

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Sekolah**

##### **1. Pengertian anak usia sekolah**

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6–12 tahun. Anak usia 6-12 tahun banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana serta lingkungan baru dalam kehidupannya. Pada usia ini, anak mempunyai banyak aktivitas di luar rumah sehingga kadang melupakan waktu makan. Selain itu, anak juga sudah aktif memilih makanan yang disukai sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka dan akhirnya dapat mempengaruhi status gizinya (Moehji,1992).

Kecepatan pertumbuhan anak di rentang usia ini merupakan kecepatan genetik masing-masing anak, yang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama makanan. Adanya perubahan komposisi tubuh dan aktivitas fisik anak yang semakin banyak diluar rumah menyebabkan orangtua perlu memperhatikan asupan gizi seimbang pada anak yang akan menentukan kematangan mereka di masa depan. Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar (Judarwonto,2008).

Masalah gizi anak usia sekolah merupakan dampak dari ketidak seimbangan antara asupan makan dan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh. Asupan yang melebihi atau sebaliknya asupan yang kurang, dan kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap (Arisman, 2010).

##### **2. Ciri-Ciri Anak Usia Sekolah**

Menurut Suprajitno (2004) akhir masa kanak-kanak memiliki beberapa ciri antara lain:

- a. Label yang di gunakan oleh orang tua

- 1) Usia yang menyulitkan dimana suatu masa ketika anak tidak mau lagi menuruti perintah dan ketika anak lebih dipengaruhi oleh teman sebaya dari pada oleh orang tua dan anggota keluarga lain.
  - 2) Usia tidak rapi, suatu masa ketika anak cenderung tidak memperdulikan dan ceroboh dalam penampilan
  - 3) Usia bertengkar, suatu masa ketika banyak terjadi pertengkaran antara keluarga dan suasana rumah yang tidak menyenangkan bagi semua anggota keluarga.
- b. Label yang digunakan pendidik/guru
- 1) Usia sekolah dasar adalah suatu masa ketika anak diharapkan memperoleh dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri.
  - 2) Periode kritis dalam berprestasi merupakan suatu masa ketika anak mencapai sukses, tidak sukses atau sangat sukses.
- c. Label yang digunakan oleh ahli psikologi
- 1) Usia berkelompok merupakan suatu masa ketika perhatian utama tertuju pada keinginan diterima oleh teman sebaya sebagai anggota kelompok.
  - 2) Usia penyesuaian diri adalah suatu masa ketika anak ingin menyesuaikan dengan standar yang disetujui oleh kelompok dalam penampilan, berbicara dan perilaku.
  - 3) Usia kreatif merupakan suatu masa ketika akan ditentukan apakah anak akan menjadi konfirmis.
  - 4) Usia bermain merupakan suatu masa ketika besarnya keinginan bermain karena luasnya minat dan kegiatan untuk bermain.

## **B. Belajar dan Cara Penilaian Belajar**

### **1. Pengertian Prestasi Belajar**

Menurut Marsun dan Martaniah dalam Ahmadi dan Widodo, 2004

berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh

mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan. Hal ini berarti prestasi belajar hanya bisa diketahui jika telah dilakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa. (Ahmadi, 2004)

## **2. Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak sekolah**

Mudzakir dan Sutrisno (1997) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar secara lebih rinci, yaitu:

### a. Faktor internal (faktor dari dalam diri manusia)

Faktor ini meliputi:

#### 1) Faktor fisiologi (yang bersifat fisik) yang meliputi:

a) Karena sakit

b) Karena kurang sehat

c) Karena cacat tubuh

#### 2) Faktor psikologi (faktor yang bersifat rohani) meliputi:

##### a) Intelegensi

Setiap orang memiliki tingkat IQ yang berbeda-beda. Seseorang yang memiliki IQ 110 - 140 dapat digolongkan cerdas, dan yang memiliki IQ 140 ke atas tergolong jenius. Golongan ini mempunyai potensi untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi. Seseorang yang memiliki IQ kurang dari 90 tergolong lemah mental, mereka inilah yang banyak mengalami kesulitan belajar.

