

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian

Balita merupakan anak yang berada pada rentang usia hingga lima tahun, di mana pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Tahapan ini ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan fisiologis yang membutuhkan asupan zat gizi dalam jumlah yang memadai dan berkualitas tinggi. Namun demikian, kelompok balita termasuk kategori rentan terhadap masalah gizi karena mudah mengalami kekurangan gizi akibat keterbatasan asupan makanan pokok (Sasanti *et al.*, 2024).

Masa kanak-kanak juga dikenal sebagai fase emas (golden age) dalam perkembangan seorang individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal dan menjamin kelangsungan hidup anak sebagai generasi penerus bangsa, kebutuhan dasar seperti perawatan, kasih sayang, serta pendidikan harus terpenuhi dengan baik. Pemenuhan kebutuhan tersebut akan mendukung kondisi kesehatan anak agar terhindar dari hambatan pertumbuhan dan perkembangan. Mengingat bahwa masa emas ini hanya terjadi sekali dalam kehidupan, maka perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi balita menjadi hal yang sangat penting (Sasanti *et al.*, 2024).

2. Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita

Pada masa pertumbuhan seorang anak, terdapat fase penting yang menandai proses perkembangan fisik maupun mental. Tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan gizi yang diterima tubuh. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, anak berisiko mengalami gangguan gizi yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, mudah terserang penyakit, cepat lelah, tampak lesu, sering mengantuk, dan mengalami kesulitan dalam menyerap pelajaran. Kondisi gizi yang

buruk pada balita bahkan dapat berkembang menjadi masalah kesehatan serius yang berpotensi menyebabkan kematian. Oleh karena itu, status gizi memiliki peran krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada periode awal kehidupannya (Hairunis, Salimo and Dewi, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses berkelanjutan yang dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga seseorang mencapai usia dewasa. Selain pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan kemampuan otak juga menjadi aspek penting karena berperan dalam pembentukan kecerdasan, kemampuan motorik, kemampuan berbicara, bahasa, serta kemandirian sosial anak (Hairunis, Salimo and Dewi, 2018).

Periode usia dini dikenal sebagai masa kritis dalam proses tumbuh kembang anak. Pertumbuhan dasar yang berlangsung pada tahap ini akan menentukan kualitas perkembangan anak di masa selanjutnya. Setelah bayi lahir, terutama dalam dua tahun pertama kehidupannya, proses pembentukan dan perkembangan sel-sel otak masih terus terjadi. Serabut dan cabang saraf tumbuh pesat membentuk jaringan saraf yang kompleks. Struktur dan jumlah koneksi antar neuron tersebut memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan otak, mulai dari keterampilan motorik seperti berjalan, hingga kemampuan kognitif dan sosial seperti mengenali huruf dan berinteraksi dengan lingkungan (Gannika, 2023).

Pada usia dini, anak mengalami perkembangan pesat dalam kemampuan berbicara, berbahasa, berpikir kreatif, serta kesadaran sosial, emosional, dan intelektual. Masa ini juga menjadi fondasi pembentukan moral dan kepribadian anak. Apabila pada tahap ini terjadi gangguan atau penyimpangan dalam tumbuh kembang dan tidak segera diatasi, hal tersebut dapat berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Gannika, 2023). Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Kekurangan gizi atau malnutrisi dapat menghambat perkembangan anak, terutama pada masa pertumbuhan pesat. Kondisi

malnutrisi dapat menyebabkan berkurangnya jumlah sel-sel otak sekitar 15–20%, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas otak anak di masa mendatang hingga sekitar 80–85% dari potensi maksimalnya (Pratama *et al.*, 2023).

3. Kebutuhan Zat Gizi Balita

Pemenuhan zat gizi dan kebutuhan gizi merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dibawah usia lima tahun. Asupan makanan kaya gizi menentukan apakah seseorang telah mencapai kondisi kesehatan yang disebut status gizi. Nutrisi membantu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan. Nutrisi yang baik memungkinkan tingkat pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan keseluruhan tertinggi. Karena perkembangan seorang anak saat ini mempengaruhi perkembangannya sepanjang masa hidupnya, maka kematangan perkembangan yang dialami seorang anak meningkatkan kemampuannya dalam bidang perkembangan (Juliana, Nataliningsih and Aisyah, 2022).

