

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan Kebiasaan makan yang umum dicirikan oleh jenis, jumlah, dan komposisi makanan yang cenderung dikonsumsi individu dalam masyarakat tertentu setiap hari. Budaya, kepercayaan, dan faktor sosial semuanya berperan dalam hal ini. Mengonsumsi makanan dan cairan dengan benar dan seimbang meningkatkan kesehatan dan mempermudah tugas sehari-hari; ini adalah salah satu kebiasaan yang secara langsung terkait dengan kondisi gizi seseorang (Fauziyyah et al., 2021).

Mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk diet sehat. Untuk mencegah kelebihan zat gizi, diet seimbang harus mencakup berbagai macam makanan dengan kualitas dan jumlah yang bervariasi. Jika diikuti dengan benar, Menu 4 Sehat 5 Sempurna dapat menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Fransiska & Mayes, 2021).



Gambar 1. Gizi Seimbang

Sumber Kemenkes 2014

Tiga bagian utama dari pola makan sehat adalah jenis makanan, frekuensi makan, dan asupan kalori. Untuk menghindari anemia, remaja harus mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging, makanan

laut, dan sayuran hijau. Untuk menghindari masalah gizi dan memenuhi kebutuhan gizi, pola makan sehat harus ditetapkan.

2. Cara Mengukur Pola Makan

Kebiasaan makan seseorang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan.

1) Jenis Makanan

Contoh umum kategori makanan adalah makanan pokok sehari-hari, makanan pelengkap (seperti daging atau sayuran), serta buah dan sayuran. Di antara makanan yang paling umum dan umum dikonsumsi oleh orang Indonesia adalah nasi, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung terigu (Nurwijayanti, 2018). Makanan utama dan makanan ringan adalah dua kategori utama masakan.

Ketiga waktu makan utama dalam sehari sarapan, makan siang, dan makan malam terdiri dari karbohidrat dan sumber makanan pokok, serta lauk pauk, sayur, buah, dan minuman (Yudisium & Tahun, 2014). Sedangkan makanan selingan adalah makanan yang dihidangkan di luar jam makan utama dengan porsi yang kecil dengan kandungan kalori lebih rendah dari makanan utama atau makanan pokok (Emilia et al., 2021).

2) Frekuensi Makanan

Frekuensi makanan adalah jumlah makanan sehari seperti makan pagi, siang, malam dan selingan. Frekuensi makanan sebaiknya diikuti dengan pola gizi seimbang ini tujuannya agar zat-zat gizi dalam tubuh terpenuhi sesuai dengan kebutuhan yang diperoleh dari makanan sehari-hari (Huzaila Nur, 2022).

3) Jumlah Makanan

Pada setiap kali makan, kuantitas mewakili ukuran makanan yang dimakan. Kalori yang masuk harus sama dengan kalori yang keluar; ini adalah aturan universal yang harus diikuti oleh setiap orang. Pola makan setiap orang, tanpa memandang usia, harus padat gizi dan disesuaikan

dengan kebutuhan mereka sendiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014).

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Kelompok umur 13-15 Tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15 Tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	4 ½ P
Sayuran	3 P
Buah	4 P
Tempe	3 P
Daging	3 P
Susu	1 P
Minyak	5 P
Gula	2 P

Pedoman Gizi Seimbang KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2014

Untuk mengklasifikasi konsumsi pangan khas remaja, peneliti membandingkannya dengan Konsumsi Gizi Cukup (AKG) dan menemukan bahwa konsumsi pangan khas remaja dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori berikut (Pedoman Gizi Puskesmas, Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, 1990). (Supariasa dkk., 2016) meliputi:

- Baik : >100% AKG,
- Sedang : 80 - 99% AKG
- Kurang : 70 - 80% AKG
- Defisit : <70% AKG

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Faktor Ekonomi

Salah satu aspek ekonomi yang dapat memengaruhi kebiasaan makan adalah uang. Kemampuan seseorang untuk membeli makanan berkualitas tinggi dan dalam jumlah besar meningkat seiring dengan peningkatan pendapatannya, sementara kemampuan tersebut menurun seiring dengan penurunan pendapatannya. Pendapatan yang tinggi juga

meebabkan kualitas pola makan yang rendah hal ini diakibatkan masyarakat lebih mementingkan selera (mengonsumsi bahan makanan import) dari pada memilih suatu makanan yang dilihat dari aspek gizinya.

