

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan ialah suatu cara untuk mengatur jenis ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuhnya guna mempertahankan kesehatan, kebutuhannutrisi, dan mencegah terjadinya penyakit. Depkes RI, (2009). Definisi pola makan menurut Handajani dalam Sulistyoningsih (2011), ialah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Sedangkan menurut Suhardjo dalam Sulistyoningsih (2011), pola makan pola makan ialah suatu cara individu dalam memilih ataupun mengkonsumsi makanan terhadap dampak psikologis, fisiologis, budaya dan sosial.

Pola makan juga dapat di definisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya (Sulistyoningsih, 2011). Angka kecukupan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein ataupun mineral harus diperhatikan guna menjaga pola makan tetap sehat (Supratman, et.al. 2013). Selain itu frekuensi serta jumlah makanan juga perlu diperhatikan supaya saluran pencernaan bisa bekerja dengan optimal (Sulastri, 2012).

2.1.2 Komponen Pola Makan

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

a. Jenis makan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Di negara Indonesia, makanan pokok atau makanan utama yang dikonsumsi untuk memenuhi karbohidrat setiap orang atau individu yaitu beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan entah itu pagi hari, siang hari, malam hari ataupun makanan selingan (Depkes, 2013). Menurut Oetoro (2018) frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara proses alamiah, makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan diolah di dalam tubuh melalui sistem saluran pencernaan.

c. Jumlah makan

Jumlah makan ialah banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu ataupun kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu dalam mengonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Frekuensi makan yang baik ialah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat (Willy, dkk., 2011).

Makanan yang sehat memiliki porsi yang harus sesuai dengan ukuran yang akan dikonsumsi tubuh. Individu yang mempunyai berat badan ideal tidak perlu mengurangi atau menambah porsi makanan mereka cukup dengan mengonsumsi makanan sehat sesuai porsinya saja. Apabila individu memiliki berat badan berlebih maka porsi makan sehat yang dikonsumsi harus dikurangi (Oetoro, 2018).

Pola makanan yang sehat harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan minyak hewani yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu pola makan yang dianjurkan ialah tiga kali sehari. Selain itu makanan selingan juga dibutuhkan dan dikonsumsi ketika pagi hari dan siang hari saat makanan utama belum tercukupi. Walaupun dibutuhkan, akan tetapi makanan selingan tidak boleh terlalu banyak dikonsumsi dikarenakan dapat mengganggu nafsu makan yang menurun ketika mengonsumsi makanan utama (Sari, 2012).

2.1.3 Pola Makan Seimbang

Pola makanan ialah cara untuk mengatur jumlah porsi ataupun jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, mineral, protein, vitamin, kadar air ataupun zat gizi lainnya. Pola makan seimbang merupakan susunan porsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang dalam tubuh, selain itu mengandung dua zat yaitu zat pengatur dan pembangun. Makanan seimbang merupakan makanan yang terdapat banyak kandungan serta asupan gizi pada makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah-buahan (Depkes RI, 2014).

Suatu makanan dapat dikatakan seimbang apabila makanan tersebut memenuhi kebutuhan atau asupan isi yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Zat pembangun pada makanan berasal dari lauk nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sedangkan dari protein hewani ialah telur, ayam, ikan, daging, susu dan lain sebagainya. Zat pembangun tersebut memiliki peran aktif untuk meningkatkan kualitas perkembangan kecerdasan individu. Sedangkan untuk zat pengatur pada makanan berasal dari sayur sayuran dan buah buahan yang banyak mengandung vitamin ataupun mineral dan berfungsi untuk membantu melancarkan fungsi organ tubuh (Depkes RI, 2014).

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk akan menggambarkan kebiasaan makan pada individu. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya pola makan yakni ekonomi, agama, sosial budaya, pendidikan ataupun lingkungannya (Sulistyoningsih, 2011).

1. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi berkaitan dengan peningkatan ataupun penurunan peluang terhadap daya beli pangan dengan kualitas maupun kuantitas nya pada masyarakat. Individu yang memiliki pendapatan yang tinggi menyebalkan pemilihan suatu makanan didasarkan selera dibandingkan aspek gizi sehingga terdapat penurunan daya beli dengan kurangnya pola makan yang sesuai. Selain itu terdapat kecenderungan dalam mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

2. Faktor Sosial Budaya

Faktor budaya dan sosial dalam suatu kepercayaan dapat mempengaruhi konsumsi makanan pada seorang individu dikarenakan adanya pantangan untuk mengkonsumsi suatu makanan pada kepercayaan daerah tersebut yang sudah menjadi adat istiadat. Setiap budaya memiliki cara atau bentuk dalam mengkonsumsi mengolah, mempersiapkan ataupun menyajikan makanan yang berbeda-beda (Sulistyoningsih, 2011).

3. Agama

Pada faktor agama pola makan merupakan cara makan yang diawali dengan berdo'a sebelum makan, selain itu menggunakan tangan kanan pada saat melakukan aktivitas makan (Depkes RI, 2008).

4. Pendidikan

Dalam faktor pendidikan pola makan merupakan pengetahuan yang dapat dipelajari dan berkaitan dengan pemilihan bahan makanan ataupun perhitungan kebutuhan gizi yang akan dikonsumsi (Sulistyoningsih, 2011).

5. Lingkungan

Dalam faktor lingkungan pola makan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku atau perilaku makan di lingkungan keluarga ataupun masyarakat yang melalui media elektronik ataupun media cetak (Sulistyoningsih, 2011).

6. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan suatu kebiasaan yang sudah terbentuk pada setiap individu yang memiliki cara makan dalam bentuk, jumlah makan, jenis makan ataupun frekuensi makan yang berbeda-beda setiap harinya (PGS, 2018). Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu hal dasar yang sangat penting dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi sangat baik dilakukan oleh setiap individu dikarenakan dapat memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas dan meningkatkan produktivitas (Depkes RI, 2014).

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Dakteryang mempengaruhi kebiasaan makan pada masyarakat dibedakan menjadi dua, yakni faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik :

1) Faktor Ekstinsik merupakan faktor luaran dari manusia

a. Faktor lingkungan alam

Pola makan yang dipengaruhi oleh lingkungan alam biasanya terjadi di pedesaan dikarenakan warga setempat akan menggunakan jenis jenis bahan makanan yang ada atau tumbuh di daerah tersebut.

b. Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial juga berperan dalam memberi gambaran tentang perbedaan antara kebiasaan individu satu dengan yang lainnya.

c. Faktor lingkungan budaya dan agama

Lingkungan budaya dan agama memberikan gambaran yang berkaitan dengan nilai nilai rohani dan kehidupan.

d. Faktor Lingkungan Ekonomi

Faktor ekonomi sangat menentukan kebiasaan makan suatu kelompok masyarakat sesuai dengan tingkat ekonominya.

2) Faktor Intrinsik yaitu faktor yang berasal dari dalam diri manusia, faktor instrinsik meliputi :

a. Faktor asosiasi emosional

b. Faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sedang sakit

c. Faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makan (Kadir, 2016).

2.1.6 Dampak Pola Makan Tidak Teratur

Anzarkusuma et al., (2014) mengatakan bahwa “pengaturan asupan makanan atau pola makan berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.” Pola makan terkait dengan pemilihan jajanan dapat mempengaruhi kualitas gizi anak. Kebiasaan baik yang dapat orang tua lakukan ialah membudayakan sarapan pagi. Dampak positif sarapan dapat memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan anak per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi (Noviani, Afifah, & Astiti, 2016).

Selain hal tersebut diatas, pola makan tidak teratur juga berdampak pada keadaan mental anak. Makanan yang dikonsumsi akan berbanding berbanding lurus dengan Kesehatan mental seseorang. Apabila seseorang mengkonsumsi makanan sehat ia mampu menguasai tingkat emosional mereka sebanyak 58%. Hal ini dapat terjadi dikarenakan makanan sehat dapat membantu dalam peningkatan efektivitas sel saraf yang berperan aktif dalam mengatur kemarahan, suasana hati bahkan nafsu makan seseorang (Swenny, 2010). Sedangkan jika seseorang tidak memiliki pola makan yang sehat otomatis mereka akan kesulitan dalam menguasai emosi mereka.

