

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Anekaragam Pangan**

##### **2.1.1 Pengertian**

Penganekaragaman adalah suatu cara untuk mengadakan lebih dari satu jenis barang/komoditi yang dikonsumsi. Diversifikasi di bidang pangan memiliki dua makna, yaitu diversifikasi tanaman pangan dan diversifikasi konsumsi pangan. Kedua bentuk diversifikasi tersebut masih berkaitan dengan upaya untuk mencapai ketahanan pangan. Diversifikasi tanaman pangan berkaitan dengan teknis pengaturan pola bercocok tanam, maka diversifikasi konsumsi pangan akan mengatur atau mengelola pola konsumsi masyarakat dalam rangka mencukupi kebutuhan pangan. Menurut Riyadi (2003), penganekaragam pangan merupakan suatu proses pemilihan pangan yang tidak hanya tergantung pada satu jenis pangan, akan tetapi memiliki beragam pilihan (alternatif) terhadap berbagai bahan pangan. Pertimbangan rumah tangga untuk memilih bahan makanan pokok keluarga di dasarkan pada aspek produksi, aspek pengolahan, dan aspek konsumsi pangan. Penganekaragaman pangan ditujukan tidak hanya untuk mengurangi ketergantungan akan jenis pangan tertentu, akan tetapi dimaksudkan pula untuk mencapai keberagaman komposisi gizi sehingga mampu menjamin peningkatan kualitas gizi masyarakat.

##### **2.1.2 Cara mengukur penganekaragaman pangan**

Penilaian keberhasilan upaya percepatan penganekaragaman pola konsumsi pangan memerlukan suatu parameter. Parameter yang digunakan adalah Pola Pangan Harapan (PPH). Pola Pangan Harapan adalah susunan beragam pangan atau kelompok pangan yang didasarkan atas sumbangan energinya, baik secara absolut maupun relatif terhadap total energi baik dalam hal ketersediaan maupun konsumsi pangan sehingga mampu mencukupi kebutuhan konsumsi pangan penduduk sekaligus mempertimbangkan keseimbangan gizi yang didukung dengan citarasa, daya cerna, daya terima masyarakat, kuantitas dan kemampuan daya beli masyarakat (Baliwati, 2010).

Pola Pangan Harapan mencerminkan susunan konsumsi pangan anjuran untuk hidup sehat, aktif dan produktif. Pendekatan melalui PPH dapat dinilai mutu pangan berdasarkan skor pangan dari sembilan bahan pangan. Ketersediaan pangan sepanjang waktu, dalam jumlah yang cukup dan hanya terjangkau sangat menentukan tingkat konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Selanjutnya pola konsumsi pangan rumah tangga akan berpengaruh pada komposisi konsumsi pangan (Depkes RI, 2010).

Tiap negara mempunyai potensi dan sosial budaya yang berbeda-beda. Bagi Indonesia menurut hasil Workshop on Food and Agriculture Planning for Nutritional Adequacy di Jakarta tanggal 11-13 Oktober 1989 direkomendasikan sebagai berikut: kelompok padi-padian sekitar 50%, makanan berpati sekitar 5%, pangan hewani sekitar 15-20%, minyak dan lemak lebih dari 10%, kacang-kacangan sekitar 5%, gula 6-7%, buah dan sayur 5% (FAO-MOA, 1989).

### **2.1.3 Faktor yang mempengaruhi penganeekaragaman pangan**

Banyak faktor yang mempengaruhi penganeekaragaman pangan dan diantara faktor tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain. Pada hakekatnya faktor-faktor yang mempengaruhi diversifikasi konsumsi pangan adalah sama dengan dengan faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan yaitu sosial, budaya, ekonomi, pengetahuan, ketersediaan pangan dan lain-lainnya, namun setiap orang mempunyai penekanan yang berbeda. Seperti yang telah disampaikan oleh Hardjana (2004) bahwa dalam hal konsumsi pangan, konsumen bertindak tidak hanya atas dasar pertimbangan ekonomi, tetapi juga didorong oleh berbagai penalaran dan perasaan seperti kebutuhan, kepentingan dan kepuasan baik bersifat pribadi maupun sosial.