b. Faktor Sosial Budaya

Sosial budaya mempengaruhi juga mempengaruhi pola makan, budaya, kepercayaan, dan adat istiadat di satu daerah berbeda-beda. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai cara tersendiri dalam mengolah dan memilih makanan yang dikonsumsi.

c. Faktor pendidikan

Pendidikan dikaitkan dengan pengetahuan seseorang dalam pemilihan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Semakin rendah pendidikan seseorang pemilihan makanan hanya dianggap untuk mengenyangkan, sebaliknya semakin tinggi pendidikan individu/masyarakat maka pemilihan makannya berdasarkan kebutuhan tubuhnya.

d. Agama

Dalam agama pola makan adalah pantangan terhadap makanan dan minuman yang dapat membahayakan kesehatan baik secara rohani maupun jasmani bagi yang memakannya.

e. Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah pola makan yang jumlah dan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari diatur sedemikian rupa sehingga tubuh memperoleh karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang cukup. Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai. Unsur makanan yang harus dikonsumsi setiap hari sebagai sumber tenaga adalah karbohidrat (padi, jagung, gandum dan umbi-umbian), protein (ikan, telur, daging, dan aneka kacang-kacangan) dan lemak. vitamin dan mineral sebagai zat pembangun (memperlancar jaringan tubuh). jumlah konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas pada tubuh (Zulmansyah, 2016). Untuk memenuhi kebutuhan gizi, pola makan yang seimbang

harus mencakup berbagai makanan, termasuk makanan pokok, lauk pauk (daging dan vegetarian), buah-buahan, dan sayur-sayuran. (Depkes RI, 2016).

f. Konsumsi Makan

Konsumsi makan meliputi kebiasaan makan, konsumsi makan bertujuan untuk mengetahui ukuran jumlah makanan yang dikonsumsi di tingkat individu, kelompok atau rumah tangga. Dari konsumsi makan ini dapat diketahui kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan merupakan pola perilaku individu, kelompok maupun keluarga dalam mengonsumsi makanan (jenis, jumlah dan frekuensi) setiap harinya (A., 2016).

g. Pengukuran Pola Makan

Pengukuran atau penilaian pola makan dapat melalui dua metode antara lain:

a. Metode Food Recall 24 jam

Mencatat semua yang Anda makan dan berapa banyak yang Anda minum selama hari terakhir adalah tujuan dari mengingat makanan selama 24 jam. Perhatian diarahkan pada ingatan subjek yang diingat dalam pendekatan ini (Sirajuddin, 2018). Pedoman metode ini adalah pencatatan jumlah dan jenis makanan melalui wawancara. Wawancara harus di buat sedalam mungkin untuk mendapat jenis dan jumlah makan responden yang dikonsumsi sehari yang lalu atau beberapa hari yang lalu (Sirajuddin, 2018).

Berikut ini adalah prosedur Food Recall 24 jam sebagaimana diuraikan oleh (Sirajuddin et al., 2018) adalah :

- 1) Mengucapkan salam dan menjelaskan tujuan kepada narasumber
- 2) Pewawancara menggunakan buku bergambar makanan standar untuk mencatat konsumsi makanan dan minuman responden dalam jumlah rumah tangga (URT). Mereka mengajukan pertanyaan yang sama dua kali.

- 3) Pewawancara kemudian akan menerjemahkan URT ke dalam gram. Pewawancara membutuhkan peralatan makan, gelas, mangkuk, piring, dan sendok untuk proses penerjemahan.

Kelebihan dari metode food recall 24 jam menurut (Suparisa *et al*, 2016) adalah:

- 1) Lebih mudah dilakukan dan tidak memberatkan/merepotkan responden
- 2) Lebih murah daripada metode lain karena tidak memerlukan alat khusus atau ruangan besar untuk melakukan wawancara
- 3) Dapat mencakup banyak balasan karena waktu yang digunakan cepat
- 4) Dapat digunakan pada responden yang buta huruf
- 5) Memberikan gambaran nyata makanan dengan menggunakan alat bantu buku foto makanan atau food model sehingga pewawancara mudah menghitung kebutuhan sehari individu atau responden.