2.1.7 Indikator Pengukuran Pola Makan

Indikator pengukuran pola makan secara kualitatif menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan sebuah kuesioner yang memberikan gambaran konsumsi energi dan zat gizi lainnya dalam bentuk frekuensi konsumsi seseorang. Frekuensi tersebut antara lain harian, mingguan, bulanan, dan tahunan yang kemudian dikonversikan

menjadi konsumsi per hari. FFQ memberikan gambaran pola atau kebiasaan makan individu terhadap zat gizi.

Metode FFQ berbeda dengan metode lain, karena jenis makanan yang ditanyakan adalah tertutup. Pernyataan tertutup artinya hanya makanan yang ada dalam daftar yang akan diinvestigasi kepada subjek. Daftar berbagai jenis makanan dan minuman yang ada dalam FFQ juga dibuat sedemikian rupa melalui studi pendahuluan kebiasaan makan subjek atau populasi (Sirajuddin, 2015).

Metode FFQ adalah metode semi kualitatif, dimana informasi tentang bahan makanan yang dikonsumsi hanya berupa nama sedangkan jumlahnya tidak secara tegas dibedakan. Setiap subjek yang menyatakan sering mengonsumsi makanan dan minuman tertentu, tidak selalu harus diuraikan lebih lanjut menjadi ukuran dan porsi yang dikonsumsi hanya memerlukan data bahwa jenis makanan tertentu sering atau tidak sering dikonsumsi dan berapa kekerapan konsumsinya.

Pengukuran yang sistematis pada metode FFQ maupun semi FFQ adalah diawali dengan studi pendahuluan. Studi pendahuluan bertujuan untuk mengidentifikasi bahan makanan yang akan dimasukkan dalam daftar FFQ maupun Semi FFQ. Daftar bahan makanan disesuaikan dengan besarnya korelasi dengan risiko paparan konsumsi dan timbulnya penyakit. Penyakit yang dimaksudkan adalah penyakit yang terbukti berhubungan dengan risiko gizi salah. Makanan yang tidak ada kaitannya dengan risiko gizi salah (*malnutrition*) sebaiknya dihapus dalam daftar FFQ maupun semi FFQ (Shai, 2018).

Cara untuk memastikan satu jenis makanan atau minuman dimasukkan dalam daftar adalah apabila ia memiliki kekerapan konsumsi yang tinggi. Skor konsumsi yang tinggi dari hasil studi pendahuluan dijadikan dasar dalam

penentuan makanan terpilih. Tidak ada ketentuan baku ambang batas skor konsumsi. Hal ini diserahkan kepada peneliti untuk menentukan skor terendah sebagai batas penerimaan. Misalnya dalam sebuah studi pendahuluan tentang konsumsi sayuran ditemukan kangkung memiliki rerata skor 20. Jika skor 20 dipandang kecil untuk memberikan efek yang signifikan penyebab munculnya risiko *malnutrition*, maka kangkung tidak didaftar dalam formulir FFQ. Hal yang berbeda juga demikian, jika dipandang skor 20 adalah signifikan memberikan efek malnutrisi, maka kangkung didaftar dalam daftar FFQ atau semi FFQ (Rafael A Garcia, Douglas Taren, Nocolette 2000), (Shai et al. 2004).

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun dan kemudian diberikan skor untuk dilakukan penilaian dan kategorisasi. Rata – rata skor ditentukan dengan menggunakan Skala *Guttman*. Penentuan tingkat pola makan berdasarkan jumlah skor yang diperoleh tiap sampel. Pola makan baik, jika skor perhitungan sama atau diatas nilai rata-rata seluruh responden $\geq 296,31$. Pola makan kurang, jika skor perhitungan dibawah rata-rata seluruh responden $\leq 296,31$.

Metode ini adalah metode yang didasarkan pada skor konsumsi bukan pada jumlah yang dikonsumsi. Penekanan pada jenis makanan lebih penting karena ingin mengukur keragaman. Jika skor konsumsi tinggi berarti makanan yang dikonsumsi beragam (BPPSDMK, 2018).

Food Frequency Questionnaire (FFQ) dalam penelitian telah dimodifikasi oleh peneliti, yang disesuaikan dengan makanan yang ada di

Tulungagung. Selain perubahan beberapa jenis makanan peneliti juga menambah kriteria jumlah makanan pada setiap jenis makanan yang dikonsumsi responden. Beberapa jenis makanan yang diubah oleh peneliti dan disesuaikan dengan makanan di Tulungagung diantara pada bagian Makanan Pokok (*Cereal, Havermut*) serta pada bagian makanan Jajanan (*Hamburger, Hotdog, Pizza, Fried Chicken, Spaghetti*).

