

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. POLA MAKAN

1. Pengertian Pola Makan

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

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

Dan menurut seorang ahlimengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011).

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013). sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Willy (2011)

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makanyang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat.

Pendapatan yang tinggidapat mencakup kurangnya daya beli denganh kurangnya pola makan masysrakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor.(Sulistyoningsih, 2011).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di

suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri.

Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti:dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011).

c. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008).

d. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

e. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009).

Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

3.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi

Kebutuhan gizi setiap golongan umur dapat dilihat pada angka kecukupan gizi yang di anjurkan (AKG). Yang berdasarkan umur, pekerjaan, jenis kelamin, dan kondisi tempat tinggal seperti yang disebutkan. (Sulistyoningsih, 2011).

a. Umur

Kebutuhan zat gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Semakin bertambah umur kebutuhan zat gizi seseorang lebih rendah untuk tiap kilogram berat badan orang dewasa.

b. Aktifitas

Aktifitas dalam angka kecukupan gizi ialah suatu kegiatan seseorang yang beraktifitas dalam menjalankan pekerjaan setiap hari.

c. Jenis Kelamin

Dalam angka kecukupan gizi pada jenis kelamin ialah untuk mengetahui identitas seorang individu maupun sekelompok masyarakat.

d. Daerah Tempat Tinggal

Suatu penduduk yang bertempat tinggal perkotaan atau pedesaan membutuhkan pengetahuan tentang pola makan dengan cara yang benar dan baik dalam tempat waktu makan teratur.

B.Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. dan keaneka ragam makanan.

Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat ialah: zat pembangun dan zat pengatur.

makan seimbang ialah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur, dan buah.

Jumlah dan jenis Makanan sehari-hari ialah cara makan seseorang individu atau sekelompok orang dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayuran, dan buah frekuensi tiga kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang. Dengan mencapai gizi tubuh yang cukup dan pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh.

Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). (Depkes RI, 2006). Dalam bentuk penyajian makanan dan bentuk hidangan makanan yang disajikan seperti hidangan pagi, hidangan siang, dan hidangan malam dan mengandung zat pembangun dan pengatur.

Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang.

Bahan makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan fungsi organ tubuh.

C. Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang dalam jenis dan jumlah bahan makanan setiap orang dalam hari yang dikonsumsi atau dimakan dengan jangka waktu tertentu (Harap, VY. 2012).

Pengukuran Konsumsi Makanan Survey konsumsi makanan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi perorangan atau kelompok. Tujuan survey konsumsi makanan adalah untuk pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan, sehingga diketahui kebiasaan makan dan dapat dinilai kecukupan makanan yang dikonsumsi seseorang.

1. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan ialah seseorang atau suatu kebiasaan individu dalam keluarga maupun dimasyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan meliputi: karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Menurut Sudirman (2010).

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Bahwa kebiasaan sarapan pagi suatu cara makan seseorang individu atau sekelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi dapat menambah energi yang cukup dan beraktifitas untuk meningkatkan produktifitas (Depkes RI, 2008).

2. Makanan Sehat

Makanan sehat adalah suatu makanan yang seimbang dengan beraneka ragam dengan mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup energi makan sehat dapat mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang berbagai jenis makanan yang mengandung banyak jumlah kalori.

Hubungan makanan dan kesehatan ialah salah satu jenis makanan yang banyak mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh makanan merupakan suatu kebutuhan yang utama di Indonesia yang dikonsumsi sebagai makanan pokok mengandung zat gizi diantaranya lain; lemak. Protein. mineral. vitamin. dan air.

Pola konsumsi pangan merupakan susunan makanan jenis dan jumlah makanan setiap satu orang atau per hari yang dikonsumsi dalam waktu tertentu yang dikelompokkan meliputi padi-padian [beras, jangung, dan terigu [Ariani, M, 2008].

D. Remaja

Definisi Remaja

Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun karena perubahan pertumbuhan fisik yang terjadi pada masa remaja yang mempengaruhi status gizi (Hurlock, 1992).