Soehardjo (2005) menekankan bahwa walaupun selera dan pilihan konsumen didasari pada nilai-nilai sosial, ekonomi, budaya, agama dan pengetahuan, namun tampaknya unsur-unsur prestise menjadi sangat menonjol.

## 2.2 Penyediaan Menu Gizi Seimbang

### 2.2.1 Pengertian

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut meliputi makan makanan beranekaragam, artinya dalam sekali makan mencakup makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan air yang porsinya harus sesuai dengan kebutuhan. Makanan yang dikonsumsi dari tiap jenis juga harus bervariasi. Perilaku Hidup Bersih (PHB), tujuannya agar terhindar dari sumber penyakit infeksi. Melakukan Aktivitas Fisik, tujuan agar memperlancar sistem metabolisme zat gizi di dalam tubuh. Aktivitas fisik membuat tubuh kita menjadi bugar. Aktivitas fisik juga membantu pengeluaran energi berlebih yang masuk dari makanan, sehingga tidak tertimbun menjadi lemak di tubuh serta mencegah/mengatasi kegemukan. Mempertahankan dan Memantau BB Normal, agar tubuh tetap sehat, tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk.

Bardosobo (2009) mendefinisikan gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5

kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan

### 2.2.2 Fungsi utama zat gizi

Bahan makanan sehat seimbang dikelompokkan menjadi tiga fungsi utama gizi atau disebut juga triguna makanan yaitu (Almatsier, 2007):

- Sumber zat tenaga, yaitu padi-padian atau serealia seperti beras, jagung dan gandum, sagu, umbi-umbian, singkong dan talas serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie, roti, macaroni, bihun dan sebagainya.
- Sumber zat pembangun, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu dan keju, serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai dan oncom.
- Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel dan tomat, serta kacang-kacangan. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning, jingga, kaya serta dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, apel dan jeruk.



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Sumber makanan yang ada saat ini tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber

utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

### **2.2.3 Faktor yang mempengaruhi penyediaan menu gizi seimbang**

Penyajian menu gizi seimbang merupakan bentuk dari perilaku ibu dalam upaya untuk menyajikan keanekaragaman makanan guna terpenuhinya gizi seimbang. Menurut Green dan Kreuter (2005), menganalisis bahwa faktor perilaku ditentukan oleh tiga faktor utama :

a. Faktor-faktor predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor yang melatarbelakangi perubahan perilaku yang menyediakan pemikiran rasional atau motivasi terhadap suatu perilaku. Faktor ini meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai, dan sebagainya.

b. Faktor-faktor pemungkin

Faktor pendukung adalah faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku individu atau organisasi termasuk tindakan/ ketrampilan.. Faktor ini meliputi ketersediaan, keterjangkauan sumber daya pelayanan kesehatan, prioritas dan komitmen masyarakat dan pemerintah dan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan.

c. Faktor-faktor pendorong

Faktor pendorong adalah faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor ini memberikan penghargaan/ insentif untuk ketekunan atau pengulangan perilaku. Faktor penguat ini terdiri dari tokoh masyarakat, petugas kesehatan, guru, keluarga dan sebagainya.

## 2.3 Pengetahuan

### 2.3.1 Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Berdasarkan pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsir, 2007).

### 2.3.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dalam aspek kognitif menurut Notoatmodjo (2007), dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan yaitu :

a. Tahu (*know* )

Tahu diartikan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, dari seluruh bahan yang dipelajari. Tahu ini merupakan tingkat pengertian yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami ini diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi ke kondisi sebenarnya.

c. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen - komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan 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.

### 2.3.3 Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari responden (Notoatmodjo, 2007). Pengukuran pengetahuan ini berkaitan dengan pengetahuan tentang gizi dan tata cara penyajian makanan yang beranekaragam guna mencapai pemenuhan gizi seimbang.

