

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi

Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya (Almatsier, 2002). Gizi merupakan suatu proses organisme dalam menggunakan bahan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supriasa, 2001).

1. Bahan Makanan

Bahan makanan sering juga disebut bahan pangan, adalah apa yang kita makan dan konsumsi, misalnya : nasi, sayur, buah, daging, dll. Dalam susunan hidangan Indonesia, berbagai jenis bahan makanan dapat dikelompokkan ke dalam:

- Bahan makanan pokok
- Bahan makanan lauk pauk
- Bahan makanan sayur
- Bahan makanan buah – buahan (Almatsier, 2002).

Susunan hidangan yang mengandung keempat jenis kelompok bahan makanan tersebut, masing – masing dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan badan, dikenal oleh para ahli gizi di Indonesia sebagai susunan "Empat Sehat", jika ditambah dengan susu dalam jumlah yang mencukupi, menjadi "Empat Sehat Lima Sempurna". Susunan "Empat Sehat Lima Sempurna" ini terutama ditujukan bagi anggota masyarakat yang disebut kelompok rawan gizi (bayi, balita, ibu hamil dan menyusui) (Soediatama, 2000). Slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" merupakan bentuk implementasi PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). PUGS diwujudkan dalam bentuk "Pesan Dasar Gizi Seimbang", yang pada hakikatnya merupakan perilaku konsumsi yang sehat untuk bangsa Indonesia (Almatsier, 2002).

B. Status Gizi

a. Pengertian.

Status gizi bisa diartikan suatu keadaan tubuh manusia akibat dari konsumsi suatu makanan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan tersebut yang dibedakan antara status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (Almatsier, 2002).

b. Penilaian status gizi.

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan:

1) Antropometri

Antropometri gizi adalah hal-hal yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Penilaian status gizi dengan antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan antara energi dan protein (Supariasa, 2001). Indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi adalah :

a. BB/U (Berat Badan menurut Umur)

Indeks antropometri dengan BB/U mempunyai kelebihan diantaranya lebih mudah dan lebih cepat dimengerti masyarakat umum, baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis, berat badan dapat berfluktuasi, sangat sensitif terhadap perubahan kecil dan dapat mendeteksi kegemukan (Supariasa, 2001).

Indeks BB/U adalah pengukuran total berat badan termasuk air, lemak, tulang dan otot (As'ad, 2002). Untuk pengkategorian status gizi berdasarkan BB/U dapat dilihat dalam.

Tabel 1.

Status Gizi dengan Indikator BB/U Menurut Baku WHO

NCHS Kategori	Z-Score
Status gizi lebih	>2,0SD
Status gizi baik	- 2,0 sampai 2,0 SD
Status gizi	
Kurang status gizi buruk	< - 2,0 SD
	< - 3,0 SD

- b. TB/U (Tinggi Badan menurut Umur)
- a) Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal , tinggi badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur. Keuntungan indeks TB/U. TB/ U (Tinggi badan menurut Umur berdasarkan Z-Score)
- 1) Normal : > -2 SD
 - 2) Rendah : < -2 SD
- b) Menurut Depkes RI (2005) Parameter BB/TB berdasarkan Z-Score diklasifikasikan menjadi :
- 1) Gizi Buruk (Sangat Kurus) ; < -3 SD
 - 2) Gizi Kurang (Kurus) : -3 SD sampai < -2 SD
 - 3) Gizi Baik (Normal) : -2 SD sampai $+2$ SD
 - 4) Gizi Lebih (Gemuk) : $> +2$ SD

C. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003 dalam Florence 2017).

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).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi balita terbagi menjadi 2 meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri anak itu sendiri, yang meliputi status kesehatan, umur, jenis kelamin, dan ukuran tubuh. Status kesehatan berkaitan dengan adanya hambatan reaksi imunologis dan berhubungan dengan terjadinya prevalensi dan beratnya penyakit infeksi, seperti kwashiorkor atau marasmus sering

didapatkan pada taraf yang sangat berat. Infeksi sendiri mengakibatkan penderita kehilangan bahan makanan melalui muntah-muntah dan diare (Santosa, 2004). Faktor umur merupakan faktor yang sangat menentukan banyaknya kebutuhan protein terutama pada golongan balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Terkait dengan faktor jenis kelamin, jenis kelamin wanita lebih banyak kasusnya. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu faktor yang datang atau ada dari luar anak itu sendiri. Faktor ini meliputi pendidikan, pengetahuan, infeksi dan pendapatan. (Radiansyah, 2007). Berdasarkan Almatier (2002) Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi meliputi :

a) Program pemberian makanan tambahan

Merupakan program untuk menambah nutrisi pada balita ini biasanya diperoleh saat mengikuti posyandu. Adapun pemberian tambahan makanan tersebut berupa makanan pengganti ASI yang biasa didapat dari puskesmas setempat.

b) Tingkat Pendapatan Keluarga

Dinegara Indonesia yang jumlah pendapatan penduduk sebagian rendah adalah golongan rendah dan menengah akan berdampak pada pemenuhan bahan makanan terutama makanan yang bergizi

c) Pemeliharaan kesehatan

Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (health promotion behaviour). Misalnya makan makanan yang bergizi, olah raga dan sebagainya termasuk juga perilaku pencegahan penyakit (health prevention behavior) yang merupakan respon untuk melakukan pencegahan penyakit.

d) Pola Asuh Keluarga

Pola asuh adalah pola pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang yang akan berdampak terhadap perkembangan fisik, mental dan emosional.

e) Faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih model penilaian status gizi.

