

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi**

##### **1. Pengertian status gizi**

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Pendapat lain menyatakan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa *et al.*, 2016).

##### **2. Penilaian status gizi remaja**

Secara umum penilaian status gizi dapat dikelompokkan menjadi 2(dua) yaitu penilaian status gizi langsung dan status gizi tidak langsung.

###### **a. Penilaian status gizi secara langsung**

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik.

###### **1) Penilaian status gizi secara antropometri**

Antropometri berasal dari kata *anthopros* (tubuh) dan *metros* (ukuran).

Secara umum antropometri diartikan sebagai ukuran tubuh manusia.

Dalam bidang gizi, antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Ukuran yang sering digunakan adalah berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tinggi duduk, lingkaran perut,

lingkar pinggul, dan lapisan lemak bawah kulit. Parameter indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak adalah indikator berat badan menurut umur (BB/U). Tinggi badan menurut umur (TB/U), Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) (Kemenkes, 2010).

Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) ialah menentukan atau melihat status gizi seseorang dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan seseorang. Ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Atas dasar itu, ukuran-ukuran yang baik dan dapat diandalkan bagi penentuan status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri (Kemenkes, 2010).

Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh, pada remaja digunakan indikator IMT/U. Rumus Perhitungan IMT adalah sebagai berikut: (Supariasa *et al.*, 2016).

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg}^2\text{)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Berat badan dalam satuan kg, sedangkan tinggi badan dalam satuan meter. Remaja usia 5-19 tahun nilai IMT-nya harus dibandingkan dengan referensi WHO/NCHS 2007 (WHO, 2007). Pada saat ini yang paling sering dilakukan untuk menyatakan indeks tersebut dengan nilai

Z-score. Z-score dihitung dengan rumus sebagai berikut : (Supriasa *et al.*, 2016).

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Nilai individu subyek (NIS) merupakan hasil dari IMT kemudian nilai median baku rujukan (NMBR) dan Nilai Simpang Baku Rujukan (NSBR) dapat dilihat pada buku standar antropometri tahun 2010.

Indeks IMT/U anak umur 5-18 tahun:

Obesitas	: > 2SD
Gemuk	: > 1SD sampai dengan 2 SD
Normal	: -2SD sampai dengan 1 SD
Kurus	: -3SD sampai dengan < -2SD
Sangat kurus	: < -3SD (Kemenkes, 2010)

## 2) Penilaian status gizi secara biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain : darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

3) Penilaian status gizi secara klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Metode ini digunakan untuk survey klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu pula digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit.

4) Penilaian status gizi secara biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Metode ini digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Pengertian dan penggunaan metode ini akan diuraikan sebagai berikut:

1) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisa dari beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi secara tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

2) Faktor ekologi

Penggunaan faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk program intervensi gizi (Supariasa *et al.*, 2016).

3) Survei konsumsi makanan

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

**3. Penilaian status gizi secara antropometri menggunakan indeks massa tubuh (IMT)**

Antropometri telah menjadi alat praktis untuk mengevaluasi status gizi suatu populasi. Antropometri banyak digunakan khususnya pada anak-anak di negara

berkembang. Status gizi merupakan indikator terbaik dari kesejahteraan global anak.

Pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh (triceps, biceps, subscapula dan suprailiac). Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur, berat badan menurut tinggi badan, lingkar lengan atas menurut umur, dan lingkar lengan atas menurut tinggi badan, pengukuran status gizi secara antropometri merupakan cara yang paling sering digunakan karena memiliki beberapa kelebihan, yaitu : alat mudah diperoleh, pengukuran mudah dilakukan, biaya murah, hasil pengukuran mudah disimpulkan, dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, dan dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu (Irianto, 2007).

Tujuan yang hendak didapatkan dalam pemeriksaan antropometris adalah besaran komposisi tubuh yang dapat dijadikan isyarat dini perubahan status gizi. Tujuan ini dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu untuk penapisan status gizi, survei status gizi dan pemantauan status gizi. Penapisan diarahkan pada per orang untuk keperluan khusus. Survei ditujukan untuk memperoleh gambaran status gizi pada masyarakat pada saat tertentu, serta faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi masyarakat. Pemantauan bermanfaat sebagai pemberi gambaran perubahan status gizi dari waktu ke waktu (Arisman, 2010).