Tabel 2.1 Pemberian Skor pada Frekuensi Bahan Makanan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (1 hari mengkonsumsi)
B	25	1x sehari (4-6 x seminggu)
C	15	3 x per minggu
D	10	1-2 x seminggu
E	1	Kurang dari 1 x seminggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo (1989:155)

Rata-rata Skor : Jumlah Seluruh Skor

Jumlah Pernyataan

2.1.8 Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji suatu instrument tersebut layak atau tidak sehingga dapat menjamin adanya kesesuaian antara alat ukur tersebut dengan kondisi yang ingin diukur. Cara melakukan pengujian yaitu dengan mengkorelasikan antara skor masing masing butir instrument. Korelasi *product moment* merupakan teknik korelasi yang digunakan, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *pearson* (Sugiyono, 2017:228).

b. Uji Reabilitas

Uji Reabilitas digunakan untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran tersebut tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran berulang kali. Biasanya, uji reabilitas dirancang dalam bentuk alat ukur berupa kuisioner, apabila alat ukur tersebut dapat diandalkan maka hasil pengujian yang dilakukan secara berulang kali tersebut akan memberikan hasil yang relatif sama (Sugiyono. 2017:354).

2.2 Konsep Status Gizi

2.2.1 Definisi Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab yaitu “Ghidza”. Gizi merupakan suatu proses penggunaan bahan makanan yang akan dikonsumsi melalui proses absorbs, digesti, transportasi, penyimpanan, metabolisme serta pengeluaran zat-zat sisa (Atikah Proverawati, 2017). Menurut Dr. I.K.G. Suandi, Spa “gizi ialah salah satu proses dari tumbuh kembang anak, oleh sebab itu, gizi haru dipenuhi secara akurat dan sesuai. Kualitas tumbuh kembang seorang anak menjadi individu yang lebih baik ditentukan oleh pemenuhan gizi pada makanan yang mereka konsumsi.”

Di Indonesia, gizi sangat berkaitan erat dengan segala sesuatu yang dikonsumsi atau diolah sebagai bahan makanan. Makanan merupakan suatu bahan yang memiliki kandungan zat gizi maupun unsur kimia yang dapat bereaksi dan berguna bagi tubuh. Status gizi individu terhadap makanan yang dikonsumsi dibagi menjadi tiga jenis, yaitu gizi buruk, baik, atau berlebih (Ida Mardalena, 2017).

2.2.2 Zat-zat Gizi

Menurut (Ida Mardalena, 2017) zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

1. Sumber energi: karbohidrat, lemak, dan protein. Proses oksidasi yang terjadi pada zat-zat tersebut dapat berguna untuk aktivitas tubuh. Selain itu, porsi juga paling besar dibanding zat lainnya. Zat-zat tersebut termasuk ke dalam kategori zat pembakar.
2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh : protein, mineral, dan air. Zat-zat tersebut merupakan bagian dari jaringan tubuh. Ketiga zat tersebut berfungsi untuk membentuk, memelihara dan mengganti sel-sel rusak. Zat-zat ini termasuk ke dalam kategori zat pembangun
3. Mengatur proses tubuh: protein, mineral, air dan vitamin untuk mengatur proses tubuh. Protein tersebut memiliki fungsi untuk mengatur keseimbangan air dan sel, pemeliharaan netralitas tubuh dan membentuk antibodi penangkal organisme infeksi

2.2.3 Zat Gizi Makro

Menurut (Atikah Proverawati, 2017) zat gizi makro terdiri dari tiga komponen berikut ini:

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa organik yang memiliki unsur Karbon, Hidrogen dan Oksigen didalamnya. Karbohidrat sebagian besar didapat dari makanan yang berasal dari tumbuhan dan hati, sedangkan karbohidrat dalam bentuk laktosa hanya terdapat pada produk susu. Selain itu, karbohidrat berperan aktif dalam membuat cadangan energi pada tubuh, mengatur metabolisme tubuh, melakukan efisiensi penggunaan protein serta memberi rasa kenyang.