### 2.3.4 Sumber – sumber pengetahuan

Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Menurut Notoatmodjo (2007) sumber pengetahuan dapat berupa pemimpin – pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya.

### 2.3.5 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2007):

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan

memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

2. Pengaruh media massa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi dapat diterima masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa (TV, radio, majalah, pamflet, dan lain - lain) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media.

3. Ekonomi

Usaha memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik akan lebih mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah.

4. Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang dapat berinteraksi secara *continue* akan lebih besar terpapar informasi.

5. Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal biasa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misalnya sering mengikuti kegiatan.

### 2.3.6 Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), cara memperoleh pengetahuan ada 2, yaitu:

1. Cara tradisional atau non ilmiah.

1) Cara coba salah

Cara ini adalah merupakan cara tradisional, dilakukan apabila seseorang menghadapi persoalan atau masalah, upaya pemecahannya dilakukan dengan coba – coba.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan dalam cara ini berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, atau



otoritas ilmu pengetahuan, sehingga banyak sekali kebiasaan – kebiasaan dan tradisi yang dilakukan.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman adalah guru terbaik, maksudnya bahwa pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang di peroleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

4) Melalui jalan pikir

Pengetahuan diperoleh dengan menggunakan penalaran atau jalan pikiran. Cara ini melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pertanyaan – pertanyaan yang dikemukakan kemudian dicari hubungannya sehingga dibuat suatu kesimpulan.

2. Cara modern atau cara ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan disebut metode penelitian ilmiah yang mempunyai sifat lebih sistematis, logis dan ilmiah.

## 2.4 Tingkat Pendapatan Keluarga

### 2.4.1 Pengertian

Pendapatan keluarga adalah jumlah penghasilan riil dari seluruh anggota rumah tangga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan bersama maupun perseorangan dalam rumah tangga. Pendapatan keluarga merupakan balas karya atau imbalan yang diperoleh karena sumbangan yang diberikan dalam kegiatan produksi.

Suratno (2006) menyatakan bahwa ukuran pendapatan yang digunakan untuk tingkat kesejahteraan keluarga adalah pendapatan rumah tangga yang diperoleh dari bekerja. Tiap anggota keluarga berusia kerja di rumah tangga akan terdorong bekerja untuk kesejahteraan keluarganya. Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa anggota keluarga seperti istri dan anak-anak adalah penyumbang dalam berbagai kegiatan baik dalam pekerjaan rumah tangga maupun mencari nafkah.

Pendapatan keluarga adalah pendapatan yang diperoleh dengan jalan menjual faktor-faktor produksi yang akan diperoleh imbalan jasa-jasa atas

pengadaan faktor produksi tersebut dalam bentuk gaji, sewa tanah, modal kerja dan sebagainya. Besarnya pendapatan akan menggambarkan ekonomi keluarga dalam masyarakat yang dapat dikategorikan dalam tiga kelompok yaitu rendah, sedang dan tinggi. Suatu keluarga pada umumnya terdiri dari suami, isteri dan anak-anak, besarnya jumlah anggota keluarga akan lebih banyak tersedia tenaga kerja untuk mencari pekerjaan agar memperoleh pendapatan. Umumnya kepala keluarga penentu utama pendapatan keluarga, namun sebenarnya dalam anggota keluarga lainnya juga ikut berperan (Darmawan, 2008).

Subandi dan Ginarsih (2013) menyatakan bahwa pendapatan keluarga diartikan sebagai pendapatan yang diperoleh dari seluruh anggota yang bekerja baik dari pertanian maupun di luar pertanian. Variasi sumbangan pendapatan dapat terjadi disebabkan oleh jumlah anggota keluarga rumah tangga yang bekerja dan sumbangan terhadap rumah tangga.

