

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah bagaimana cara individu atau kelompok dari individu untuk memilih pangan yang akan dikonsumsi. Kebiasaan makan bukan bawaan sejak lahir namun dapat diartikan sebagai hasil belajar (Suhardjo, 1989). Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya faktor pendidikan gizi, kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Sedangkan pada faktor lingkungan yaitu lingkungan budaya, lingkungan alam serta populasi (Hartog, Staveren & Brouwer, 1995).

2. Pola makan

Pola makan merupakan cara atau usaha pada pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tambahan informasi gambaran dengan tetap mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan suatu penyakit (Depkes RI, 2009).

Sedangkan menurut Selistyoningsih (2011) mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang-ulang individu setiap makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari :

a. Jenis Makan

Jenis makan merupakan sejenis makanan pokok yang dimakan individu setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari sebagai sumber makanan utama yang dikonsumsi setiap individu atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, umbi-umbian dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

Contoh jenis makanan yang menyebabkan masalah gizi pada balita adalah makanan yang digoreng menggunakan banyak minyak berkali pakai, coklat, makanan cepat saji. Biasanya anak-anak jajan di lingkungan bermain. Sehingga mereka terbiasa mengkonsumsi makanan tersebut dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur untuk kebutuhan mereka. Disamping itu pula penjual jarang mempertimbangkan nilai gizi dan kandungan yang ada di dalam makanan yang ia jual karena kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang..

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan di definisikan berapa banyaknya makan individu dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013). Di latar belakang oleh pengawasan orang tua terhadap anak yang kurang intens, seringkali

pola makan yang dijalani oleh anak tidak teratur. Hal tersebut mengakibatkan pemenuhan gizi pada anak menjadi kurang terpantau. Terkadang makanan yang dikonsumsi anak dalam sehari tidak stabil. Hal ini mengakibatkan frekuensi makan anak menjadi tidak teratur bahkan melebihi ataupun kurang dari kebutuhan gizi yang diperlukan. Hal tersebut dapat mengakibatkan masalah gizi.

c. Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan berapa banyaknya makanan yang dikonsumsi dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011). Anak yang mengalami masalah gizi cenderung mengonsumsi porsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan, terkadang melebihi kebutuhan dan terkadang kurang. Hal tersebut didasari alasan “yang penting kenyang”. Sekali makan anak dapat menghabiskan jumlah makanan yang banyak dan melebihi porsi yang dia butuhkan, terkadang pula mereka mengonsumsi makanan yang tidak seberapa karena kurang berselera saat menyantapnya.

Selain ketiga komponen diatas pola makan juga terbentuk dengan erat kaitannya terhadap kebiasaan makan balita. Secara umum terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi

terbentuknya pola makan yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi cukup dominan terhadap pengaruh peningkatan peluang daya beli bahan makanan dengan kuantitas dan kualitas sesuai dengan keadaan ekonomi keluarga tersebut. Seperti contoh pada kondisi keluarga yang memiliki keadaan ekonomi tinggi dan stabil cenderung lebih memiliki persediaan makanan banyak, dengan demikian dapat berpengaruh pada pola dan porsi makan balita. Apabila persediaan makanan yang tersedia dirumah itu banyak, maka anak akan dengan sering memakan makanan yang tersedia, terlebih makanan cemilan seperti chiki. Berbeda halnya dengan keluarga dengan keadaan ekonomi yang berkecukupan atau cenderung rendah, maka cadangan berupa bahan makanan akan lebih sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali. Seringkali kedapatan bahwa keluarga berkecukupan menggunakan sistem belanja sekali beli untuk satu hari makan sehingga dapat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak yang kurang dan tidak bervariasi.

b. Faktor sosial budaya

Dalam kegiatan bersosial dan bermasyarakat, terkadang anak-anak memilih makanan yang akan dikonsumsi karena kebiasaan dari lingkungan sekitar. Seperti pengaruh letak geografis dimana anak tinggal, anak yang tinggal di kota akan lebih mudah dan bervariasi dalam mendapatkan makanan karena persediaan makanan di kota cenderung lebih lengkap dibandingkan di desa. Sedangkan pada daerah terpencil, akses untuk pembelian bahan makanan akan terbatas dan makanan yang dijual cenderung kurang sehat. Contohnya penjual jajanan keliling yang menjual jajanan yang tidak sehat dan mengandung banyak minyak yang sudah lama pakai. Tetapi hal tersebut justru disukai oleh anak-anak tanpa memikirkan dampak yang akan dialami. Jajanan yang biasanya lewat seperti goreng-gorengan, makanan yang mengandung kadar gula tinggi dan mengandung pewarna sintetis.