Menurut ('PMK RI', 2019) dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28, kebutuhan gizi balita adalah sebagai berikut:

Table 1.Kebutuhan Gizi Pada Balita

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
1-3 tahun	1350	20	45	215
4-6 tahun	1400	25	50	220

Sumber:PMK RI,2019

B. Status Gizi

1. Pengertian

Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh seseorang yang mencerminkan tingkat kecukupan gizinya dan berfungsi untuk menilai

apakah individu tersebut berada dalam keadaan gizi baik, kurang, atau berlebih. Gizi buruk merupakan suatu kondisi gangguan kesehatan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, baik karena kekurangan maupun kelebihan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan kecerdasan, aktivitas fisik, serta produktivitas. Secara keseluruhan, status gizi merupakan hasil akhir dari interaksi antara jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan fisiologis tubuh terhadap zat gizi tersebut (Sulut, 2021).

Status gizi kurang terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Kelebihan gizi terjadi ketika tubuh menyerap nutrisi dalam jumlah berlebihan sehingga menimbulkan efek toksik atau berbahaya. Gizi buruk dapat terjadi karena kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Kesehatan, Husada and Rahmadhita, 2020).

2. Penilaian Status Gizi

a. Secara Langsung

1) Antropometri

Antropometri gizi merupakan hal-hal yang berhubungan dengan berbagai aneka macam macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari aneka macam taraf umur dan taraf gizi. Penilaian status gizi menggunakan antropometri dipakai buat melihat ketidakseimbangan antara energi dan protein (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022). Indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi adalah:

• BB/U (Berat Badan Menurut Umur)

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, contohnya lantaran terjangkit penyakit infeksi, penurunan nafsu makan, atau jumlah makanan yang dikonsumsi. Berat badan merupakan parameter antropometri yang sangat labil.

Dalam keadaan normal, yaitu saat keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya, pada keadaan yang abnormal, masih ada dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu bisa berkembang cepat atau lebih lambat menurut keadaan normal. Berdasarkan ciri berat badan ini, indeks berat badan dari umur dipakai menjadi salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat ciri berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seorang saat ini (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

► **Kelebihan Indeks BB/U**

1. Lebih mudah dan lebih cepat dimengerti oleh Masyarakat umum.
2. Baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis.
3. Berat badan dapat berfluktuasi.
4. Sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan kecil.
5. Dapat mendeteksi kegemukan (overweighth).

► **Kelemahan Indeks BB/U**

1. Dapat mengakibatkan interpretasi status gizi yang keliru jika terdapat edema maupun asites.
2. Di daerah pedesaan yang masih terpencil dan tradisional, umur sering sulit ditaksir secara tepat karena pencatatan umur yang belum baik.
3. Memerlukan data umur yang akurat, terutama untuk anak di bawah usia lima tahun.
4. Sering terjadi kesalahan dalam pengukuran, seperti pengaruh pakaian atau gerakan anak pada saat penimbangan.
5. Secara operasional sering mengalami hambatan karena masalah sosial budaya setempat. Dalam hal ini orang tua tidak mau menimbang anaknya karena dianggap seperti barang dagangan, dan sebagainya.

● **TB/U atau PB/U**

Tinggi badan atau Panjang badan menurut umur merupakan parameter antropometri yang menggambarkan keadaan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang singkat. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan tampak dalam waktu yang relatif lama (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

► Kelebihan Indeks TB/U atau PB/U

1. Baik untuk menilai status gizi masa lampau.
2. Ukuran panjang dapat dibuat sendiri, murah, dan mudah dibawa.

► Kelemahan Indeks TB/U atau PB/U

1. Tinggi badan tidak cepat naik, bahkan tidak mungkin turun.
2. Pengukuran relatif sulit dilakukan karena anak harus berdiri tegak sehingga diperlukan dua orang untuk melakukannya.
3. Ketepatan umur sulit didapat.

