

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Almatsier, 2002) Sedangkan Menurut (Supariasa dkk, 2001) Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variable tertentu.

Istilah gizi dapat diartikan sebagai proses dari organisme dalam menggunakan bahan makanan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pembuangan yang dipergunakan untuk pemeliharaan hidup, pertumbuhan fungsi organ tubuh dan produksi serta menghasilkan energy (Supariasa dkk, 2001).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi

Prilaku sangat mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku, terutama dalam pemilihan makanan seringkali kurang memperhatikan makanan yang mereka makan, ada beberapa factor yang mempengaruhi status gizi yaitu :

a. Faktor Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi dapat menyebabkan gizi kurang dan sebaliknya yaitu gizi kurang akan semakin mempererat sistem pertahanan tubuh yang selanjutnya dapat menyebabkan seseorang anak lebih rentan terkena penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang paling sering menyebabkan gangguan gizi dan sebaliknya adalah infeksi saluran nafas akut (ISPA) terutama tuberculosis dan diare. Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi (Anonim, 2016).

b. Faktor Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan oleh masyarakat atau keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang yang di beli, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Hal ini tergantung pula pada pendapatan, agama, dan adat kebiasaan , Menurut (Merryyana, 2012) ada beberapa factor konsumsi yang mempengaruhi status gizi adalah :

1). Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk, berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi sampai dewasa. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Aktivitas yang tinggi, baik di sekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur. Biasanya remaja melewatkan waktu makan pagi dan makan siang. Padahal sarapan sangat penting , karena sarapan berfungsi untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrsi belajar di sekolah. Tidak jarang mereka makan di luar

rumah dengan komposisi gizi tidak seimbang dan beragam, remaja menyukai makanan ringan yang mengandung Nol Kalori.

2). Pemahaman Gizi yang Keliru

Tubuh yang langsing sering kali menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja hal ini sering kali menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pembatasan untuk makan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan- makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

3). Kesukaan yang Berlebihan Terhadap Makanan Tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Kebiasaan seperti ini biasanya terkait dengan “mode” yang tengah rusak atau marak di kalangan remaja. Di tahun 1990-an misalnya, remaja Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hot dog dan minuman coca cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja di berbagai Negara lain, termasuk Indonesia.

B. Konsumsi Makanan

1. Pengertian Konsumsi Makanan

Tingkat konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok masyarakat pada waktu tertentu, (Baliwati, 2004) Sedangkan tingkat konsumsi Menurut (Sediaoetama, 1999), tingkat konsumsi merupakan sesuatu yang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang di

makan. Kualitas makanan menunjukkan adanya zat gizi yang di perlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandinganya terhadap satu dan lainnya. Kuantitas menunjukkan jumlah masing- masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Tingkat konsumsi individu dapat mempengaruhi status gizinya.

Sedangkan cukup atau tidaknya pangan yang dikonsumsi oleh manusia, secara kuantitatif dapat diperkirakan dari nilai energy (kkal) yang dikandungnya. Energy diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan

Menurut (Harper dkk, 1986) Faktor- faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan sehari-hari bagi sebagian besar rumah tangga adalah 1) Pola Makanan (2) Tingkat Pendapatan (3) Pengetahuan Gizi (4) Besar Anggota Keluarga yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Pola Makan

Cara seseorang atau kelompok memilih makanan dan memakanya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan social disebut pola makanan. Pola makan dinamakan pula kebiasaan makan, kebiasaan pangan dan pola pangan.

b. Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan seseorang berpengaruh terhadap apa yang dimakan atau dikonsumsi sehari-hari. Semakin tinggi tingkat pendapatan semakin baik pula pola tingkat pemenuhan konsumsi pangan yang dibutuhkan.

c. Pengetahuan Gizi

Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan : (1) Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, (2) setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakanya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal, pemeliharaan, dan energy. (3) ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi.

d. Besar Anggota Keluarga

Hubungan antara laju kelahiran yang tinggi dan kurang gizi, sangat nyata pada masing-masing keluarga, terutama mereka yang sangat miskin, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makananya jika yang harus diberi makan 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. Ibu merupakan sebagai penyedia makanan keluarga dan mengatur menu makanan yang disajikan untuk para anggota keluarga.

3. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan

Pengukuran konsumsi makanan adalah salah satu metode pengukuran status gizi secara tidak langsung dengan cara mengukur kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi baik tingkat individu, rumah tangga, dan masyarakat. Hasil

pengukuran makanan ini sangat berguna untuk intervensi program gizi seperti pendidikan gizi dan pedoman makanan(Kusharto & Supariasa, 2014).

Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

a. Metode Kualitatif

Metode yang bersifat kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*food habit*) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode-metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif antara lain (Supariasa dkk, 2002).

1) Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan, tahun. Selain itu dengan metode Frekuensi Makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif, tetapi karena periode pengamatannya zat gizi, maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian.

Terdapat dua bentuk metode frekuensi makanan, yaitu metode FFQ kualitatif dan metode FFQ semi kuantitatif antara lain :

a) Metode Frekuensi Makanan kualitatif

Metode ini disebut dengan FFQ, panduan untuk melakukan wawancara FFQ adalah dengan menggunakan format isian (kuisisioner). Kuisisioner memuat daftar sejumlah makanan atau bahan makanan dan frekuensi yang sering dikonsumsi oleh responden. Jenis makanan yang dicantumkan dalam format adalah yang sering dikonsumsi oleh sebagian besar orang.

b) Metode Frekuensi Makanan Semikualitatif

Metode ini disebut juga dengan SQ-FFQ (*Semi Qualitative Food Frequency*) atau sering disingkat SFFQ adalah metode untuk mengetahui gambaran atau kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode SFFQ sama dengan metode FFQ dalam hal format maupun caera melakukan wawancara. Pembedaannya adalah responden dinyatakan juga tentang rata-rata besaran atau ukuran setiap kali makan. Ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan dapat dalam bentuk berat atau ukuran rumah tangga(URT) atau dalam sebutan kecil (small atau S),sedang (medium atau M), dan besar (large atau L). Dengan demikian, dapat diketahui rata-rata berat makanan dalam sehari sehingga dapat dihitung asupan zat gizi per hari. Kelebihan metode ini adalah dapat memperoleh gambaran asupan zat gizi per hari karena setiap kali makan dapat diperkirakan berat atau URT, serta asupan zat gizi yang diperoleh merupakan asupan gizi yang merupakan kebiasaan dalam satu bulan terakhir (Par, 2016)

2). Metode Dietary History

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama(bisa 1 minggu,1 bulan,1 tahun). Menurut (Supriasa dkk, 2001)menyatakan bahwa metode ini terdiri dari 3 komponen yaitu :

Komponen pertama adalah wawancara (termasuk recall 24 jam), yang mengumpulkan data tentang apa saja yang dimakan responden selama 24 jam terakhir, komponen kedua adalah tentang frequency penggunaan dari sejumlah bahan makanan dengan memberikan daftar (cheke list) yang sudah disiapkan, untuk mengecek kebenaran dari recall 24 jam , komponen ketiga adalah pencatatan konsumsi selama 2-3 hari sebagai cek ulang.

3). Metode Pendaftaran Makan(*Food List*)

Metode pendaftaran ini dilakukan dengan menanyakan dan mencatat seluruh bahan makanan yang digunakan keluarga selama periode survey dilakukan biasanya 1-7 hari. Pencatatan dilakukan berdasarkan jumlah bahan makanan yang dibeli harga dan nilai pembelianya, termasuk makanan yang dimakan yang dibeli, harga dan nilai pembelianya termasuk makanan yang dimakan anggota keluarganya di luar rumah. Metode ini tidak memperhitungkan bahan makanan yang terbuang, rusak, atau diberikan pada binatang piaraan.

b. Metode Kuantitatif

Metode secara kuantitatif dimaksud untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) atau daftar yang diperlukan seperti daftar URT(Ukuran Rumah Tangga), daftar konversi mentah masak (DKMM) dan daftar penyerapan minyak.

Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain(Supariasa dkk, 2001) :

1). Metode Recall 24 jam

Metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini, responden ibu, atau pengasuh (bila anak masih kecil) diminta untuk menceritakan semua yang di makan dan diminum selama 24 jam yang lalu (kemarin) biasanya dimulai dari ia bangun pagi kemaren sampai dia ia istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur kebelakang sampai 24 jam penuh.