b. Agama

Pandangan yang didasari oleh agama, terutama agama Islam yang mayoritas di Indonesia. Misalnya pada agama Islam disebut suatu makanan jika dikonsumsi maka hukumnya haram dan ketika seorang individu mengkonsumsinya dengan sengaja maupun tidak maka hukumnya dosa dan dapat membahayakan

jasmani serta rohani bagi yang mengkonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat dipengaruhi pada pemilihan bahan makanan yang akan di konsumsi.

c. Pendidikan

Faktor pendidikan kali ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, hal tersebut akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Sebagai contoh terdapat orang tua dengan lulusan Sekolah Dasar maka pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi untuk keluarga serta anak-anaknya yang paling penting yaitu mengenyangkan tanpa peduli bagaimana makanan tersebut dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarganya atau bahkan sesuai gizi seimbang. Berbeda dengan orang tua yang lulusan perguruan tinggi atau minimalnya Sekolah Menengah Atas, orang tua tersebut akan memikirkan bagaimana pemilihan bahan makanan agar dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarganya dengan cukup mengandung semua jenis zat gizi serta memperhatikan kualitas kuantitas dan mutu bahan yang akan dikonsumsi.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan cukup dominan pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, lingkungan

tempat tinggal, serta lingkungan masyarakat. Seperti contohnya di dalam masyarakat dia tinggal.

3. Aspek perkembangan anak

a. Perkembangan kognitif

Jean Piaget membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahap, yaitu tahap *sensorimotorik* (0-24 bulan) masa dimana anak dapat memahami dunianya melalui gerak dan indera, tahap *praoperasional* (2-7 tahun) masa dimana anak dapat berkembang dengan memiliki kecakapan motorik meskipun masih dianggap jauh dari logis, tahap *operasional konkret* (7-11 tahun) usia dimana anak mulai berfikir secara logis, tahap *operasional formal* (11 tahun ke atas) tahap terakhir ini anak mampu melakukan penalaran abstrak dan imajinasi telah berkembang

b. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik dibagi menjadi dua, yaitu motorik kasar yang merupakan aspek yang erat kaitannya dengan perkembangan gerak dan posisi tubuh sedangkan motorik halus adalah suatu koordinasi halus pada otot-otot kecil yang digunakan untuk memainkan peran utama dalam koordinasi halus.

4. Pola pertumbuhan anak usia prasekolah

Worthington-Roberts dan Williams (2000) menyebutkan bahwa penambahan berat badan pada masa prasekolah ini sekitar 1,8 – 2,7 kg/tahun. Sementara itu penambahan panjang dan tinggi badan sekitar 7,6 cm dari usia 1 sampai 7 tahun. Beberapa faktor meningkatkan pertumbuhan otot dan tulang, misalnya dengan kegiatan sehari-hari seperti berlari, melompat, dan mengangkat, serta membawa juga memegang benda dapat mendukung pertumbuhan otot. Pada usia ini anak sedang tidak begitu tertarik kepada makanan karena perhatiannya banyak tersita dengan lingkungan baru disekitarnya. Selain itu, pada masa ini pertumbuhan motorik kasar dan halus anak sedang berkembang dengan pesat sehingga anak tampak sedang fokus pada kemampuan barunya tersebut.

5. Kebutuhan gizi anak usia pra sekolah

Periode anak pada usia >1 tahun ini dikenal dengan istilah periode anak usia prasekolah. Optimalisasi lingkungan tumbuh kembang anak pada masa ini merupakan investasi kunci dari kualitas dan produktivitas anak di masa selanjutnya. Faktor gizi merupakan salah satu faktor tumbuh kembang optimal. Memenuhi kebutuhan gizi anak dan memberikan stimulus merupakan hal yang perlu diprioritaskan oleh orang tua. Mencukupi kebutuhan gizi anak bisa terlaksana dengan baik apabila orang tua mengetahui kebutuhan gizi anak, cara pemenuhan asupan gizi anak

dengan baik, dan upaya perbaikan asupan gizi, serta berperan aktif dalam mendukung pola kebiasaan makan anak. Pengukuran status gizi dan penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) juga menjadi penting untuk mengetahui capaian pertumbuhan anak pada usia prasekolah.