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja**

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab

langsung, sedangkan penyebab tidak langsung kandungan zat gizi dalam bahan makanan,kebiasaan makan, ada tidaknya program pemberian makanan tambahan, pemeliharaan kesehatan,serta lingkungan fisik dan sosial. Status gizi yang dipengaruhi oleh faktor konsumsi, terutama konsumsi protein dan berbagai jenis zat gizi lainnya, sementara faktor perilaku tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap status gizi (Agus, 2017).

Faktor yang berhubungan dengan status gizi, pertama penyebab langsung adalah asupan gizi dan penyakit infeksi, kedua, penyebab tidak langsung yaitu keterdediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku / asuhan ibu dan anak, pelayanan kesehatan dan lingkungan, ketiga masalah utama yaitu kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja. Keempat, masalah dasar, yaitu krisis politik dan ekonomi.

Faktor yang mempengaruhi status gizi ditinjau dari sosial budaya dan ekonomi adalah ketersediaan pangan, tingkat pendapatan, pendidikan dan penggunaan pangan. Ketersediaan pangan meliputi pemilihan tanaman yang ditanam. Pola penanaman, pola penguasaan lahan, mutu luas lahan, cara pertanian, cara penyimpanan, faktor lingkungan, rangsangan bereproduksi dan peranan sosial. Penggunaan pangan meliputi status sosial, kepercayaan keagamaan, kepercayaan kebudayaan, keadaan kesehatan, pola makan, kehilangan tersebut oleh proses memasak, distribusi makanan dalam keluarga, besar keluarga, dan pangan yang tercecer (Supariasa *et al.*, 2012).

## **B. Konsumsi**

### **1. Pengertian konsumsi**

Konsumsi merupakan sebuah kata yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu "Consumption". Konsumsi artinya pemenuhan akan makanan dan minuman. Konsumsi mempunyai pengertian yang lebih luas yaitu seluruh pembelian barang dan jasa akhir yang sudah siap dikonsumsi oleh rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan.

Konsumsi mempunyai arti sebagai pembelanjaan barang dan jasa oleh rumah tangga. Arti dari barang disini mencakup pembelanjaan rumah tangga untuk barang yang bertahan lama, seperti kendaraan dan perlengkapan-perengkapan rumah tangga, dan untuk barang yang tidak tahan lama contohnya seperti makanan dan pakaian. Sedangkan untuk arti dari jasa disini mencakup barang yang tidak berwujud konkret, misalnya seperti potong rambut dan perawatan kesehatan. Selain itu pembelanjaan rumah tangga untuk pendidikan juga termasuk ke dalam konsumsi jasa (Mankiw *et al.*,2012).

### **2. Metode penilaian konsumsi**

Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi. Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

#### **a. Metode Kualitatif**

Metode kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan

serta cara-cara memperoleh bahan-bahan tersebut. Metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif antara lain :

- 1) Metode Frekuensi Makanan (*food frequency*)
- 2) Metode *dietary history*
- 3) Metode telepon
- 4) Metode pendaftaran makanan (*food list*)

b. Metode Kuantitatif

Metode secara kuantitatif dimaksud untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah Masak (DKMM) dan Daftar Penyerapan Minyak. Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain :

- 1) Metode *Recall* 24 jam
- 2) Perkiraan makanan (*estimated food records*)
- 3) Penimbangan makanan (*food weighing*)
- 4) Metode *food account*
- 5) Metode inventaris (*inventory method*)
- 6) Pencatatan (*household food records*)

c. Metode Kualitatif dan Kuantitatif

Beberapa metode pengukuran bahkan dapat menghasilkan data yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif.

- 1) Metode *Recall* 24 jam

2) Metode *dietary history*

### 3. Metode *Recall* 24 jam

#### a. Pengertian

Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi /dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (Harahap, 2012).

#### b. Tujuan

- 1) Untuk mendapatkan informasi tentang makanan yang sebenarnya dimakan 24 jam yang lalu. Makanan berupa makanan utama dan makanan selingan serta minuman.
- 2) Untuk mengetahui rata-rata asupan dari masyarakat dengan catatan sampel harus betul-betul mewakili suatu populasi.
- 3) Untuk mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi tertentu.
- 4) Perbandingan internasional hubungan antara asupan zat gizi dengan kesehatan dan golongan rawan.