Masa remaja adalah masa tumbuh dan berkembang, maka harus terus dijaga agar mereka mendapat asupan gizi yang seimbang yaitu asupan gizi yang mengandung energi, protein, vitamin dan mineral dalam jumlah cukup sesuai umur, berat badan, dan aktifitas fisik dan Pada masa remaja mempunyai kebutuhan energi dan protein untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein dengan ditandai berat badan dan tinggi badan yang normal.

berat badan dan tinggi badan pada remaja sangat esensial untuk menentukan kecukupan energi setiap individu jika asupan energi tidak terpenuhi maka protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi namun tidak ada persediaan untuk sintesis jaringan baru atau untuk perbaikan jaringan yang rusak. Karena itu dapat menyebabkan penurunan tingkat pertumbuhan dan mengkonsumsi protein cukup

Menurut (Sri Rumini & Siti Sundari, 2012). masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa berlangsung antara umur 12 - 21 tahun bagi wanita

E. Faktor yang mempengaruhi gizi remaja

Kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau mengetahui tentang zat gizi. Dalam mengkonsumsi makanan perlu mempertimbangkan kadar lemak kurang dari 30% dan tinggi kalsium.

Faktor penyebab masalah gizi remaja Kebiasaan makan yang buruk dapat terjadi pada usia remaja karena keterbiasaan makan pada keluarga atau teman sebaya. Pemahaman gizi yang keliru tubuh yang langsing sering menjadi idaman para remaja terutama pada wanita remaja hal yang sering menjadi penyebab masalah karena tubuh menerapkan pembatasan makanan secara keliru kesukaan yang berlebihan makanan menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi.

Pola makan yang baik dapat mengandung sumber makanan zat pembangun zat pengatur dan zat energi karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan serta produktivitas dan perkembangan otak. Serta dengan jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal. (Almatsier, S. Dkk. 2011).

Istilah kebiasaan makan juga menunjukkan terhadap makan dan makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan, dan perasaan serta persepsi. Menurut (Moehji, 2010).

Koentjasingrat (2011) menyatakan bahwa kebiasaan makan individu keluarga dan masyarakat dipengaruhi oleh Faktor perilaku cara berpikir berperasaan, pandangan tentang makanan, dan kebiasaan makan juga berpengaruh dua faktor yang terdiri dari: Faktor lingkungan sosial, segi kependudukan dengan susunan tingkat dan sifat lingkungan ekonomi, kondisi tanah, iklim, lingkungan biologi, sistem usaha tani, sistem pasar dan Faktor kesediaan bahan pangan, dipengaruhi oleh kondisi yang bersifat hasil karya manusia, seperti sistem pertanian (perdagangan), prasarana dan sarana kehidupan (jalan raya, dan lain-lain).

1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Konsumsi pangan merupakan susunan bahan makanan yang berbentuk keanekaragaman pangan yang biasa dikonsumsi oleh suatu negara atau daerah yang meliputi jumlah yang dimakan, jenis bahan pangan dan waktu makan. Sebagian besar penduduk miskin di daerah pedesaan hanya mengonsumsi satu kali makan sehari. Hal ini disebabkan kondisi ekonomi masyarakat sangat lemah serta adanya kekurangan bahan pangan dan bahan bakar sebagai pemenuhan kebutuhan pokok sehari-hari. Kebiasaan makan yang salah dapat berpengaruh dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang terdiri dari: (Santoso, 2014).

- a. Faktor yang berhubungan dengan persediaan bahan makanan termasuk faktor geografi, kesuburan tanah berkaitan dengan produksi bahan makanan, daya perairan, kemajuan teknologi, transportasi, distribusi dan persediaan pangan di suatu daerah.
- b. Faktor sosial ekonomi dan kebiasaan yang berhubungan dengan konsumen yang memegang peranan penting dalam pola konsumsi penduduk.
- c. Bantuan atau subsidi terhadap bahan-bahan tertentu.