Balita atau sering disebut dengan anak usia dibawah lima tahun merupakan usia dalam daur kehidupan dimana pertumbuhan tidak sepesat pada masa bayi, tetapi aktivitas di masa tersebut mulai meningkat. Usia balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting dan perlu perhatian serius (Adriani, 2012). Angka kecukupan zat gizi didasarkan pada beberapa penelitian kemudian dikembangkan dari kebutuhan bayi dan orang dewasa. Perbedaan kecukupan zat gizi pada kelompok anak cukup signifikan, sehingga pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk anak berdasarkan kelompok usia (Almatsier, 2004).

Tabel 1. Kecukupan gizi anak menurut AKG

Zat gizi	Anak usia 1-3 tahun	Anak usia 4 -6 tahun
Energi (kkal)	1350	1400
Protein (g)	20	25
Lemak (g)	45	50
Karbohidrat (g)	215	220

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019

a. Energi

Kebutuhan energi sehari-hari pada balita disesuaikan menurut usia, tinggi badan atau berat badan. Energi dalam tubuh digunakan untuk metabolisme basak, aktivitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan balita.

b. Protein

Protein diperlukan sebagai zat pembangun yang merupakan sumber asam amino esensial dimana berfungsi untuk pertumbuhan dan pembentukan antibodi, sel-sel tubuh yang rusak, memelihara keseimbangan asam basa dalam cairan tubuh, dan sumber energi.

c. Lemak

Terdapat tiga fungsi penting lemak bagi tubuh yaitu sebagai sumber lemak esensial, zat pelarut vitamin A,D,E,K dan pemberi rasa sedap pada makanan. Pada usia ini disarankan untuk mengkonsumsi asam lemak esensial (asam linoleat) 1-2% dari total energi.

d. Karbohidrat

Karbohidrat diperlukan pada balita sebagai sumber energi. Pada karbohidrat tidak ada batasan minimum karena glukosa dalam sirkulasi dapat dibentuk dari protein dan gliserol.

6. Status Gizi

Status Gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan perkembangan motorik anak. Status gizi yang buruk berdampak 5,7 kali lipat beresiko terjadinya keterlambatan perkembangan dan berpotensi terjadinya perkembangan yang tidak sesuai dengan usianya. Artinya bahwa anak yang mengalami kekurangan makanan yang bergizi dapat menyebabkan anak lemah dan tidak aktif sehingga terjadi keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi yang baik dapat bermanfaat

untuk anak menerima segala bentuk stimulasi yang diberikan. Selain status gizi kurang, status gizi lebih juga berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak sehingga menjadi rentan untuk terkena penyakit. Seseorang dapat dikatakan mencapai pertumbuhan optimal ketika dapat mencapai standar pertumbuhan pada usianya.