● **BB/TB atau BB/PB**

Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Jelliffe pada tahun 1966 telah memperkenalkan indeks ini untuk mengidentifikasi status gizi. Indeks BB/TB merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

► Kelebihan Indeks BB/TB atau BB/PB

1. Tidak memerlukan data umur.
2. Dapat membedakan proporsi badan gemuk, normal, dan kurus.

► Kelemahan Indeks BB/TB atau BB/PB

1. Tidak dapat memberikan gambaran, apakah anak tersebut pendek, cukup tinggi badan atau kelebihan tinggi badan menurut umurnya karena faktor umur tidak dipertimbangkan.
2. Dalam praktik sering mengalami kesulitan dalam melakukan pengukuran panjang/tinggi badan pada kelompok balita.
3. Membutuhkan dua macam alat ukur.
4. Pengukuran relatif lebih lama.
5. Membutuhkan dua orang untuk melakukannya.
6. Sering terjadi kesalahan dalam pembacaan hasil pengukuran, terutama jika dilakukan oleh kelompok non-profesional.

Table 2 Indeks Status Gizi BB/U Pada Balita

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-Score)
Berat Badan menurut umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang badan	< -3 SD
	Berat badan kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Risiko Berat badan lebih	>+1 SD
Tinggi Badan atau Panjang Badan menurut umur (TB/U atau PB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek	< -3 SD
	Pendek	-3 SD sd < -2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	>+3 SD
Berat Badan menurut Tinggi Badan atau Panjang Badan (BB/TB atau BB/PB) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
	Beresiko gizi lebih	>+1 SD sd >+2 SD

	Gizi lebih	>+ 2 SD sd +3 SD
	Obesitas	>+ 3 SD

Sumber: Permenkes No.02 Tahun 2020

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi terkait 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 (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022). Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (rapid clinical surveys). (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

3) Biokimia

Banyak gejala yang spesifik, maka penentuan kimia faal dapat lebih banyak menolong untuk menentukan diagnosis atau kekurangan/kelebihan gizi yang spesifik (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

4) Biofisik

Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian rabun senja epidemik (epidemic of night blindness). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

b. Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga penilaian, yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor

ekologi. Pengertian dan penggunaan metode ini akan diuraikan sebagai berikut:

1) Survei Konsumsi Makanan

Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

2) 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. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

3) Faktor Ekologi

Pengukuran faktor ekologi sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan intervensi gizi (Supriasa, Bakri and Fajar, 2022).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Menurut (Jasmawati and Setiadi, 2020) masalah gizi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung.

a. Faktor Langsung

1. Penyakit Infeksi

Penyakit menular adalah penyakit yang disebabkan oleh agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit, bukan oleh faktor fisik atau kimia. Penyakit menular merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan

dan keselamatan anak di bawah lima tahun. Malnutrisi meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada balita, dan sebaliknya infeksi dapat meningkatkan risiko terjadinya kurang gizi (Rahayu, 2020).

Penyakit menular dapat berperan sebagai prekursor terjadinya kekurangan gizi akibat menurunnya nafsu makan, gangguan penyerapan gastrointestinal, atau meningkatnya kebutuhan gizi akibat penyakit. Hubungan antara penyakit menular dan kekurangan gizi bersifat timbal balik, yaitu hubungan sebab akibat. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi dan keadaan gizi yang jelek dapat mempermudah infeksi (Rahayu, 2020).

2. Pola Makan

Pola makan terbentuk dari kebiasaan makan dan jumlah yang memungkinkan tubuh mempertahankan status gizi yang baik untuk kesehatan yang baik. Pola makan yang memberikan kesehatan nutrisi terbaik disebut pola makan yang tepat. Anak kecil sedang menjalani proses pertumbuhan yang sangat aktif sehingga memerlukan zat gizi berkualitas tinggi dalam jumlah yang relatif besar. Pertumbuhan orang dewasa terutama ditentukan oleh pertumbuhan pada masa bayi. Malnutrisi pada masa pertumbuhan mengakibatkan orang dewasa memiliki karakteristik inferior (Hasibuan and Siagian, 2020).

b. Faktor Tidak Langsung

Faktor-faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita meliputi:

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang mengacu pada pemahaman tentang gizi, jenis-jenis zat gizi, dan interaksinya dengan status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi secara tidak langsung mempengaruhi status gizi dan menjadi dasar dalam menentukan asupan makanan (Rohani, 2023).

Kurangnya pengetahuan tentang gizi menyebabkan menurunnya kemampuan dalam mengamalkan informasi dalam kehidupan sehari-hari, dan merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi (Fadila, Amareta and Febriyatna, 2017).