F. Status Gizi

1. Definisi status gizi

Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh kebutuhan fisik yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dapat diukur melalui antropometri. Status gizi adalah keadaan tubuh karena konsumsi makanan dan zat gizi yang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih.

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi adalah faktor internal dan faktor eksternal yang terdiri dari faktor eksternal yaitu pendidikan, budaya, pendapatan, pekerjaan. Sedangkan faktor internal yaitu usia,

kondisi fisik dan infeksi dan juga penyebab langsung dan tidak langsung.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Penyebab langsung, yaitu makanan seseorang dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang penyakit infeksi dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Begitu juga sebaliknya anak yang makannya tidak cukup baik, daya tahan tubuhnya pasti lemah dan pada akhirnya mempengaruhi status gizinya.

b. Penyebab tidak langsung, yang terdiri dari:

1. Ketahanan pangan di keluarga,
2. Pola pengasuhan anak.
3. Akses atau keterjangkauan anak dan pelayanan kesehatan yang baik (Soekirman, 2001).

4. Klasifikasi Status Gizi.

Dalam menentukan status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran yang sering digunakan sebagai alat ukur yang disebut alat antropometri yaitu WHO-NHCS. Berdasarkan Baku Harvard Status gizi dibagi menjadi empat yaitu : (Supariasa, 2010)

- a. Gizi Lebih atau overweight dan obesitas
- b. Gizi Baik atau Normal
- c. Gizi kurang untuk kurus
- d. Gizi buruk atau sangat kurus

4. Penilaian Status Gizi

Menurut Gibson (2011), mengemukakan bahwa, penilaian status gizi adalah upaya menginterpretasikan semua informasi yang diperoleh melalui penilaian antropometri, konsumsi makanan, biokimia dan klinik dan juga Penilaian status gizi merupakan cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. cara penilaian status gizi dapat ditentukan dengan cara penilaian

langsung, meliputi: antropometri, biokimia, klinis dan biofisik atau secara tidak langsung, meliputi: survei konsumsi, statistik vital dan faktor ekologi.

Berdasarkan uraian diatas untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan pemeriksaan secara:

a. Pemeriksaan Langsung

1) Antropometri

Penilaian antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi fisik dan komposisi kasar tubuh. penilaian dilakukan terhadap berat badan (BB), Tinggi Badan (TB), pengukuran tinggi badan dan berat badandapat dilakukan pengukuran dengan cara keadaan tidur atau berdiri tegak (Moesijanti: 2011).

2) Biokimia

Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan dengan pemeriksaan spesimen jaringan tubuhseperti (darah, urine, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratorium terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolestrol. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik.

3) Klinis

Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel (superficial epitel tissue) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus

4) Biofisik

Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan mengetahui situasi tertentu. .

b. Pemeriksaan Tidak Langsung

1. Survei Konsumsi

Penilaian konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan perhitungan konsumsi makanan sehari-

hari. Dengan tujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan gizi.

2. Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan dan kematian kaibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat

3. Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti: tanah, irigasi. Faktor-faktor ekologi hanya perlu diketahui untuk iklim mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat (Irianto, 2007)

G. Pengertian IMT {indeks massa tubuh}

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan indikator overweight dan obesitas yang direkomendasikan secara internasional karena memiliki korelasi yang kuat dengan lemak tubuh. IMT adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang dewasa khususnya berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dengan mencapai usia harapan hidup lebih panjang

Rumus perhitungan:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB(kg)}}{\text{TB(m}^2\text{)}}$$

BB : Berat Badan Dalam kilogram (Kg)