Kelemahan food recall 24 jam menurut (Nasruddin, 2022) adalah :

- 1) Seberapa baik responden mengingat apa yang mereka makan dan minum merupakan faktor kunci dalam keakuratan ingatan
- 2) Sering terjadi kekeliruan dalam mengubah ukuran rumah tangga (URT) kedalam satuan berat (gram)
- 3) Memerlukan tenaga yang profesional dan telaten dalam memakai alat- alat bantu URT yang di pakai dalam kebiasaan makan masyarakat. Pewawancara juga harus terlatih dalam wawancara guna mengali makanan yang di konsumsi serta cara pengolahan makanan.
- 4) Mengingat konsumsi makanan satu hari saja tidak mungkin memberikan deskripsi akurat

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Jika kadar hemoglobin terlalu rendah atau jumlah sel darah merah terlalu rendah, Anda mungkin menderita anemia. Anemia didiagnosis pada pria ketika kadar sel darah merah kurang dari 13,5 gr/dl, tetapi

pada wanita ketika kadarnya di bawah 12,0 gr/dl. Kadar sel darah merah normal pada pria dan wanita berbeda. Protein hewani merupakan sumber zat besi yang baik, yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah anemia. Hemoglobin terbentuk ketika protein memfasilitasi pemindahan zat besi ke dalam sel-sel tulang untuk produksi komponen baru eritrosit, yaitu sel darah merah (D. Astuti & Kulsum, 2020).

Tabel 2. Klasifikasi Anemia berdasarkan Batasan Hemoglobin

Kelompok	Hemoglobin (gr/dl)
Anak 5-11 tahun	11,5
Anak 12-14 tahun	12

Sumber : WHO (2011)

Salah satu masalah gizi di Indonesia adalah anemia. Di kalangan remaja putri usia sekolah, anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri. Karena mereka sedang mengalami pubertas dan menstruasi, remaja putri lebih mungkin menderita anemia. Penurunan kadar hemoglobin secara terus-menerus dapat disebabkan oleh sekolah, aktivitas fisik yang intens, dan kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur (Nindi Mubarakatun Nafisah & Salafas, 2021).

2. Gejala Anemia

- a) Lemah
- b) Letih
- c) Lesu
- d) Sakit kepala
- e) Pusing
- f) Mata berkunang-kunang

Pada orang yang menderita anemia berat dapat menyebabkan masalah kehamilan dan penyakit komplikasi seperti gagal jantung dan aritmia atau kelainan irama jantung

3. Faktor utama terjadinya anemia pada remaja

Menurut penelitian (E. R. Astuti, 2023), faktor utama terjadinya anemia pada remaja yaitu:

- a) Pola makan yang salah yang dapat mengakibatkan minimnya kandungan zat besi dalam makanan

- b) Siklus menstruasi yang dimana remaja putri harus mengeluarkan banyak darah setiap bulannya akibat menstruasi
- c) Pengetahuan remaja yang rendah terhadap anemia
- 4. Cara pencegahan anemia

Menurut penelitian (Wulandari, 2020) pencegahan anemia dapat dilakukan dengan beberapa cara antaralain :

- a) Makan banyak makanan kaya zat besi dan asam folat, termasuk daging tanpa lemak, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, sereal, roti, buah, dan ikan
- b) Kedelai dan makanan berbahan dasar kedelai, serta susu kaya vitamin B12 dan produk susu lainnya
- c) Mengonsumsi buah yang kaya akan vitamin C
- d) Menghindari minuman yang mengandung kafein
- e) Memilih makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin tubuh
- f) Menghindari makanan dan minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kafein.

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Perubahan biologis, kognitif, dan emosional menjadi ciri transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang disebut sebagai masa remaja. Pertambahan tinggi badan, perubahan hormon, dan kematangan seksual merupakan ciri-ciri tahap perkembangan tubuh ini. Selama masa perkembangan fisik dan mental yang pesat ini, remaja mengalami berbagai perubahan emosional, salah satunya adalah meningkatnya kebutuhan akan otonomi (Diorarta & Mustikasari, 2020).

Remaja sangat rentan terhadap pengaruh negatif dari kelompok sebayanya selama tahun-tahun pembentukan pubertas, yang dimulai sekitar usia 12–14 tahun. Selama waktu ini, mereka juga mencari rasa identitas diri yang diakui oleh teman sebayanya.

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Remaja membutuhkan kecukupan gizi yang lebih banyak karena remaja sedang mengalami masa pertumbuhan. Kebutuhan gizi yang tidak dapat terpenuhi dapat menyebabkan masalah status gizi pada remaja. Kebutuhan zat gizi yang paling penting bagi remaja putri adalah protein yang dapat membantu pembentukan hemoglobin di dalam tubuh. cukupnya kebutuhan gizi remaja akan mengurangi resiko terjadinya masalah gizi.