2. Lemak

Lemak atau lipid merupakan suatu zat yang kaya akan energi yang berfungsi untuk proses metabolisme tubuh. Kandungan yang terdapat pada lemak, yaitu memiliki kalori 2x lipat lebih banyak dibanding karbohidrat dan memiliki kandungan oksigen yang lebih sedikit (1 gram lemak menghasilkan 9,3 kalori) (Ida Mardalena, 2017).

3. Protein

Molekul makro terbesar setelah air adalah protein dan berada di setiap sel hidup. Dalam tubuh manusia protein merupakan salah satu penyusun aktif sebesar 1/5 bagian, 1/2 bagian dalam otot, 1/5 bagian pada tulang serta tulang rawan dan yang terakhir 1/10 di bawah kulit dan substansi cairan tubuh. Selain itu juga, protein berfungsi sebagai pengangkut zat gizi serta penyusun enzim dan hormon (Ida Mardalena, 2017).

2.2.4 Zat Gizi Mikro

a. Vitamin

Pada tahun 1912, Cashimir Funk menggunakan istilah vitamin untuk pertama kalinya. Hal itu terjadi ketika ditemukannya zat dalam dedak padi atau beras yang dapat menyembuhkan penyakit beri-beri. Zat inilah yang dibutuhkan tubuh untuk hidup “vita” dan mengandung unsur N (*amine*), sehingga diberi istilah vitamin *Istilah* vitamin (Atikah Proverawati, 2017). Sedangkan menurut (Ida Mardalena, 2017) vitamin merupakan senyawa organik yang terdiri atas karbon, oksigen, hidrogen ataupun nitrogen dan elemen lainnya yang dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan berjalan normal. Selain itu, vitamin hanya bisa diperoleh dari makanan dan tidak dapat menghasilkan energi.

b. Mineral

Mineral adalah senyawa kimia dari enzim-enzim yang berfungsi untuk metabolisme tubuh. Mineral berperan aktif dan sangat penting pada proses pemeliharaan fungsi tubuh secara keseluruhan (Ida Mardalena, 2017).

c. Air

Air merupakan komponen paling utama dalam tubuh manusia. Pada tubuh manusia, terdapat tiga komponen air, yakni air intraseluler pada membran sel, air intravaskuler, dan air intraseluler atau ekstraseluler pada dinding kapiler.

Fungsi air bagi tubuh adalah sebagai berikut:

- 1) Pelarut zat gizi
- 2) Fasilitator pertumbuhan
- 3) Sebagai katalis reaksi biologis

- 4) Sebagai pelumas
- 5) Sebagai pengatur suhu tubuh
- 6) Sebagai sumber mineral bagi tubuh.

2.2.5 Dampak Gizi Buruk Anak dan yang Memengaruhinya

Fase kanak-kanak berada di antara masa bayi dan remaja. Pada anak usia 1-3 tahun akan mengalami pertambahan berat badan sebanyak 2-2,5kg dan tinggi rata-rata sebesar 12cm dalam setahun. Kemudian pada tahun kedua dan ketiga menjadi 12cm, dan 8-9cm. Sehingga masa itu, kebutuhan gizi pun lebih besar dari masa bayi. Dimana aktivitas fisik sudah semakin banyak. Orang tua wajib memperhatikan porsi atau gizi makanan yang dibutuhkan oleh anaknya, karena gizi salah satu faktor yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak (Ida Mardalena, 2017). Masalah gizi yang terjadi pada anak, merupakan akibat dari asupan gizi yang kurang baik atau tidak seimbang. Adapun penyakit yang dapat terjadi dari keadaan tersebut antara lain: anemia, defisiensi besi, karies dentis, berat badan berlebih atau kurang, pica, sampai dengan alergi (Ida Mardalena, 2017).

2.2.6 Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS)

Menurut Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 1997 dikemukakan bahwa “Program Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) adalah suatu gerakan nasional yang dilaksanakan di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) negeri dan swasta yang ditetapkan pemerintah dalam rangka perbaikan keadaan gizi dan

kesehatan anak sehingga dapat mendorong minat dan kemampuan belajar siswa”

(Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018).