#### c. Ruang lingkup

Dapat digunakan dalam skala nasional, rumah tangga dan individu. Ditempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit metode ini paling umum digunakan untuk mengetahui asupan makanan/ zat gizi pasien. Begitu juga dengan skala nasional, Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI dalam melaksanakan survei konsumsi selalu menggunakan metode *Recall* 24 jam.

#### d. Alat dan bahan

- 1) Timbangan makanan dengan ketelitian 1 gram.

- 2) Model makanan.
- 3) Ukuran rumah tangga (URT).
- 4) Bahan makanan asli.
- 5) Foto bahan makanan.
- 6) Daftar komposisi bahan makanan (DKBM).
- 7) Angka kecukupan gizi (AKG) untuk orang Indonesia.
- 8) Daftar bahan makanan penukar.
- 9) Daftar kandungan zat gizi makanan jajanan.
- 10) Daftar konversi berat mentah masak.
- 11) Daftar konversi penyerapan minyak.
- 12) Daftar taksiran komposisi ASI.
- 13) Kalkulator.
- 14) Formulir *Recall* 24 jam.

e. Keunggulan dan kelemahan

Terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan metode survei konsumsi sebagai berikut (Supriasa *et al.*,2002) :

- 1) Keunggulan
  - a) Akurasi data dapat diandalkan.
  - b) Murah, tidak memerlukan biaya tinggi.
  - c) Sederhana, mudah dan praktis dilaksanakan di masyarakat.
  - d) Waktu pelaksanaan relatif cepat, sehingga mencakup banyak responden.

- e) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung asupan energi dan zat gizi sehari.
  - f) Memberikan gambaran kualitatif dari pola makan seperti asupan zat gizi.
  - g) Sangat berguna untuk mengukur rata-rata asupan untuk populasi yang besar, oleh karena itu sering digunakan untuk survei konsumsi makanan.
  - h) Dapat digunakan bagi orang yang buta huruf maupun yang melek huruf.
  - i) Responden tidak perlu mendapat pelatihan.
  - j) Tidak membahayakan.
  - k) Memungkinkan jumlah sampel yang besar.
  - l) Lebih objektif dari metode riwayat makanan.
  - m) Sangat berguna dalam hal klinis.
  - n) Adanya unsur kejutan yang membuat kesempatan mengubah diet menjadi berkurang.
  - o) Beban responden yang rendah menyebabkan tingkat respon biasanya tinggi.
- 2) Kelemahan
- a) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari, bila *Recall* dilakukan hanya satu hari.
  - b) Sangat tergantung pada daya ingat.

- c) *The flat slope syndrome* yaitu kecenderungan bagi mereka yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit.
- d) Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan trampil dalam menggunakan alat bantu seperti URT dan *food model*.
- e) Responden harus diberi penjelasan dan motivasi tentang tujuan penelitian.
- f) Metode *Recall* tidak dapat digunakan pada saat panen raya, hari pasar, hari akhir pekan, saat upacara keagamaan, selamatan, bencana alam, dan lain sebagainya.
- g) Terkait dengan sifatnya yang retrospektif, metode *Recall* 24 jam kurang cocok diterapkan pada responden anak-anak dan usia lanjut.
- h) Cenderung terjadi kesalahan dalam memperkirakan ukuran porsi yang dikonsumsi.
- i) Tidak mencerminkan asupan yang biasanya dikonsumsi dalam sebuah kelompok jika *Recall* tidak mewakili seluruh hari dalam satu minggu.
- j) Pewawancara harus mendapat pelatihan yang baik.
- k) Proses tanya jawab terus menerus bisa melelahkan bagi responden dan pewawancara serta dapat menghasilkan kesalahan.
- l) Berpotensi menghasilkan kesalahan saat memperkirakan ukuran porsi dikonversikan menjadi ukuran gram.