Tabel 3. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat pada remaja putri di Indonesia

Kelompok umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)			KH (gr)	Serat (gr)
			Total	Omega 3	Omega 6		
10-12 tahun	1900	55	65	1,0	10	280	27
13-15 tahun	2050	65	70	1,1	11	300	29
16-18 tahun	2100	65	70	1,1	12	300	29

Sumber: Angka Kecukupan Gizi 2019

D. Hubungan Pola Makan dengan status anemia

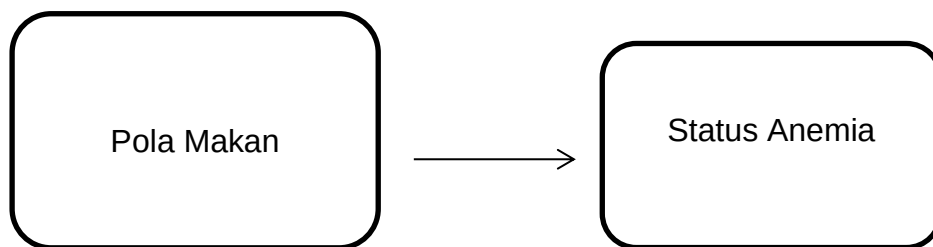
Kesadaran tentang jenis, jumlah, dan waktu makan yang menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi sehari-hari adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kebiasaan makan. Banyak remaja putri memperhatikan apa yang mereka makan karena mereka sangat peduli dengan tubuh mereka. Remaja putri juga sering kali melakukan kebiasaan makan yang buruk untuk mendapatkan tubuh yang lebih ramping. Remaja yang mengikuti rencana diet tidak sehat ini sering kali mengurangi karbohidrat dan hal-hal lain yang baik untuk mereka. Hal ini tidak sehat bagi remaja karena mereka sedang

mengalami masa perkembangan yang cepat dan membutuhkan berbagai macam nutrisi (Rosida & Dwihesti, 2020)

Pada wanita, kadar hemoglobin lebih dari 12 gr/dl dianggap normal, dan pada pria, lebih dari 13 gr/dl; pada kasus anemia, jumlahnya lebih rendah dari yang diperkirakan untuk usia dan jenis kelamin. Kadar hemoglobin di bawah 10,9 gr/dl dianggap jinak, sedangkan nilai di bawah 11,9 gr/dl tergolong ringan (Yanna, 2017).

Pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin. Berbagai zat gizi yang dibutuhkan untuk proses produksi hemoglobin tidak terpenuhi oleh remaja karena pola makan yang tidak sehat, yang merupakan akibat dari kurangnya pemahaman gizi. Anemia akan terjadi akibat penurunan kadar hemoglobin secara bertahap yang diakibatkan oleh hal tersebut (Friska Armynia Subratha, 2020).

E. Kerangka Konsep



Gambar 2: Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini pola makan (jenis makanan dan jumlah zat gizi) sebagai variabel Independen dan status anemia sebagai variabel Dependen

F. Defenisi Operasional

Tabel 4. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Skala
1	Pola makan	Pola makan adalah respons remaja putri terhadap jenis makanan dan jumlah yang mereka konsumsi - Jenis makanan a. Beragam: jika Mengonsumsi Karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah. b. Tidak beragam: jika ada salah satu yang tidak di konsumsi. - Jumlah Zat gizi yang dikonsumsi a .Baik : >100% AKG, b .Sedang : 80 - 99% AKG c .Kurang : 70 - 80% AKG d .Defisit : <70% AKG (Buku Pedoman Gizi Puskesmas Depkes RI, 1990 Dalam Supriasa et al., 2016)	Wawancara Dengan metode food recall 24 jam	Ordinal
2	Status anemia	Keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 gr/dl setelah di uji menggunakan metode POCT (<i>Point of Care Testing</i>) Normal : >12 gr/dl Anemia : < 12 gr/dl (WHO, 2011)	Alat digital test Hemoglobin	Rasio

G. Hipotesis

Ho : Siswa perempuan di SMP Nasrani 5 Medan tidak menunjukkan adanya korelasi antara kebiasaan makan dengan anemia gizi.

Ha : Ada hubungan pola makan dengan status anemia gizi remaja putri SMP Nasrani 5 Medan