Syarat Penyajian PMT-AS (Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018):

a. Bentuk

Penyajian makanan berupa jajan atau kudapan dan tidak berupa makanan lengkap seperti nasi beserta lauk pauknya. Kudapan yang disajikan untuk peserta didik harus mengandung kebutuhan kalori minimal 15% dan protein 10%.

b. Kandungan Gizi

Kandungan gizi kudapan minimal menyediakan 300 kkal dan 5 gram protein untuk tiap peserta didik setiap harinya. Untuk mengoptimalkan penyerapan zat gizi pada makanan kudapan diberikan obat cacing. Obat cacing yang biasa digunakan adalah *Albendazole* 400 gram. Jenis-jenis makanan yang dapat digunakan sebagai alternatif makanan tambahan pada anak sekolah seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.2 Komposisi Zat Gizi pada Makanan Jajanan (dalam 100 gram bahan)

No	Jenis PMT	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Rekomendasi pemberian
1	Bubur kacang hijau	109	8,7	0,5	18,3	300 gram
2	Ubi jalar kukus	100	0,7	0,3	23,8	300 gram
3	Apem	148	3	0,3	46,7	200 gram
4	Roti bantal	190	3,3	0,3	43,5	200 gram
5	Bolu	197	3,3	4,6	35,6	200 gram
6	Lupis ketan	164	1,8	2,1	34,5	200 gram
7	Bika ambon	199	2,1	1,5	44,4	200 gram
8	Martabak asin	153	4,5	4,2	24,3	200 gram
9	Bakpia	272	8,7	6,7	44,1	150 gram
10	Kelepon	215	3,7	3,7	41,8	150 gram
11	Bubur biji salak	262	2,3	5,4	51,1	150 gram
12	Cake tape	323	4,9	11,5	50,1	100 gram
13	Pastel	307	4,5	13,3	42,4	100 gram

14	Bihun goreng	381	6,1	3,9	80,3	100 gram
15	Onde-onde	336	4	9,8	57,9	100 gram
16	Wingko babat	355	3,2	15,1	51,4	100 gram
17	Wajit ketan	303	6,3	2,7	63,3	100 gram
18	Kue putu cangkir	304	5,3	7	54,9	100 gram

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2008

c. Keamanan Makanan

Keamanan makanan PMT-AS perlu diperhatikan sebagai upaya pencegahan agar tidak terjadi keracunan. Sumber pangan tidak aman yaitu makanan yang mengandung:

- 1) Mikroba penyebab penyakit (patogen)
- 2) Mengandung cemaran kimia (formalin, boraks, rhodamine B dan methanil yellow)
- 3) Cemaran fisik (potongan bagian tubuh serangga, pasir, batu, pecahan kaca dan isi staples, rambut dari pembuat makanan)
- 4) Cemaran radiasi

d. Cita Rasa

Cita rasa kudapan juga perlu diperhatikan. Oleh karena itu, diperlukan kreasi dalam pengolahan bahan dan penambahan bumbu. Hal-hal yang memengaruhi cita rasa antara lain:

- 1) Aroma makanan
- 2) Rasa makanan
- 3) Tekstur makanan

e. Bahan Pangan

Bahan pangan yang dikonsumsi sebaiknya berasal dari bahan pertanian, peternakan, dan perikanan setempat. Hal ini dilakukan supaya peserta didik dan

masyarakat dapat memanfaatkan bahan pangan yang telah tersedia dan diproduksi oleh daerah setempat. Bahan utama kudapan terutama sumber padi-padian (beras, jagung, tepung-tepungan, dan lain-lain), serta umbi-umbian (kentang, ubi jalar, singkong dan lain-lain).

2.2.7 Masalah Status Gizi

Status gizi ialah suatu kondisi tubuh akibat dari keseimbangan pengaturan gizi yang masuk dan keluar pada tubuh. Status gizi salah satu bentuk ekspresi dari keseimbangan pada variabel tertentu. Berdasarkan kategori status gizi untuk anak sekolah yang dikeluarkan oleh Menteri Kesehatan (2010), masalah status gizi anak sekolah meliputi kondisi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018).

2.2.8 Definisi IMT (Indeks Massa Tubuh)

Indeks massa tubuh ditemukan oleh Adolphe Quetelet antara tahun 1830 dan 1850 pada saat pengembangan “fisika sosial” sedang berlangsung. Indeks masa tubuh atau indeks Quetelet ialah proksi heuristik untuk lemak tubuh manusia yang ditentukan oleh berat badan dan tinggi seorang individu. Akan tetapi, IMT tidak benar-benar dapat mengukur persentase lemak pada tubuh.