##### b) Bakat

Bakat adalah potensi atau kecakapan dasar yang dibawa sejak lahir. Setiap individu mempunyai bakat yang berbeda-beda. Seseorang akan lebih mudah mempelajari sesuatu yang sesuai dengan bakatnya. Apabila seseorang harus mempelajari sesuatu yang tidak sesuai dengan bakatnya, ia akan cepat bosan,

mudah putus asa dan tidak senang. Hal-hal tersebut akan tampak pada anak suka mengganggu kelas, berbuat gaduh, tidak mau pelajaran sehingga nilainya rendah.

c) Minat

Tidak adanya minat seorang anak terhadap suatu pelajaran akan timbul kesulitan belajar. Belajar yang tidak ada minatnya mungkin tidak sesuai dengan bakatnya, tidak sesuai dengan kebutuhannya, tidak sesuai dengan kecakapan dan akan menimbulkan problema pada diri anak. Ada tidaknya minat terhadap suatu pelajaran dapat dilihat dari cara anak mengikuti pelajaran, lengkap tidaknya catatan dan aktif tidaknya dalam proses pembelajaran.

d) Motivasi

Motivasi sebagai faktor dalam (batin) berfungsi menimbulkan, mendasari dan mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan, sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah dan giat membaca buku-buku untuk meningkatkan prestasinya. Sebaliknya mereka yang motivasinya lemah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran, suka mengganggu kelas dan sering meninggalkan pelajaran. Akibatnya mereka banyak mengalami kesulitan belajar.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang, faktor ini meliputi :

1) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama. Yang termasuk faktor ini antara lain :

a) Perhatian orang tua

Dalam lingkungan keluarga setiap individu atau siswa memerlukan perhatian orang tua dalam mencapai prestasi belajarnya. Karena perhatian orang tua ini akan menentukan seseorang siswa dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi. Perhatian orang tua diwujudkan dalam hal kasih sayang, memberi nasihat-nasihat dan sebagainya.

b) Keadaan ekonomi orang tua

Keadaan ekonomi keluarga juga mempengaruhi prestasi belajar siswa, kadang kala siswa merasa kurang percaya diri dengan keadaan ekonomi keluarganya. Akan tetapi ada juga siswa yang keadaan ekonominya baik, tetapi prestasi belajarnya rendah atau sebaliknya siswa yang keadaan ekonominya rendah malah mendapat prestasi belajar yang tinggi.

c) Hubungan antara anggota keluarga

Dalam keluarga harus terjadi hubungan yang harmonis antar personil yang ada. Dengan adanya hubungan yang harmonis antara anggota keluarga akan mendapat kedamaian, ketenangan dan ketentraman. Hal ini dapat menciptakan kondisi belajar yang baik, sehingga prestasi belajar siswa dapat tercapai dengan baik pula.

2) Lingkungan sekolah

Yang dimaksud sekolah, antara lain :

a) Guru

b) Faktor alat

c) Kondisi gedung

d) Faktor mass media dan lingkungan sosial (masyarakat)

Faktor mass media meliputi ; bioskop, tv, surat kabar, majalah, buku-buku komik yang ada di sekeliling kita. Hal-hal itu yang akan menghambat belajar apabila terlalu banyak waktu yang dipergunakan, hingga lupa tugas belajar.

e) Lingkungan sosial

Temannya bergaul berpengaruh sangat besar bagi anak-anak. Maka kewajiban orang tua adalah mengawasi dan memberi pengertian untuk mengurangi pergaulan yang dapat memberikan dampak negatif bagi anak tersebut.

### **C. Status Gizi dan Cara Penilaian Status Gizi**

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

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizinya, yang dikategorikan berdasarkan indeks antropometri yang digunakan. Status gizi menggambarkan keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variable tertentu. Contoh : Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbang nya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh (Supriasa dkk,2001).

Penilaian status gizi dapat dibagi menjadi dua yaitu pengukuran secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran langsung dapat dinilai dengan empat cara yaitu diantaranya antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan

pengukuran secara tidak langsung dibagi menjadi tiga cara diantaranya survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

## **2. Penilaian Status Gizi**

Supariasa (2001), menyatakan penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat cara diantaranya :

### **a. Antropometri**

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandangan gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

### **b. 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.

### **c. 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.

### **d. Biofisik**

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

### **a. Survey Konsumsi Makanan**

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

### **b. Statistik Vital**

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c. Faktor Ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak usia sekolah**

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak usia sekolah menurut

Marmi (2013) terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan ekstra internal :

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

1) Pendapatan

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga,

yang hubungannya dengan daya beli keluarga tersebut.

2) Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan

perilaku orang tua atau masyarakat tentang status gizi yang baik

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang

kehidupan keluarganya.

4) Budaya

Budaya adalah ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

b. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

1) Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang

tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja.