7. Klasifikasi status gizi

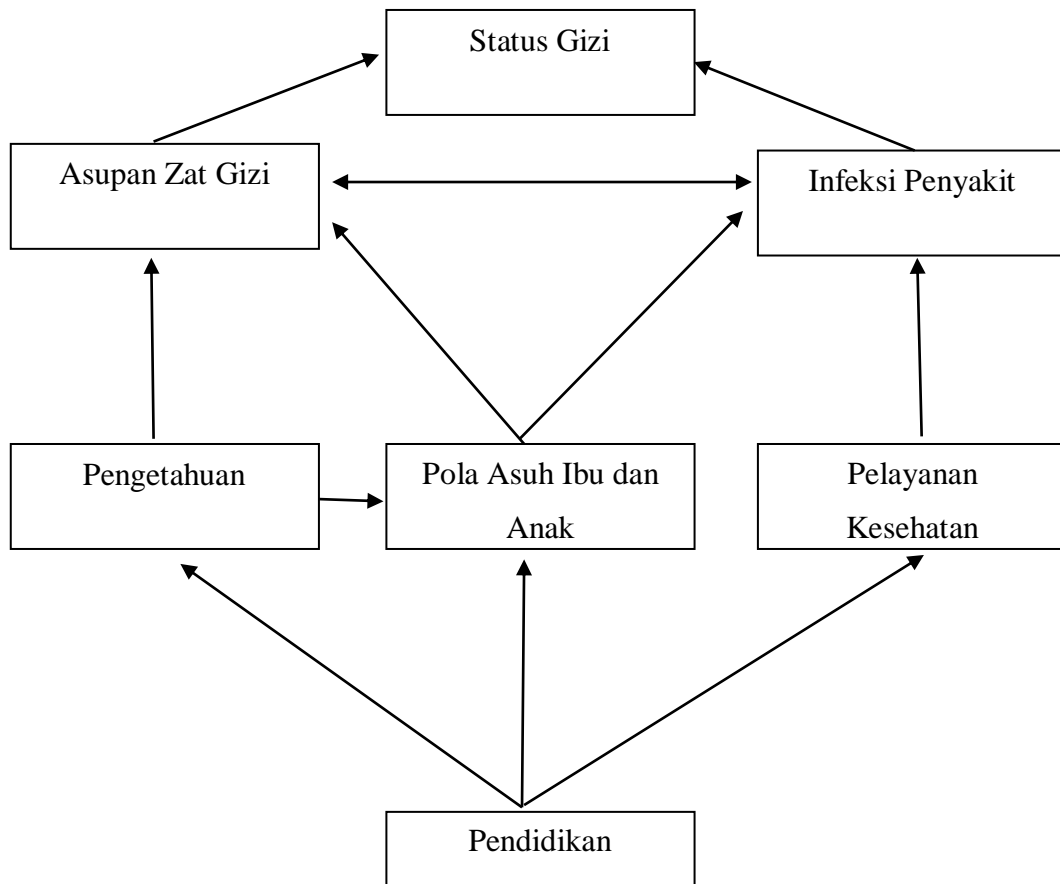
Penilaian status gizi dapat diukur menggunakan ukuran antropometri. Di Indonesia ukuran baku hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan ukuran baku PMK No.2 Tahun 2020 :

Tabel.2 Kategori ambang batas status gizi balita berdasarkan BB/PB

Berat badan menurut usia (BB/PB) anak usia 0-60 bulan	Obesitas : $> +3$ SD
	Gizi lebih : $>+ 2$ SD sampai dengan $+ 3$ SD
	Beresiko gizi lebih : $>+ 1$ SD sampai dengan $+ 2$ SD
	Gizi baik : -2 SD sampai dengan $+1$ SD
	Gizi kurang : -3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi buruk : <-3 SD

Sumber: Standar Antropometri WHO 2020

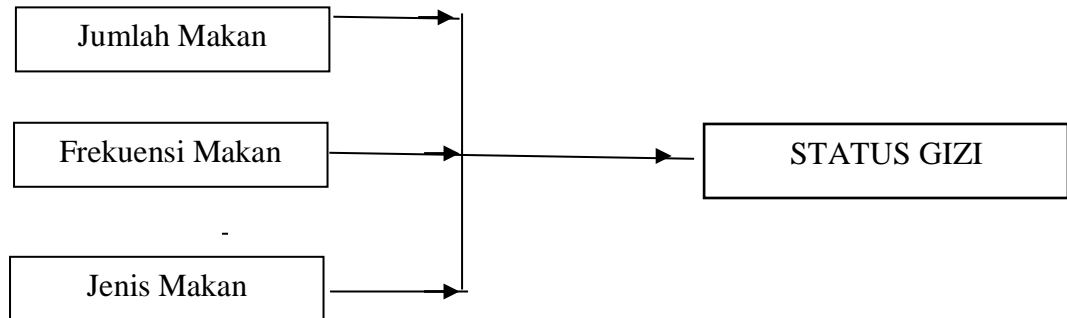
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Balita di Desa Seloharjo Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Sumber : WHO (2005), Supariasa (2009), yang dimodifikasi

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep penelitian “Kebiasaan makan dan status gizi balita di Desa Seloharjo, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta”

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran frekuensi makan pada balita di Desa Seloharjo, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran jumlah makan pada balita di Desa Seloharjo, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?
3. Bagaimana gambaran jenis makan pada balita di Desa Seloharjo, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?
4. Bagaimana status gizi balita di Desa Seloharjo, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?