Komponen yang terdapat pada Indeks Masa Tubuh yaitu berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dapat dilaksanakan dengan posisi berdiri tegak di atas timbangan. Sedangkan untuk mengukur tinggi badan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: badan harus dalam kondisi tegak lurus tanpa

menggunakan alas kaki apapun, punggung menempel pada dinding dan pandangan diarahkan ke depan, kedua tangan merapat ke badan, lengan tergantung relaks di samping badan, bagian kepala disejajarkan dengan alat mengukur yang dapat bergerak (Arisman, 2011).

Interpretasi IMT tergantung pada usia serta jenis kelamin anak dikarenakan kondisi lemak tubuh yang ada pada anak laki laki dan perempuan memiliki perbedaan. Seiring berjalannya waktu, IMT pada anak akan berubah sesuai dengan usia serta peningkatan tinggi dan berat badan mereka. IMT juga dapat digunakan sebagai penilaian obesitas namun tidak termasuk indeks adipositas dikarenakan tidak adanya perbedaan anatara jaringan tanpa lemak dan tulang dari jaringan lemak. Untuk kesesuaian pada riset diperlukan dual *x-ray absorptiometry* yang dapat yang berguna sebagai alat penentu komposisi tubuh.

2.2.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi IMT

Setiap individu memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berbeda, Adapun faktir yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT), yakni:

1. Usia

Usia dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) dikarenakan seiring bertambahnya usia seorang individu cenderung lebih jarang melakukan olahraga, sehingga menyebabkan peningkatan berat badan dan memberi dampak pada indeks massa tubuh (IMT) (Ramadhani, 2013).

2. Pola Makan

Pola makan merupakan susunan makanan pada saat melakukan aktivitas makan yang terjadi secara berulang kali. Pola makan berkaitan dengan jenis, versi

serta kombinasi makanan yang akan dikonsumsi oleh individu. Makanan yang dapat memberi kontribusi atau memberi dampak terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh ialah makanan cepat saji. Dalam makanan cepat saji terkandung lemak dan gula yang tinggi sehingga berdampak pada IMT seseorang. Selain itu frekuensi dan porsi makan yang meningkat juga dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Dengan jumlah kalori yang sama individu yang mengonsumsi makanan tinggi lemak akan mengalami peningkatan berat badan lebih cepat dibanding dengan makanan tinggi karbohidrat (Abramowitz dalam Prada, 2014)

3. Aktifitas Fisik

Suatu gerakan tubuh yang bergerak karena adanya kontraksi otot dan menghasilkan energi ekpenditur disebut dengan aktifitas fisik. Aktivitas fisik memberikan pengaruh cukup signifikan pada Indeks Massa Tubuh (IMT). Apabila terjadi peningkatan pada aktivitas fisik maka indeks massa tubuh akan semakin baik atau normal sedangkan apabila terjadi penurunan pada aktivitas fisik maka Indeks Massa Tubuh (IMT) akan mengalami peningkatan (Ramadhani, 2013).

4. Jenis Kelamin

Jenis kelamin laki-laki ditemukan mengalami kelebihan berat badan. Walaupun demikian, tingkat obesitas lebih tinggi ditemukan pada jenis kelamin perempuan. Dikarenakan adanya perbedaan distribusi lemak tubuh perempuan dan laki laki, menyebabkan laki laki cenderung menderita obesitas *visceral* dibanding perempuan (Asil, E dkk., 2014).

2.2.10 Rumus Perhitungan IMT

Menurut Arisman (2011) rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}]}$$