2) Kondisi Fisik

Seseorang yang sakit yang sedang dalam penyembuhan dan anak usia sekolah,

semua nya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan. Anak dan remaja



pada remaja periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat.

3) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

#### **D. Konsumsi Zat Gizi Makro dan Cara Penilaiannya**

##### **1. Pengertian Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro**

Tingkat konsumsi merupakan perbandingan antara jumlah zat gizi total yang dikonsumsi oleh setiap orang setiap harinya dibandingkan dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Kualitas makanan menunjukkan adanya zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingannya terhadap satu dan lainnya. Kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Tingkat konsumsi individu dapat mempengaruhi status gizi (Supariasa, 2001).

Zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. Tubuh menggunakan zat tersebut untuk membentuk dan memelihara jaringan, sebagai sumber tenaga, sebagai zat pengatur sistem dalam tubuh serta melindungi tubuh dari serangan penyakit. Dengan demikian zat gizi dapat diartikan sebagai substansi kimiawi yang terdapat dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses pertumbuhan (Krisno, 2002).

##### **2. Jenis-jenis Zat Gizi Makro**

###### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hampir semua penduduk dunia, khususnya bagi penduduk negara yang sedang berkembang. Karbohidrat berfungsi untuk mencegah timbulnya pemecahan protein tubuh yang berlebih, mencegah kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme lemak dan protein. Karbohidrat banyak terdapat dalam bahan pangan nabati, misalnya :

beras, jagung, gandum, ketela pohon, ubi jalar, talas dan kentang. Karbohidrat yang terdapat dalam bahan pangan hewani pada umumnya disimpan dalam bentuk glikogen yang banyak terdapat dalam hati (Krisno, 2002).

b. Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit, tulang dan jaringan serta organ-organ tubuh lain. Protein juga digunakan untuk menyediakan energi. Protein terbuat dari asam amino dan diantaranya ada asam amino yang tidak dapat dibuat dalam tubuh, oleh karenanya harus diperoleh dari makanan sehari-hari. Asam amino demikian disebut dengan asam amino esensial. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan. Bila kekurangan protein berakibat pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat mencapai kesehatan dan pertumbuhan yang normal. Kecukupan protein juga esensial untuk membangun antibodi sebagai pelindung dari penyakit infeksi. Untuk pertumbuhan yang optimal diperlukan masukan protein dalam jumlah yang cukup. Konsumsi protein melebihi kebutuhan protein yang dianjurkan juga berdampak kurang baik, karena akan menyebabkan dehidrasi dan suhu badan sering naik.

c. Lemak

Lemak berperan sebagai sumber cadangan energi, sumber asam lemak esensial, pelarut vitamin A, D, E dan K. Memberikan cita rasa pada makanan serta dapat mengatur suhu tubuh. Setiap makanan yang mengandung lemak meskipun dalam jumlah yang relatif kecil. Minyak goreng, kacang-kacangan dan makanan hewani merupakan sumber lemak utama dalam hidangan (Krisno, 2002).

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi zat gizi makro pada**

**anak usia sekolah**

Worthington (2000), banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan diantaranya adalah meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas anak usia sekolah merupakan bagian dari pertumbuhan dan

perkembangan anak yang terus meningkat, hal ini akan berdampak pada pola konsumsi makanan anak tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan menurut Worthington (2000), yaitu :

a. Faktor Internal

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan perbandingan (rasio) dari pembagian antara berat badan dengan tinggi badan yang sering digunakan untuk mengetahui kategori berat badan seperti kurang, normal, lebih atau obesitas (Supriasa, 2001). Berdasarkan hasil penelitian Togo (2001) Menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body massa index* dengan pola konsumsi makan.

2) Umur

Berdasarkan hasil penelitian Lucy, dkk (2005) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan pola konsumsi makan, dimana semakin tinggi umur maka semakin tinggi pula asupan makannya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rita (2002) dalam Farida (2010) yang menyatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi makan.

3) Jenis Kelamin

Menurut Depkes RI (2008), jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor internal kebutuhan gizi seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian Worthington, dkk, (2006) mengatakan bahwa anak laki-laki usia sekolah mengkonsumsi asupan energi dan zat gizi lebih besar dibandingkan anak perempuan, karena nafsu makan pada anak usia laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan.

4) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu seseorang yang didapat dengan menggunakan penginderaan terhadap objek sampai menghasilkan pengetahuan yang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoadmojo, 2010).

Pengetahuan gizi sebaiknya telah ditanamkan sedini mungkin sehingga mampu memenuhi kebutuhan energi tubuhnya dengan perilaku makannya. Pengetahuan gizi sangat bermanfaat dalam menentukan apa yang kita konsumsi setiap harinya (Notoatmojo, 2007).

