keadaan tertutup.

3) Kebersihan Peralatan

Orangtua memperhatikan kebersihan peralatan dengan mencuci alat makan dan botol susu tidak dipakai berulang-ulang tanpa ada sterilisasi.

Selain kebersihan diatas orangtua juga memperhatikan sanitasinya seperti menggunakan air bersih, memiliki jamban sehat dan tidak BAB sembarangan, dan sampah dalam keadaan tertutup.

d. Pola Asuh Stimulasi dan Perkembangan Balita

Pola asuh stimulasi adalah cara orangtua memberikan rangsangan secara terencana, rutin dan sesuai usia untuk mendukung perkembangan motorik, bahasa, kognitif, sosial dan emosional balita. Tujuan dari pola asuh stimulasi untuk mengoptimalkan perkembangan otak balita, meningkatkan kemampuan belajar dan berpikir, dan mencegah keterlambatan perkembangan (Esyuananik,2021).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh

Factor-faktor yang mempengaruhi pola asuh balita antara lain :

a. Pendidikan

Semakin tinggi Pendidikan semakin baik pemahaman tentang gizi dan kesehatan anak. Ibu yang pendidikan rendah cenderung memiliki pola asuh kurang tepat dalam pemberian makan dan stimulasi (Hasbiah,2021).

b. Sosial ekonomi

Pendapatan keluarga mempengaruhi kemampuan menyediakan makanan bergizi dan akses layanan kesehatan, begitupun keterbatasan ekonomi sering dikaitkan dengan pola asuh yang kurang optimal (Hasbiah,2021).

c. Pekerjaan orangtua

Orangtua yang bekerja penuh waktu, terutama ibu akan memiliki waktu terbatas untuk mengasuh anak dan berdampak pada pemberian makan, stimulasi dan perhatian anak. Beberapa ibu yang bekerja mungkin menghadapi kesibukan yang membuat mereka kurang memiliki waktu untuk mempersiapkan makanan bergizi bagi anak-anak mereka. Akibatnya, mereka cenderung memilih makanan cepat saji yang kurang sehat atau memberi uang jajan kepada anak-anak mereka untuk membeli makanan sesuai keinginan (Oktarindasarira et al., 2019).

d. Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi lingkungan rumah, sanitasi dan kebersihan mempengaruhi pola asuh kesehatan. Lingkungan yang tidak sehat meningkatkan resiko infeksi yang berdampak pada pola asuh (Bella FD, Fajar N, dan Misnaniarti M, 2020).

e. Usia dan Pengalaman Orangtua

Orangtua muda atau kurang pengalaman cenderung belum siap dalam mengasuh anak yang lebih baik (Mauliza, Harvina S, dan Meltri, 2023),

4. Dampak Pola Asuh yang Tidak Tepat

Pola asuh balita yang tidak tepat dapat memberikan dampak serius terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola asuh yang kurang optimal terutama dalam pemberian makan, Kesehatan, kebersihan dan stimulasi dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak adekuat sehingga menghambat pertumbuhan fisik anak dan meningkatkan resiko terjadinya stunting.

Selain itu pola asuh Kesehatan dan sanitasi yang buruk dapat menyebabkan balita sering mengalami penyakit infeksi seperti diare, Infeksi Saluran pernapasan Atas (ISPA), yang berkontribusi terhadap penurunan status gizi akibat terganggunya penyerapan zat gizi (Iffah I.K,dkk, 2023).

Kurangnya stimulasi psikososial juga berdampak pada keterlambatan perkembangan kognitif, Bahasa dan motorik serta mempengaruhi perkembangan emosi dan perilaku anak. Dalam jangka Panjang kondisi ini dapat menurunkan kemampuan belajar, prestasi akademik dan produktifitas anak dimasa dewasa, sehingga berdampak pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan (Iffah I.K,dkk, 2023).

C. Pola Makan

1. Defenisi Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku orangtua dalam memberikan makanan kepada balita, mencakup jenis makanan, jumlah, dan frekuensi pemberian sesuai kebutuhan nutrisi tumbuh kembang anak. Pola makan merupakan suatu cara untuk menggambarkan apa dan berapa banyak makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang. Pola makan yang tidak optimal dapat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi penting sehingga beresiko menyebabkan stunting (Lutfi Handayani, 2024).

Untuk mengetahui pola makan balita dilakukan dengan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dilakukan selama tiga bulan terakhir untuk mengetahui keragaman makanan (Dietary Diversity Score), menilai apakah anak mengkonsumsi makanan sumber zat gizi penting (protein, zat besi, vitamin A, dll) serta menghubungkan dengan status gizi balita: apakah anak yang stunting misalnya memiliki pola makan yang monoton atau kurang asupan protein hewani.

Menurut Denti Ananda Rusman dan Meta Rikandi terdapat tiga komponen pola makan yaitu :

a. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah keragaman makanan yang dikonsumsi secara variasi dan kaya akan nutrisi serta mempunyai fungsi yang berbeda. Jenis makanan tersebut diantaranya yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral. Dalam skripsi ini lebih ditekankan pada jenis makanan seperti makanan pokok, kacang-kacangan dan olahan, daging, ikan, telur, sayuran dan vitamin sumber vitami A dan sayur dan buah jenis lainnya.