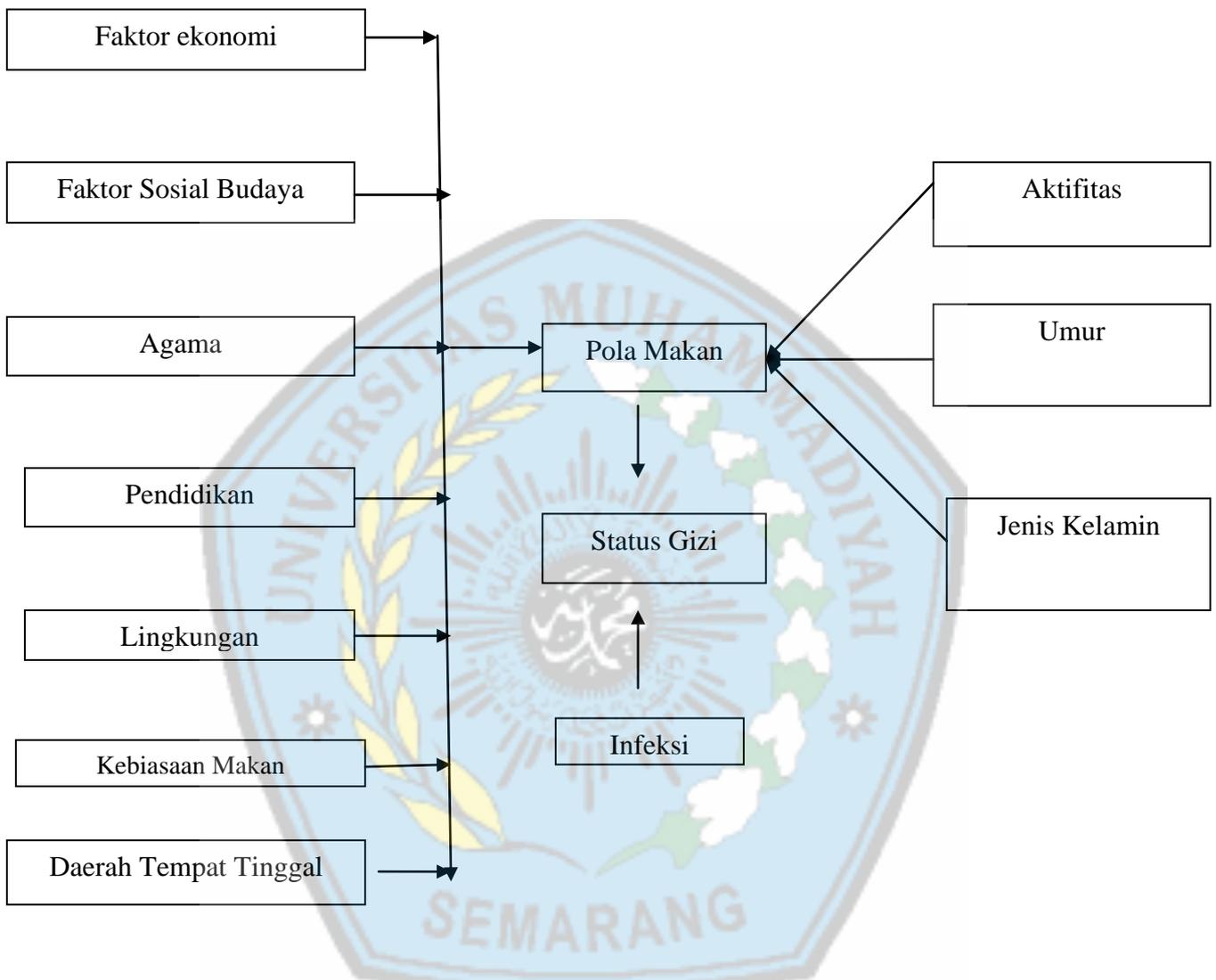
TB ; Tinggi Badan Dalam meter (m²)

Tabel: 1 Klasifikasi IMT menurut WHO Depkes

Katagori	IMT (kg/m ²)	N
Kekurangan berat bandan tingkat berat	Kurang dari 17,0	Sangat kurus
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 lebih dari 18,5	Kurus
	18,5 sampai dengan 25,0	Normal
Kelebihan berat badan tingkat ringan	Lebih dari 25.0 smpai 27,0	Overweight
Kelebihan berat badan tingkat berat	Lebih dari 27,0	Obesitas

Sumber: WHO 2014

A. KERANGKA TEORI



Gambar1: Bagan Kerangka Teori Penelitian