#### **2.4.2 Klasifikasi Status Sosial Ekonomi**

Klasifikasi status sosial ekonomi menurut Coleman & Cressey dalam Sumardi (2009) adalah:

##### **1. Status sosial ekonomi atas**

Sitorus (2007) mendefinisikan status sosial ekonomi atas adalah status atau kedudukan seseorang di masyarakat yang diperoleh berdasarkan penggolongan menurut harta kekayaan, di mana harta kekayaan yang dimiliki di atas rata-rata masyarakat pada umumnya dan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dengan baik.

##### **2. Status sosial bawah**

Menurut Sitorus (2007) status sosial ekonomi bawah adalah kedudukan seseorang di masyarakat yang diperoleh berdasarkan penggolongan menurut kekayaan, dimana harta kekayaan yang dimiliki termasuk kurang jika dibandingkan dengan rata-rata masyarakat pada umumnya serta tidak mampu dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

#### **2.5 Kepesertaan Program Gizi Masyarakat (Posyandu)**

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh,

untuk dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi (Suharso dan Retnoningsih, 2005).

Pengintegrasian layanan sosial dasar di Posyandu adalah suatu upaya mensinergikan berbagai layanan yang dibutuhkan masyarakat meliputi perbaikan kesehatan dan gizi, pendidikan dan perkembangan anak, peningkatan ekonomi keluarga, ketahanan pangan keluarga dan kesejahteraan sosial (Kemenkes, 2011).

Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (klien) secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan klien, serta proses membantu klien, agar klien tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek pengetahuan atau knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek sikap atau attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek tindakan atau practice).

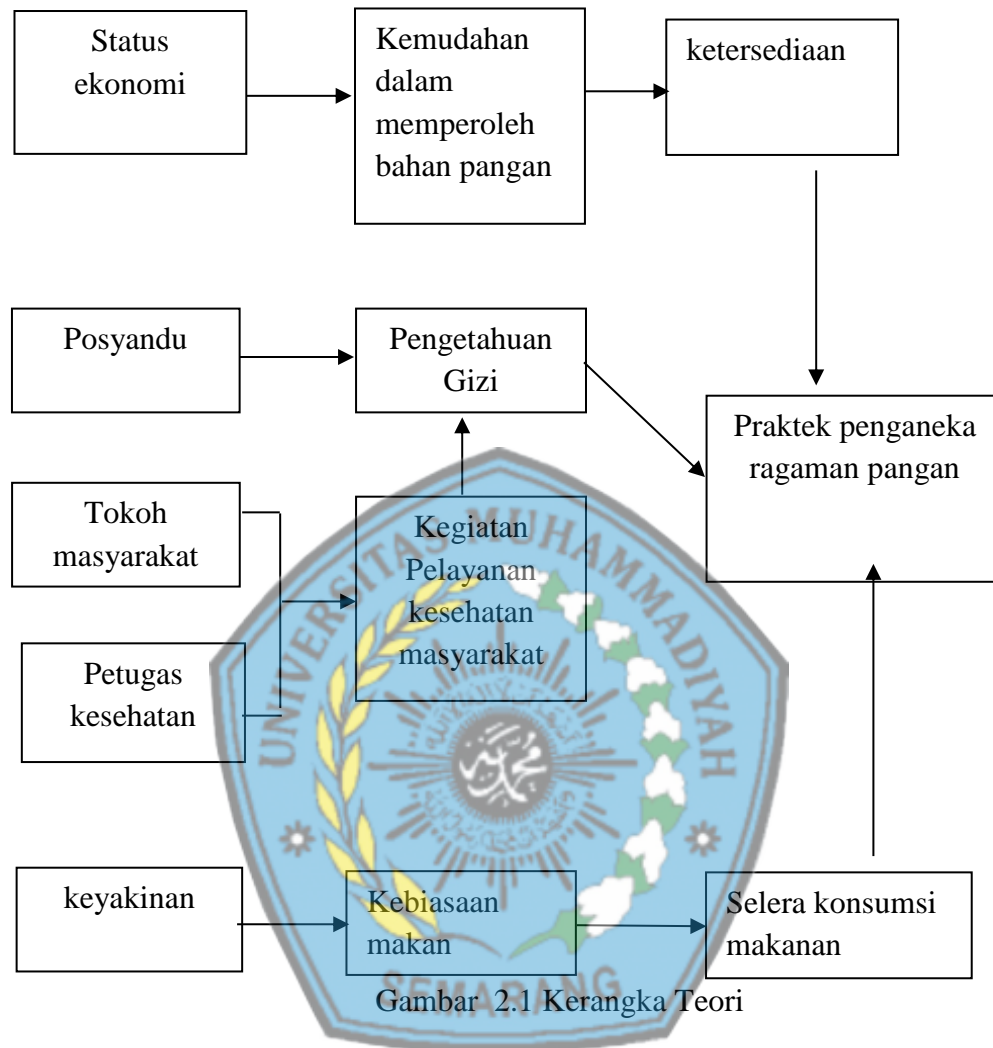
Pelayanan kesehatan dasar di Posyandu adalah pelayanan kesehatan yang mencakup sekurang-kurangnya 5 (lima) kegiatan, yakni Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencana (KB), imunisasi, gizi, dan penanggulangan diare.