- m) Berpotensi menghaslkan kesalahan dalam pemberian kode bahan makanan jika jumlah bahan makanan dalam data base terbatas.
  - n) Pengabaian bahan-bahan hiasan makanan, saus dan minuman dapat menjadikan perkiraan asupan energi menjadi lebih rendah dari sebenarnya.
  - o) Proses memasukkan data memerlukan tenaga dan waktu khusus.
  - p) Tidak dapat memastikan kebenaran, apakah dorongan sosial tidak mempengaruhi jawaban responden yang sebenarnya.
- f. Langkah-langkah pelaksanaan
- 1) Melakukan informed consent.
  - 2) Menanyakan makanan dan minuman termasuk suplemen yang dikonsumsi responden pada waktu makan pagi kemarin sampai sebelum sarapan hari ini beserta ukuran rumah tangga. Memperlihatkan model makanan (food model)/pangan sesungguhnya kepada responden/subjek atau melihat daftar URT yang ada untuk memperkirakan URT.
  - 3) Menanyakan makanan selingan setelah makan pagi kemarin hingga sebelum makan pagi hari ini beserta URT dan dibantu dengan model makanan/melihat URT yang ada. Semua total waktu kegiatan konsumsi makanan, minuman dan suplemen berjumlah 24 jam.
  - 4) Menanyakan kepada responden/subjek apakah masih ada makanan, minuman, suplemen yang terlewatkan.
  - 5) Memasukkan data pangan beserta URT (Ukuran Rumah Tangga) ke formulir dengan berat makanan.

- 6) Melakukan pengolahan data untuk mengkonversi berat makanan ke dalam zat gizi dengan bantuan daftar komposisi bahan makanan (DKBM).

## **C. Konsumsi Energi Protein**

### **1. Pengertian konsumsi energi protein**

Konsumsi energi dan protein adalah total asupan energi dan protein yang dikonsumsi oleh seseorang setiap harinya dibandingkan dengan kecukupan energi dan protein yang dianjurkan (Supariasa *et al.*, 2002).

Tingkat konsumsi adalah jumlah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang dan dibandingkan dengan kebutuhan seseorang atau kelompok. Konsumsi ini merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu (Hardinsyah *et al.*, 1994).

Manusia yang kurang makanan akan lemah baik daya kegiatan, pekerjaan fisik atau daya pemikirannya karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuhnya yang dapat menghasilkan energi. Seseorang tidak dapat menghasilkan energi yang melebihi dari apa yang diperoleh dari makanan kecuali jika meminjam atau menggunakan cadangan energi dalam tubuh, namun kebiasaan meminjam ini akan dapat mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu kekurangan gizi khususnya energi.

### **2. Faktor yang mempengaruhi konsumsi energi protein**

Tingkat konsumsi seseorang terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain (Moehyi, 1992):

a. Kondisi tubuh

Kondisi tubuh seseorang mempengaruhi penerimaan makanan yang diberikan. Kondisi seseorang dapat terlihat dari keadaan fisik seseorang melalui perubahan klinis seperti lemah.

b. Selera makan

Selera makan adalah salah satu factor yang mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang. Bila selera makan seseorang baik, maka konsumsi seseorang juga baik. Begitu juga sebaliknya, bila selera makan seseorang tidak baik, maka konsumsi seseorang juga tidak baik.

c. Menu

Menu merupakan susunan hidangan yang disajikan menjelang acara baik pagi, siang, malam dan selingan. Menu yang disajikan harus dapat menggugah selera dan tampilannya menarik.

d. Faktor sosial budaya

Tingkat budaya bukan saja menentukan macam makanan dan cara pengolahan makanan, akan tetapi juga merupakan sikap dan kesukaan terhadap makanan.

### **3. Tingkat konsumsi energi protein pada remaja**

Rata-rata tingkat kecukupan konsumsi energi dan protein bagi penduduk Indonesia sebesar 2.150 kilo kalori dan 57 gram per orang per hari. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

- a. Angka kecukupan gizi (AKG) untuk kelompok dan rumah tangga

AKG yang ada disajikan berdasarkan golongan umur. Dalam menentukan AKG untuk kelompok masyarakat (institusi dan rumah tangga) yang terdiri dari berbagai golongan umur, dihitung dengan menjumlahkan AKG setiap anggota keluarga/ kelompok tersebut sesuai angka yang tercantum dalam daftar/ tabel AKG pada golongan umur masing-masing anggota tersebut, kemudian dihitung rata-ratanya. Selanjutnya, untuk menghitung tingkat konsumsi gizi pada kelompok tersebut, dilakukan dengan menghitung perbandingan jumlah asupan konsumsi pada kelompok masyarakat atau rata-rata pada rumah tangga dengan hasil perhitungan AKG kelompok tersebut.