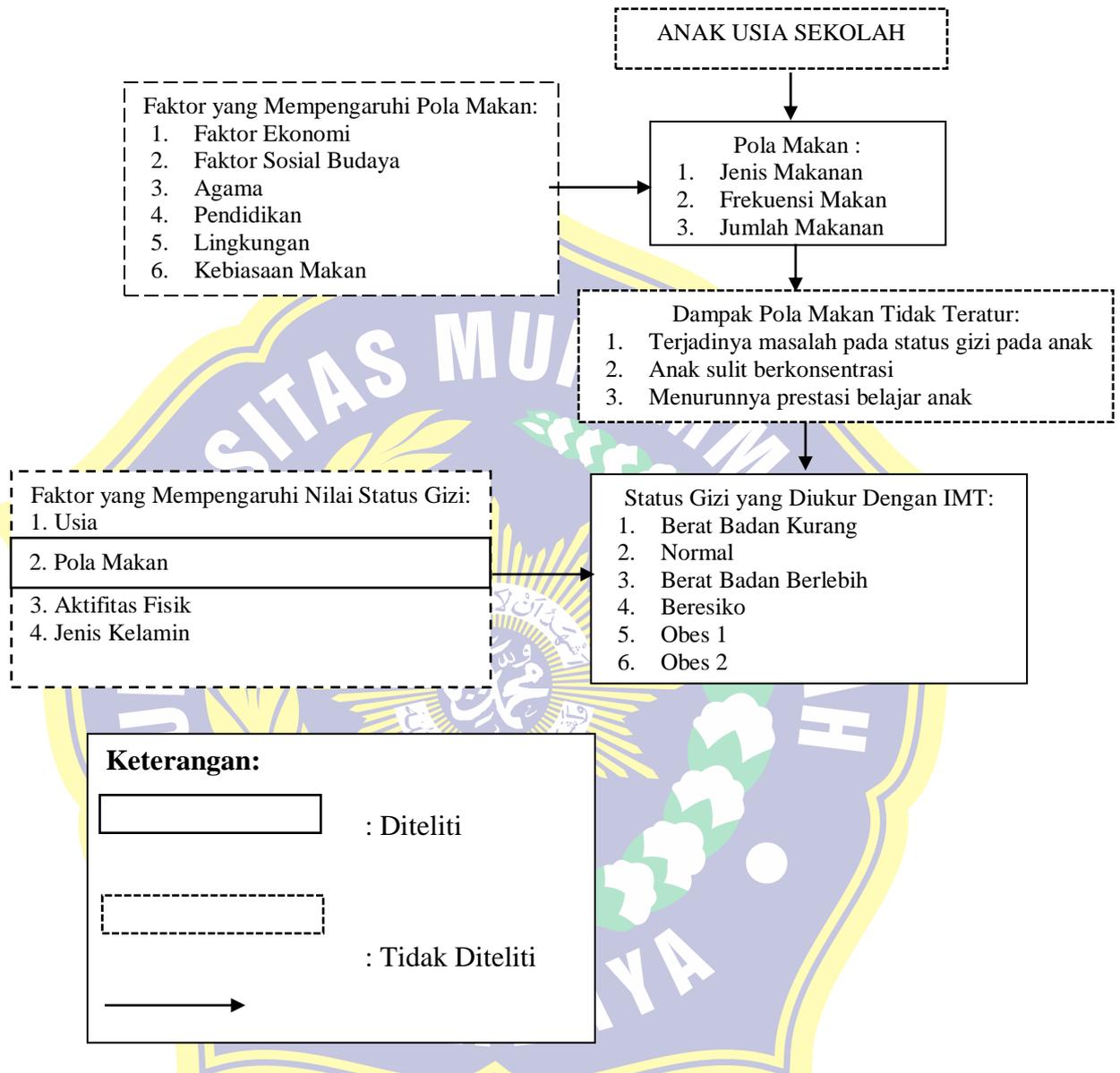
Menurut P2PTM (2018) hasil dari penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi menurut klasifikasi Kriteria Asia Pasifik menjadi *underweight*, normal dan *overweight*, dengan rentang angka sebagai berikut:

Tabel 2.3 Klasifikasi IMT menurut Asia Pasifik

Klasifikasi	Indeks massa tubuh
<i>Underweight</i> (Berat Badan Kurang)	<18,5
Normal	18,5 – 22,9
<i>Overweight</i> (Berat Badan Berlebih)	≥23
Beresiko	23 – 24,9
Obes 1	25 – 29,9
Obes 2	≥30

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2016).



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah SDN 03 Junjung

2.4 Hipotesis

Suatu asumsi mengenai korelasi atau hubungan antara variabel yang diharapkan dapat menjawab setiap pernyataan pada penelitian yang sedang dilakukan merupakan definisi dari hipotesis. Setiap hipotesis terdiri atas suatu bagian dari permasalahan yang ada (Nursalam, 2016). Berdasarkan pemaparan kerangka konsep diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah:

H₁ : Terdapat hubungan pola makan terhadap dengan status gizi anak usia sekolah SDN 03 Junjung