2. Usia Penyapihan

Penyapihan adalah proses di mana ketergantungan bayi terhadap ASI mulai berkurang dan itu dimulai dengan makanan keluarga. Proses penyapihan terjadi melalui tiga cara, yakni mengurangi frekuensi menyusui dan memberikan makanan tambahan, memperpendek durasi menyusui, serta menunda atau mengalihkan perhatian bayi (Mu'minah, 2020).

Nutrisi dan antibodi dalam ASI diproduksi pada usia 2-3 tahun, sehingga masuk akal untuk menyapih pada usia 24 bulan. Selain itu, penyapihan pada usia 1 hingga 3 tahun menyebabkan penyakit quosiorokor (Ronitawati *et al.*, 2023).

3. BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah)

Angka kejadian BBLR di Indonesia berkisar 15,5-22% yang berarti sekitar 20,6 juta bayi BBLR merupakan berat badan lahir rendah. Bayi dengan berat badan kurang dari 2,5 kg saat lahir mempunyai daya tahan tubuh yang lemah karena daya tahan tubuhnya belum berkembang sempurna di dalam kandungan. Bayi dengan berat badan lahir rendah cenderung rentan gizi karena mempunyai daya tampung yang lebih rendah dan kebutuhan gizi yang relatif lebih tinggi dibandingkan bayi normal (Novitasari, Hutami and Pristya, 2020).

4. Pemberian Makanan Terlalu Dini

Pemberian makanan selain ASI pada bayi di bawah usia 6 bulan merupakan hal yang lumrah sehingga membuatnya lebih mudah terserang diare, sulit buang air besar, atau penyakit lainnya (Nikmah and Faizeh, 2017).

Sebelum bayi berusia 6 bulan, bayi belum siap untuk menerima makanan semi padat. Di usia ini produksi menurut enzim-enzim pencernaan terutama amilase masih rendah. Makanan yang diberikan di usia tadi umumnya memiliki nilai gizi yang lebih rendah menurut ASI sebagai akibatnya bisa merugikan bayi (Fay, 2019).

5. Besar Keluarga

Besar kecilnya keluarga atau banyaknya anggota keluarga erat kaitannya dengan distribusi makanan yang berbeda-beda yang dikonsumsi oleh keluarga tersebut (Batubara, 2019).

Keberhasilan manajemen gizi keluarga mempengaruhi status gizi keluarga. Salah satu faktor penentunya adalah jumlah anggota keluarga atau jumlah anggota keluarga. Besar kecilnya suatu keluarga menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi keluarga tersebut atau banyaknya makanan yang diberikan kepada setiap anggota keluarga (Febrianingsih, Dwi and Retnowati, 2022).

6. Pola Asuh Anak

Pola asuh dapat mencakup sikap dan perilaku ibu serta pengasuh lain di sekitar anak. Pola pengasuhan bayi erat kaitannya dengan pola pemberian makan. Hal ini dikarenakan balita mempunyai hubungan keterikatan yang baik, terutama dengan ibu dan pengasuh lainnya. Oleh karena itu, pola asuh orang tua berperan besar dalam meningkatkan status gizi balita (Mulyanti, Kusmana and Fitriani, 2021).

7. Kesehatan Lingkungan

Kurang energi protein merupakan masalah ekologi yang disebabkan tidak hanya oleh kekurangan pangan dan zat gizi tertentu, namun juga oleh kemiskinan, buruknya kebersihan lingkungan, dan ketidaktahuan ibu mengenai gizi (Effendi Harahap and Lombu, 2018). Secara umum, sebagian besar penduduk mengkonsumsi makanan terbatas dan hidup di lingkungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, bayi yang mendapat ASI dan diperkenalkan makanan padat terlalu dini berisiko mengalami diare.

Terbukti banyak bakteri yang ada pada makanan. Kontaminasi tangan dengan mikroorganisme juga dapat menyebabkan diare. Kualitas dan kuantitas air merupakan faktor penting yang menentukan angka kesakitan pada anak dibawah usia lima tahun (Aristawati, 2021).

8. Pelayanan Kesehatan

Fasilitas kesehatan penting untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi anak melalui aspek pengobatan, pencegahan, promosi dan rehabilitasi. Faktor yang mempengaruhi rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan antara lain kurangnya pendidikan dan pengetahuan, serta jarak dan ketidakmampuan membayar pelayanan kesehatan (Lestari, 2018).

C. Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan adalah keadaan yang menggambarkan jenis makanan dan jumlah makanan yang biasanya dikonsumsi seseorang. Pola makan dipahami sebagai cara seseorang memenuhi kebutuhan gizinya dan dinyatakan dalam bentuk asupan berbagai jenis makanan, waktu makan, frekuensi makan, dan kebiasaan makan. Kebiasaan makan adalah pola atau rutinitas yang terkait dengan perilaku makan seseorang (Raden Vina Iskandya Putri, 2023).

Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat, tentang pola makan yang sehat. Pola makan itu harus dibentuk sejak masa kanak-kanak dengan membiasakan mengikuti Pedoman Umum Gizi Seimbang (Snae, 2019).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip konsumsi anekaragaman pangan, mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara rutin. Tingkat pengetahuan dan sikap

gizi seimbang seseorang akan mempengaruhi praktiknya dalam menerapkan gizi seimbang (Selvi, Amisi and Sanggelorang, 2022).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Menurut Putri 2019, faktor-faktor yang mempengaruhi makanan balita yaitu:

a. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap konsumsi pangan, karena konsumsi pangan ditentukan oleh pendapatan dan harga. Lebih banyak pendapatan berarti akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan yang berkualitas lebih tinggi (Taenasah, Dasipah and Gantini, 2024).

b. Sosial budaya

Faktor budaya dan kepercayaan dapat mempengaruhi konsumsi makanan tertentu. Budaya dan kepercayaan mempengaruhi keputusan mengenai apa yang kita makan, bagaimana makanan tersebut diproses, disiapkan dan disajikan, serta oleh siapa dan dalam kondisi apa makanan tersebut dikonsumsi. Konsep halal dan haram mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi. Hari raya keagamaan juga mempengaruhi pemilihan bahan yang disajikan (Badraningsih *et al.*, 2019).

c. Pendidikan

Dalam hal ini, pendidikan biasanya dikaitkan dengan pengetahuan tentang pilihan makanan dan dampaknya terhadap pemenuhan kebutuhan gizi (Badraningsih *et al.*, 2019).

d. Lingkungan

Lingkungan dalam pola makan mempengaruhi terbentuknya perilaku makan, antara lain lingkungan rumah, iklan di media elektronik dan cetak, dan lain-lain (Fatmawati, 2020).

3. Komponen Pola Makan

Komponen pola makan seseorang dapat dinilai melalui tiga aspek utama, yaitu jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

a. Jenis Makanan

Jenis makanan mencakup beragam bahan pangan yang memiliki rasa, bentuk, ukuran, dan tekstur yang berbeda, yang setelah dikonsumsi, dicerna, dan diserap tubuh akan memberikan asupan zat gizi yang berperan dalam menciptakan menu seimbang. Variasi dalam jenis makanan penting untuk mencegah kejenuhan terhadap menu sehari-hari. Dalam penyajiannya, diperlukan keterampilan dan pengetahuan tentang gizi agar makanan yang dihasilkan tidak hanya menarik, tetapi juga bernilai gizi tinggi. Kombinasi bahan pangan yang dipilih dengan cermat dapat menghasilkan makanan dengan kualitas dan kuantitas gizi yang baik (Nuraini and Astuti, 2021).

Makanan yang dikonsumsi sebaiknya bervariasi dan kaya akan nutrisi esensial, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Keanekaragaman bahan pangan tersebut penting untuk memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal (Dedy Kasingku, 2023).

b. Jumlah Makan

Jumlah makanan mengacu pada banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi dalam setiap waktu makan (Sari, 2022). Jumlah makanan harian mencerminkan pola konsumsi individu terhadap zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Porsi makanan yang sehat harus disesuaikan dengan kebutuhan energi dan ukuran tubuh seseorang. Individu dengan berat badan ideal tidak perlu mengurangi atau menambah porsi makan secara berlebihan, melainkan cukup dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan. Sebaliknya, bagi individu dengan berat badan berlebih, penyesuaian porsi makanan perlu dilakukan dengan cara mengurangi jumlah asupan secara proporsional (Dewi, 2020).