5) Keyakinan, Nilai dan Norma

Pada masyarakat tertentu, terdapat suatu pernyataan yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat keprihatian seseorang maka akan semakin bahagia dan bertambah tinggi taraf sosial yang dapat dicapainya. Keprihatian ini dapat dicapai dengan “tirakat” yaitu suatu kepercayaan melakukan kegiatan fisik dan mengurangi tidur, makan dan minum atau berpantang melakukan sesuatu (Suhardjo, 2006).

6) Kebutuhan Fisiologis Tubuh

Perkembangan fisik dan sosial membuat anak mengalami peningkatan nafsu makan yang secara alami menyebabkan peningkatan konsumsi makanan. Karena anak-anak banyak menghabiskan waktu di sekolah dibandingkan di rumah, sehingga terjadi peningkatan aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan pola konsumsi makan (Almatsier, 2011).

7) Kesehatan (Riwayat Penyakit)

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut akan berdampak pada keadaan infeksi yang akut pada tubuh. Secara patologis mekanismenya adalah penurunan asupan zat gizi akibat kekurangan nafsu makan, menurunnya absorpsi, kebiasaan mengurangi makanan saat sakit, peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat penyakit diare, mual atau muntah, meningkatnya kebutuhan akibat sakit dan parasit yang terdapat di dalam tubuh dan toleransi terhadap makanan yang dapat memperburuk status gizi (Supariasa, et al., 2002).

## b. Faktor Eksternal

### 1) Tingkat Ekonomi Keluarga

Tingkat ekonomi keluarga merupakan kemampuan ekonomi yang dapat dihasilkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Semakin tinggi tingkat ekonomi keluarga, maka semakin baik tingkat konsumsi makanan yang dimakan, begitu juga sebaliknya. Keluarga dengan pendapatan terbatas akan cenderung kurang memperhatikan kebutuhan makannya terutama kebutuhan zat gizi dalam tubuh (Apriadi, 1986).

### 2) Sosial dan Budaya

Kebiasaan makan penduduk dapat terbentuk oleh unsur sosial dan budaya, namun hal ini kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai macam budaya memberikan peran dan nilai yang berbeda-beda terhadap pangan atau makanan yang dikonsumsi. Masih adanya bahan makanan yang dianggap tabu oleh suatu budaya masyarakat dapat berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu (Suhardjo, 2006).

### 3) Tempat Tinggal

Mufidah (2012) menyatakan bahwa pola konsumsi dipengaruhi oleh sekitar tempat tinggal, lingkungan pekerjaan dan pergaulan. Jika tidak mengikuti apa yang lingkungan mereka lakukan, maka pasti akan dikucilkan dari lingkungan tersebut. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mangdy (2014) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pola makan anak dengan tempat tinggal dipertanian dan perdesaan.

### 4) Ketersediaan Pangan

Ketersediaan pangan dapat diartikan sebagai kondisi penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tanaman, ternak dan ikan serta turunannya bagi penduduk suatu wilayah dalam kurun waktu tertentu (Worthington, 2000).

Asupan zat gizi seperti energi dan protein dapat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan ditingkat keluarga dan apabila tidak cukup dapat dipastikan konsumsi setiap anggota keluarga tidak terpenuhi (Depkes RI, 2002).

#### **4. Metode Pengukuran Tingkat Konsumsi**

Berdasarkan jenis data yang didapat, metode survei konsumsi makanan dibagi menjadi dua yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

a. Metode yang bersifat kualitatif antara lain :

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

b. Metode yang bersifat kuantitatif antara lain :

- 1) Metode *recall* 24 jam

Prinsip metode *food recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Survei konsumsi gizi individu lebih disarankan menggunakan *recall* 24 jam konsumsi gizi dikarenakan dari sisi kepraktisan dan kevalidan data masih dapat diperoleh dengan baik selama yang melakukan terlatih.

Metode ini cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah dan tidak memerlukan peralatan yang mahal dan rumit. Keepatan menyampaikan ukuran rumah tangga (URT) dari pangan yang telah dikonsumsi oleh responden, serta ketepatan pewawancara untuk menggali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden beserta ukuran rumah tangga (URT).

- 2) Penimbangan makanan (*food weighting*)
- 3) Metode *food account*

- 4) Metode perkiraan makanan (*estimate food record*)
- 5) Metode inventaris (*metode pencatatan (household food records)*)