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut – turut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut – turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal

dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu (Sanjur & Radriquez, 1997).

Langkah – langkah pelaksanaan Metode *Recall* 24 Jam :

- a) Membuat daftar ringkas hidangan atau makanan yang dikonsumsi sehari sebelumnya (*quick list*), daftar hidangan tidak harus berurutan, hidangan yang sama ditulis satu kali.
- b) Mereview kembali kelengkapan *quick list* bersama responden agar tidak ada hidangan atau makanan yang terlewat atau lupa disebutkan oleh responden.
- c) Gali hidangan yang dikonsumsi dikaitkan dengan waktu makan atau aktivitas.
- d) Tanyakan rincian hidangan menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya untuk semua hidangan atau makanan yang dikonsumsi responden sehari kemarin.
- e) Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tetapi terlupakan.

Metode *recall* 24 jam ini mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, sebagai berikut :

1. Kelebihan metode *recall* 24 jam :

- a) Mudah melaksanakannya serta tidak terlalu membebani responden
- b) Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara
- c) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden

d) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar – benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari.

2. Kekurangan metode *recall* 24 jam :

a) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari, bila hanya dilakukan *recall* satu hari.

b) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Oleh karena itu responden harus mempunyai daya ingat yang baik, sehingga metode ini tidak cocok dilakukan pada anak usia 7 tahun, orang tua berusia di atas 70 tahun dan orang yang hilang ingatan atau orang yang pelupa.

c) *The flat slope syndrome*, yaitu kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*).

d) Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat – alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat

e) Responden harus diberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan dari penelitian.
(Supriasa dkk, 2001)

2). Perkiraan Makanan (*estimated food records*)

Metode ini disebut juga "food record" yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap hari sebelum makan dalam ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut

turut) termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut. Metode ini dapat memberikan informasi konsumsi yang mendekati sebenarnya tentang jumlah energy dan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu.

3). Penimbangan makanan (*food weighing*)

Metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama 1 hari. Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian dan tenaga yang bersedia. Hal yang perlu di perhatikan bila terdapat sisa makanan setelah makan maka perlu juga timbangan sisa tersebut untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang di konsumsi.

4). Metode *food account*

Pencatatan dilakukan dengan cara keluarga mencatat setiap hari semua makanan yang dibeli, diterima dari orang lain maupun dari produksi sendiri. Cara ini tidak memperhitungkan makanan cadangan yang ada di rumah tangga dan juga tidak memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi diluar rumah dan rusak, terbuang/tersisa atau diberi kepada hewan peliharaan.

5). Metode investaris (*inventory method*)

Metode ini sering disebut dengan log book method. Prinsipnya dengan cara menghitung/mengukur semua persediaan makanan di rumah tangga (berat dan jenisnya) mulai dari awal sampai akhir surve. Semua makanan yang diterima, dibeli

dan diproduksi sendiri dicatat dan dihitung setiap hari selama periode pengumpulan data (biasanya saekitar satu minggu). Pencatatatan dapat dilakukan oleh petugas atau responden yang sudah mampu dan sudah dilatih.

6). Pencatatan (*household food record*)

Di lakukan setidaknya dalam periode satu minggu oleh responden sendiri. Dilakukan dengan menimbang atau mengukur dengan URT seluruh makanan yang ada dirumah. Metode ini dianjurkan untuk tempat/daerah dimana tidak banyak variasi pangan bahan makanan keluarga dan masyarakat tidak bisa membaca dan menulis.

C. Penilaian Keragaman Konsumsi Pangan dan PPH

1. Pengertian Penilaian Konsumsi Pangan

Pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok hidup manusia. Rendahnya jumlah makanan dan mutu bahan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi makanan sehari-hari dapat menyebabkan berbagai masalah dalam kehidupan, antara lain menimbulkan gangguan pada perkembangan mental dan kecerdasan, terganggunya pertumbuhan fisik, timbulnya berbagai macam penyakit, tingginya angka kematian bayi dan anak , serta menurunnya daya kerja.