- b. Angka kecukupan gizi (AKG untuk perorangan/individu)

AKG yang tersedia bukan menggambarkan AKG individu, tetapi untuk golongan umur, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan standar, maka untuk menentukan AKG individu dapat dilakukan dengan melakukan koreksi terhadap BB (berat badan) actual individu/ perorangan tersebut dengan BB standar yang tercantum pada table AKG.

$$\text{AKG individu} = \frac{\text{BB aktual}}{\text{BB standar pada tabel AKG}} \times \text{nilai AKG}$$

## **D. Konsumsi Jajanan**

### **1. Pengertian makanan jajanan**

Definisi Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk dapat melangsungkan kehidupan selain kebutuhan sandang dan perumahan. Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat

berkembang biaknya mikroba atau kuman terutama makanan yang mudah membusuk yang mengandung kadar air serta nilai protein yang tinggi. Kemungkinan lain masuknya atau beradanya bahan-bahan berbahaya seperti bahan kimia, residu pestisida serta bahan lainnya antara lain debu, tanah, rambut manusia dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan manusia (Depkes RI, 2004).

Makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya (Irianto, 2007).

Makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan/atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan ditempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Konsumsi makanan jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penurunan status gizi dan meningkatnya angka kesakitan pada anak sekolah.

Makanan jajanan juga dikenal sebagai "*street food*" adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan, di stasiun, dipasar, tempat pemukiman serta tempat yang sejenisnya. Makanan jajanan dapat dibagi menjadi empat kelompok : yaitu pertama makanan utama atau "main dish" contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecel, dan sebagainya; yang kedua panganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya; yang ketiga adalah golongan minuman contohnya es teler, es buah, teh, kopi, dawet, dan sebagainya; dan yang keempat adalah buah-buahan contohnya mangga, jambu air, dan sebagainya (Mudjajanto, 2005).

## **2. Jenis makanan jajanan**

Jenis makanan jajanan menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (1998) dapat digolongkan menjadi (3) tiga golongan, yaitu:

- a. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecal, mie bakso, nasi goreng, mie rebus dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue-kue kecil, pisang goreng, kue bugis dan sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti ice cream, es campur, jus buah dan sebagainya.

## **3. Jumlah makanan jajanan**

Jumlah jajanan adalah berapa banyak jajanan yang telah dikonsumsi dan kemudian akan dikonversikan ke dalam zat gizi. Makanan jajanan dapat pula digunakan sebagai penyumbang zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang. Asupan energi jajanan adalah asupan yang berasal dari kudapan (snack) dan minuman, bukan makanan lengkap yang dikonsumsi pada saat makan pagi (jam 06.00-07.00), makan siang (jam 12.00-14.00), dan makan malam (jam 19.00-20.00), serta mengandung energi sebesar 30% atau lebih dari kebutuhan total sehari. Asupan jajanan dikategorikan cukup jika mengandung energi sebesar  $\geq 10\%$  dari kebutuhan total sehari, sedangkan asupan jajanan dikategorikan kurang jika mengandung energi sebesar  $<10\%$  dari kebutuhan total sehari. Febriani *et al.*, 2013)

## **4. Frekuensi makanan jajanan**

Pada anak usia sekolah, frekuensi mengkonsumsi snack berkisar antara empat sampai lima kali per hari pada hari sekolah dan anak usia sekolah biasanya

mengonsumsi snack pada waktu istirahat atau jam pulang sekolah (Pipes *et al.*, 2000).

## **5. Ciri-ciri makanan jajanan yang sehat**

Salah satu tujuan makan adalah supaya tubuh kita sehat, namun disisi lain makan juga dapat menjadi salah satu sumber penyakit.