Pola makan sehat idealnya mencakup kandungan zat gizi makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Umumnya,

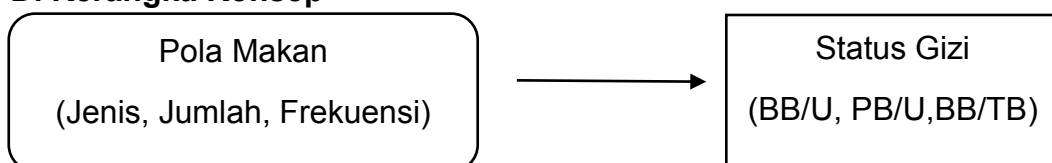
kebiasaan makan yang dianjurkan adalah tiga kali sehari, yakni makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jika kebutuhan energi belum tercukupi dari makanan utama, dapat ditambahkan makanan selingan pada pagi atau sore hari. Namun demikian, konsumsi makanan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menurunkan nafsu makan saat waktu makan utama (Dewi, 2020).

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan menggambarkan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, termasuk waktu makan utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam, serta makanan selingan di antara waktu tersebut. Frekuensi ini berhubungan dengan jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi harian. Proses pencernaan makanan berlangsung secara alami di dalam tubuh, dimulai dari mulut hingga usus halus. Waktu yang dibutuhkan makanan untuk dicerna bervariasi tergantung pada jenis bahan pangan yang dikonsumsi. Umumnya, lambung akan kosong kembali setelah 3–4 jam, sehingga jadwal makan sebaiknya disesuaikan dengan ritme tersebut (Inggriaty, 2022).

Pola makan yang baik hendaknya mengandung unsur gizi lengkap seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Idealnya, pola makan dilakukan tiga kali sehari, disertai dua hingga tiga kali makanan selingan, yaitu sarapan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam, dan bila perlu sebelum tidur. Makanan selingan memiliki peran penting terutama bagi anak yang tidak mampu mengonsumsi porsi penuh pada waktu makan utama. Namun, konsumsi makanan ringan secara berlebihan setelah makan besar dapat menurunkan selera makan sehingga perlu dikendalikan (Inggriaty, 2022).

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Skala Ukur
1	Pola Makan	Kesesuaian jenis bahan makanan yang dikonsumsi, jumlah energi dan frekuensi makan setiap hari atau setiap kali makan oleh sampel. a. Jenis bahan makanan Konsumsi jenis bahan makanan sampel berupa sumber makanan pokok, laukpauk (nabati dan hewani). b. Jumlah makanan Jumlah energi yang dikonsumsi sampel setiap hari dibandingkan dengan kebutuhan dan dinyatakan dalam persen. c. Frekuensi Makanan Frekuensi makan adalah berapa kali makan pagi, makan siang, makan malam, dan selingan.	Food Recall	a. Jenis Baik : Jika semua jenis makanan lengkap dikonsumsi Kurang : bila ada salah satu jenis makanan yang tidak dikonsumsi. b. Jumlah Makanan ≥ 120 : Lebih 90 - 120 % : Normal 80 - 89 % : Defisit tingkat ringan 70 - 79 % : Defisit tingkat sedang <70 : Defisit tingkat berat c. Frekuensi Makanan Baik : >3 kali sehari Tidak Baik : <3 kali sehari
2	Status Gizi	Gambaran keadaan balita melalui pengukuran antropometri berdasarkan indikator BB/U, TB/U dan BB/TB	Timbangan Digital Dan Stadiometer	a. Kategori BB/U Berat badan sangat kurang = < -3 SD Berat badan kurang = -3 SD sd < -2 SD Berat badan normal = -2 SD sd +1 SD Risiko Berat badan lebih = >+1 SD b. Kategori TB(PB)/U Sangat pendek = < -3 SD Pendek = -3 SD sd < -2 SD Normal = -2 SD sd +3 SD Tinggi = >+3 SD c. Kategori BB/TB Gizi buruk = < -3 SD Gizi Kurang = -3 SD sd < -2 SD Gizi baik = -2 SD sd +1 SD Beresiko gizi lebih = >+1 SD sd >+2 SD Gizi lebih = >+ 2 SD sd +3 SD Obesitas >+ 3 SD

F.Hipotesis

Ho: Tidak ada hubungan pola makan balita dengan status gizi

Ha: Ada hubungan pola makan balita dengan status gizi