Penilaian konsumsi pangan adalah penilaian terhadap kandungan zat gizi dari makanan, kemudian membandingkan kandungan zat gizi makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang dengan angka secukupnya. Penilaian konsumsi pangan ini berkaitan erat dengan masalah gizi dan kesehatan serta pencernaan produksi pangan seseorang ataupun kelompok orang.

Konsumsi pangan merupakan factor utama untuk memenuhi kebutuhan konsumsi gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh , mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan.

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan dengan banyak cara untuk mengumpulkan informasi atau data konsumsi pangan. Secara umum terdapat dua cara mengumpulkan data konsumsi pangan yaitu dengan cara metode penimbangan langsung seperti weighing method dan food inventory method. Selain itu ada cara lain yang dapat dipergunakan dalam meniai konsumsi pangan yaitu dengan metode penimbangan tidak langsung seperti metode mengingat (food recall method), metode pengeluaran pangan (food list method).

Penilaian konsumsi pangan digunakan untuk menentukan jumlah dan sumber zat gizi yang dimakan serta membantu menunjukkan persedian zat giz dalam tubuh cukup atau kurang. Untuk mengetahui tingkat konsumsi gizi , penilaian konsumsi pangan biasanya dilakukan terhadap makanan yang di konsumsi dengan satuan per orang, per hari , per kapita. Secara umum konsumsi pangan satu hari merupakan penjumlahan dari makanan pagi, siang , malam dan makanan selingan dalam ukuran waktu 24 jam.

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan dengan cara survey terhadap konsumsi pangan suatu individu atau suatu keluarga. Survey konsumsi pangan termasuk salah satu metode tidak langsung dalam penilaian status gizi. Survei konsumsi pangan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsumsi pangan seseorang, keluarga atau kelompok orang, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Pengelompokan bahan makanan dapat berupa bahan makanan pokok (nasi, gandum, jagung). Sumber protein hewani (susu, telur dan hasil olahannya). Sumber protein nabati (kacang-kacangan) sayuran dan buah-buahan. Pengolahan data konsumsi pangan yang dikumpulkan harus sama untuk tiap jenis konsumsi, yaitu gram per hari, karna satuan kecukupan gizi adalah perhari, selanjutnya penilaian konsumsi pangan dalam satuan gram perhari tersebut dikonversikan menjadi satu atau lebih zat gizi sesuai dengan tujuan penilaian (Astadi, 2015).

2. Pengertian PPH (Pola Pangan Harapan)

PPH merupakan instrument sederhana untuk menilai situasi konsumsi pangan penduduk, baik jumlah maupun komposisi pangan menurut jenis pangan yang dinyatakan dalam skor PPH. Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan bergizi seimbang. Skor PPH merupakan indicator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan pada tahun-tahun mendatang.

Skor PPH adalah jumlah konsumsi energy per kelompok pangan. Proporsi konsumsi energy untuk masing-masing kelompok hasil kesepakatan Deptan tahun 2001 yaitu: (1) Padi-padian 50%, (2) Umbi-umbian 6%, (3) Pangan Hewani 12%, (4) Minyak dan lemak 10%, (5) Buah dan biji berminyak 3%, (6) Kacang-kacangan 5%, (7) Gula 5%, (8) Sayur dan buah 6%, serta (9) Lain-lain (bumbu) 3%. Dalam konsep PPH akan diperoleh skor ideal sebesar 100, yang artinya kualitas konsumsi pangan penduduk disebut ideal apabila mempunyai skor PPH sebesar 100 (*Buku Pedoman Penyusunan PPH*, n.d.)

Tabel 1

Susunan Pola Pangan Harapan Nasional.

Bahan Makanan	Komposisi PPH		
	(%)	Bobot	(Skor)
Padi-padian	50,0	0,5	25
Umbi-umbian	5,0	0,5	2,5
Pangan Hewani	12,0	2,0	24,0
Minyak dan Lemak	10,0	0,5	5,0
Buah dan biji berminyak	3,0	0,5	1,0
Kacang-kacangan	5,0	2,0	10,0
Gula	5,0	0,5	2,5
Sayuran dan buah-buahan	6,0	5,0	30,0
Lain-lain	3,0	0,0	(25)
	100,0		100,0