### **a. Ciri-ciri makanan dan jajanan yang segar**

Cara memilih makanan atau jajanan yang segar, untuk makanan yang telah diolah (digoreng, direbus, dikukus) pilihlah makanan baru saja dimasak (masih panas). Jika sudah dingin atau disimpan, maka pilihlah yang tidak berlendir, tidak berbau asam, tidak berjamur dan rasanya masih wajar (normal). Untuk buah-buahan segar, pilihlah buah yang kulitnya masih segar atau tidak keriput, tidak busuk atau lembek. Untuk makanan kalengan atau makanan dalam botol, pilihlah kemasan yang tidak penyok, bentuknya masih utuh, tutupnya masih disegel atau belum rusak, tidak bocor, tidak kembung, serta tanggal penggunaannya masih berlaku atau belum kadaluarsa

### **b. Ciri-ciri makanan dan jajanan yang bersih**

Makanan yang sehat selain keadaannya segar juga harus bersih, tidak dihindangi lalat, tidak dicemari oleh debu dan bahan-bahan pengotor lainnya. Makanan yang bersih mempunyai ciri-ciri:

- 1) Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kotoran yang menempel.
- 2) Makanan tersebut disajikan dalam piring atau wadah tempat makanan yang tidak berdebu.
- 3) Tidak terdapat rambut atau isi stepler.

- 4) Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya.
- 5) Makanan dimasak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang dilalui kendaraan.
- 6) Makanan dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh

c. Ciri-ciri makanan dan jajanan yang aman.

Makanan yang sehat, selain segar dan bersih juga tidak boleh mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahan-bahan kimia yang biasa ditambahkan kedalam makanan secara sengaja disebut bahan tambahan pangan (zat aditif pangan). Bahan kimia yang biasa ditambahkan ke dalam makanan saat pengolahan yaitu:

- 1) Bahan pewarna
- 2) Bahan pemanis
- 3) Bahan pengawet
- 4) Bahan pengental
- 5) Bahan penambah rasa

Bahan tambahan makanan umumnya berupa bahan-bahan kimia yang asing bagi tubuh. Oleh karena itu penggunaannya tidak boleh berlebihan, karena dapat berakibat kurang baik bagi kesehatan.

## **6. Pengaruh positif dan negatif makanan jajanan**

a. Pengaruh Positif Dari Makanan Jajanan

Melalui makanan jajanan anak bisa mengenal beragam makanan yang ada sehingga membantu seorang anak untuk membentuk selera makan yang beragam,

sehingga saat dewasa dia dapat menikmati aneka ragam makanan (Khomsan, 2003).

Pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia dirumah. Manfaat / keuntungan dari kebiasaan jajan anak yakni (Irianto,2007):

- 1) Sebagai memenuhi kebutuhan energi
- 2) Mengenalkan diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan
- 3) Meningkatkan gengsi diantara teman-teman

b. Pengaruh Negatif Dari Makanan Jajanan

Makanan jajanan beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan (Mudjajanto, 2005).

Makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan kita. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus ataupun penyakit perut lainnya (Irianto, 2007).

Terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain:

- 1) Nafsu makan menurun
- 2) Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
- 3) Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
- 4) Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin

- 5) Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat.

## **E. Tingkat Pengetahuan**

### **1. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. (Notoadmojo,2003).

### **2. Proses terjadinya pengetahuan**

Pengetahuan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi sikap didalam diri orang tersebut terjadi proses sebagai berikut (A. Wawan *et al*, 2010) :

- a. Kesadaran (*Awareness*), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (obyek).
- b. Merasa tertarik (*Interest*), dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada obyek.
- c. Menimbang-nimbang (*Evaluation*), individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap obyek tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Mencoba (*Trial*), individu mulai mencoba melakukan perilaku baru sesuai kehendaknya.
- e. Adaption, individu telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap obyek.

### 3. Tingkat pengetahuan

Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu: tahu (know), kemudian memahamin (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation) (A. Wawan *et al*, 2010):

#### a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

#### b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi, maka mampu menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

#### c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam bentuk konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau suatu obyek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, memisahkan, dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek, yang penilaiannya berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada.

**4. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain, yaitu :

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi (A. Wawan *et al*, 2010).

2) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. (A. Wawan *et al*, 2010)

3) Umur

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin, kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (A. Wawan *et al*, 2010).

b. Faktor eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. (A. Wawan *et al*, 2010)

2) Sosial budaya dan ekonomi

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Status ekonomi menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

## **5. Pengukuran pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau respon. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu (Arikunto,2006):

- 1) Baik, jika skor dicapai 76-100 %
- 2) Cukup, jika skor dicapai 56-75 %
- 3) Kurang, jika skor dicapai <56 %