Kegiatan posyandu dikatakan meningkat jika peran aktif ibu balita atau peran serta masyarakat semakin tinggi yang terwujud dalam cakupan program kesehatan seperti imunisasi, pemantauan tumbuh kembang balita, pemeriksaan ibu hamil, dan KB yang meningkat. Keaktifan ibu pada setiap kegiatan posyandu tentu akan berpengaruh pada keadaan status gizi anak balitanya. Karena salah satu tujuan posyandu adalah memantau peningkatan status gizi masyarakat terutama anak balita dan ibu hamil. Agar tercapai itu semua maka ibu yang memiliki anak balita hendaknya aktif dalam kegiatan posyandu agar status gizi balitanya terpantau (Kristiani, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Octaviani, Juniarti, Mardiyah (2008) menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel keaktifan di posyandu dengan status gizi, didapat koefisien kontingensi (C) sebesar 0,369, dan  $C_{maks} = 0,707$  sehingga diperoleh nilai  $C/C_{maks}$  sebesar 0,522 menurut analogi tafsiran koefisien korelasi, hubungan tersebut dapat digolongkan ke dalam kesuaian sedang. Responden yang mempunyai kategori tidak aktif di posyandu mempunyai risiko 6,857 kali lebih besar terkena status gizi KEP dibandingkan dengan responden dengan kategori aktif di posyandu.

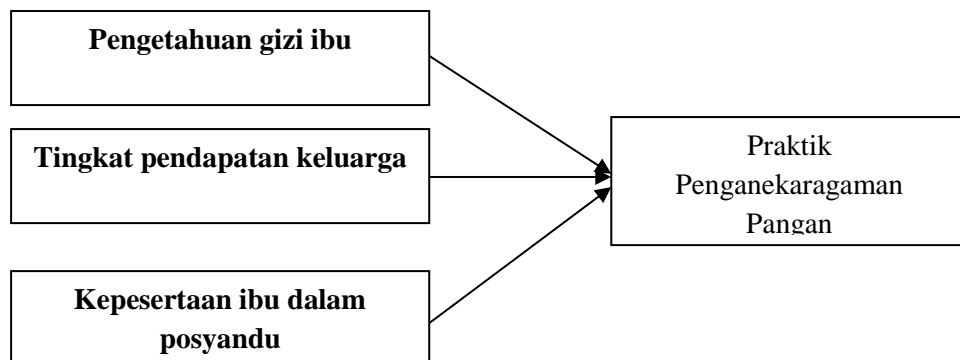


## 2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

## 2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka konsep

## 2.8. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan pengetahuan gizi ibu dengan praktik penganeekaragaman pangan keluarga di Desa Purworejo Pati.
2. Ada hubungan tingkat pendapatan keluarga dengan praktik penganeekaragaman pangan keluarga di Desa Purworejo Pati.
3. Ada perbedaan praktik penganeekaragaman pangan keluarga berdasarkan kepesertaan ibu dalam posyandu di Desa Purworejo Pati