Sumber : Pedoman Pemantauan MP-ASI, 2024

Gambar 1. Contoh Jenis Makanan

b. Jumlah Makanan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh balita perporasi makan dengan memperhatikan usia balita dan memperhatikan kecukupan gizinya. Porsi yang dihabiskan oleh balita, biasanya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah berapa kali jenis makanan tersebut dikonsumsi oleh anak. Frekuensi makan juga dapat dinilai seberapa seringnya anak makan dalam sehari, idealnya 3 kali. Frekuensi makan tersebut untuk menilai kebiasaan makan atau pola konsumsi makan apakah tidak pernah, jarang, kadang-kadang dan sering.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Anak

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan anak menurut (Lutfi Handayani, 2024) antara lain yaitu:

a. Pola Asuh Orangtua

Pola asuh orangtua yang baik seperti cara mengolah makan, cara memberikan makan, jadwal makan dan respon terhadap anak yang susah makan akan menurunkan prevalensi stunting begitupun sebaliknya. Sehingga apabila pola asuh baik maka pola makan anak lebih teratur dan seimbang.

b. Faktor Sosial Ekonomi

Ketersediaan pangan secara tidak langsung dipengaruhi oleh ekonomi keluarga. Pola konsumsi keluarga dapat berpengaruh terhadap intake gizi yang dapat menyebabkan tingkat konsumsi pangan yang bergizi akan berkurang dan dapat menyebabkan stunting.

c. Pendidikan Orangtua

Pendidikan orangtua terutama ibu dalam pemenuhan nutrisi akan menentukan kualitas gizi dari anak. Hal tersebut dapat berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan cenderung memilih dan menyeimbangkan kebutuhan gizi untuk anaknya. Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan beranggapan bahwa asal kenyang merupakan hal yang terpenting dalam kebutuhan nutrisi. Pendidikan yang didapat akan memberikan pengetahuan tentang nutrisi dan faktor yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada anak.

d. Usia

Orangtua lebih memperhatikan usia dan tahapan perkembangan anak karena anak sering mengalami perubahan nafsu makan, kemampuan mengunyah dan menelan serta masa Gerakan Tutup Mulut (GTM) sehingga perlu dicegah dan tidak terjadi penurunan status gizi anak.

e. Kebersihan

Cuci tangan pakai sabun sebelum menyiapkan makan dan cuci tangan anak sebelum makan. Selain itu perhatikan kebersihan tempat makan anak.

4. Metode Penilaian Pola Makan

a. Jumlah Zat Gizi pada Anak

Gangguan gizi pada masa awal kehidupan akan berpengaruh terhadap kualitas kehidupan berikutnya. Kekurangan gizi pada anak tidak hanya mempengaruhi gangguan pertumbuhan fisik, tetapi akan berdampak juga terhadap kualitas kecerdasan dan perkembangan dimasa mendatang. Maka dari itu makanan yang bernilai gizi tinggi sangat penting dampaknya seperti pada makanan mengandung karbohidrat, protein terutama protein hewani, vitamin dan mineral. Sesuai dengan Pedoman Angka Kecukupan Gizi, 2019 kebutuhan balita dibagi menjadi :

Tabel 2
Angka Kecukupan Gizi Anak

Zat Gizi	AKG Usia 1 – 3 Tahun
Energi	1.350 kkal
Protein	20 gram
Vitamin A	400 mcg
Vitamin C	40 mg
Zat Besi (Fe)	7 mg
Kalsium (Ca)	650 mg

Sumber: PMK No. 28 tahun 2019 tentang AKG

b. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah metode penilaian konsumsi makanan yang digunakan untuk mengetahui pola makan seseorang atau kelompok berdasarkan frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu. FFQ menilai seberapa sering makanan dikonsumsi, bukan hanya apa yang dimakan pada satu hari. FFQ digunakan untuk menilai pola makan jangka panjang, mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan dan dapat digunakan menilai asupan makanan dengan status gizi atau penyakit (Kemenkkes RI 2014). FFQ dilakukan untuk menilai pola makan balita usia 12-24 bulan dari aspek jenis makanan dan frekuensi makan di tiga kelurahan wilayah kerja UPTD Puskesmas Lewoleba dan dinilai dalam waktu satu (1) bulan terakhir.

c. Food Recall 24 Jam

Food Recall 24 jam adalah suatu metode pengukuran konsumsi gizi dengan cara mengumpulkan dan mencatat data jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi selama 24 jam sebelumnya. Food recall 24 jam biasanya dilakukan dalam urutan kronologis konsumsi yaitu dari pagi sampai malam.

Metode ini dilakukan menggunakan alat bantu sederhana yaitu foto makanan. Food Recall 24 jam dilakukan untuk mengetahui jumlah asupan makanan anak usia 12-24 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lewoleba. Tujuan dari food recall 24 jam adalah memberikan informasi mengenai makanan dan minuman mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir (Fatmawati, dkk, 2023).

5. Pola Makan Bergizi Seimbang pada Balita

Pola makan bergizi seimbang pada balita adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap dan seimbang sesuai empat bintang dalam jumlah dan frekuensi, sesuai usia dengan memperhatikan prinsip pola makan balita seperti beragam, seimbang, mengutamakan protein hewani aman dan higienis. Anjuran untuk membatasi konsumsi makanan selingan yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak pada anak bertujuan untuk mencegah risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung di masa depan. Anak-anak sebaiknya tidak terbiasa mengonsumsi minuman manis atau berkarbonasi karena kandungan gula yang tinggi dapat berdampak buruk bagi kesehatan (Kemenkes RI, 2014).



Sumber : Kemenkkes, 2014

Gambar 2. Prinsip Pemberian Makan