Tujuan pengukuran sangat diperhatikan dalam memilih metode,

seperti tujuan ingin melihat fisik seseorang. Maka metode yang digunakan adalah antropometri.



D. Balita

Supriasa (2002) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi anak meliputi faktor pejamu, agens dan lingkungan. Faktor Pejamu meliputi fisiologi, metabolisme dan kebutuhan zat gizi. Faktor agens meliputi zat gizi yaitu zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta zat mikro seperti vitamin dan mineral. Faktor lingkungan meliputi bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, penghidangan dan higienitas serta sanitasi makanan.

Masa balita merupakan kehidupan yang sangat penting dan diperlukan perhatian yang lebih dan khusus. Dimasa ini proses tumbuh kembang sangat pesat diantaranya pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotorik, mental dan sosial. Pertumbuhan balita sangat di pengaruhi beberapa hal diantaranya jumlah dan mutu makanan, kesehatan balita, tingkat ekonomi, pendidikan dan perilaku orang tua (Depkes, 2000).Kelompok balita merupakan salah satu kelompok yang rawan gizi dan rawan penyakit serta paling banyak menderita KEP. Beberapa kondisi yang dapat menyebabkan balita rawan gizi dan kesehatan antara lain

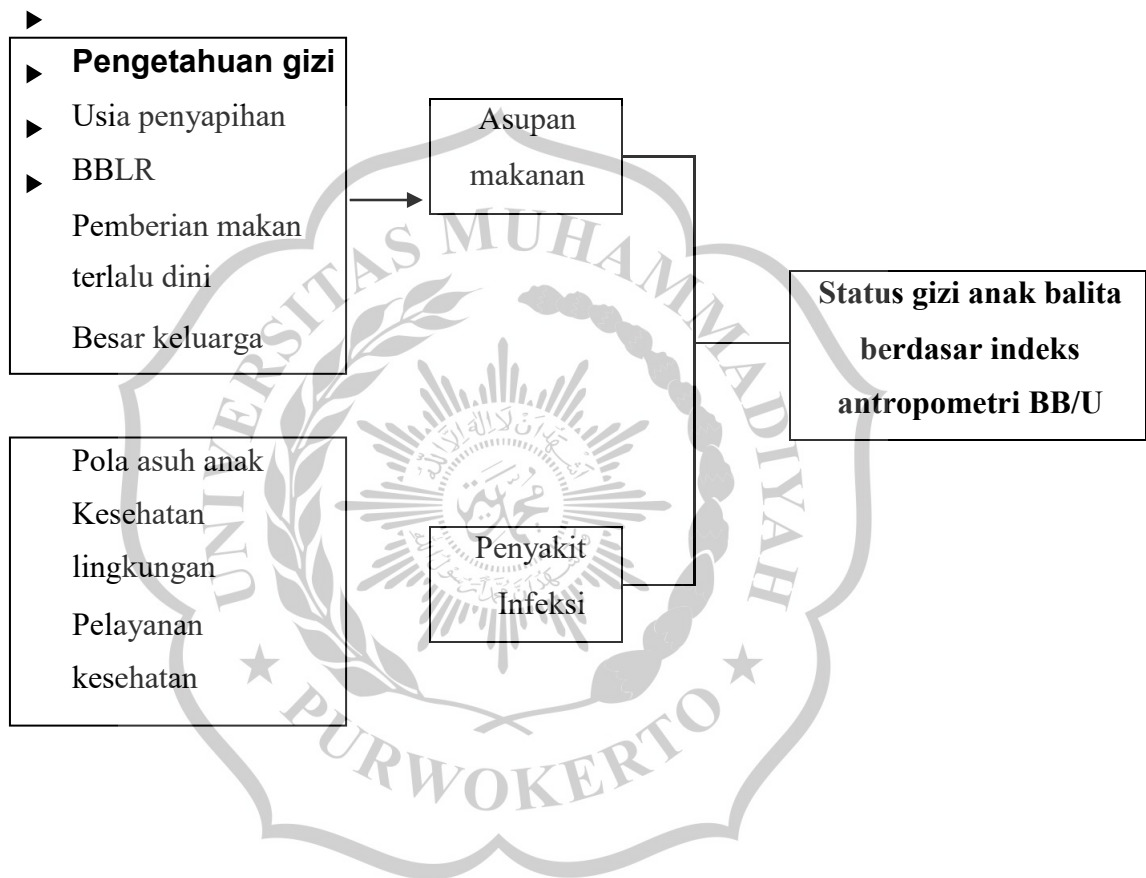
- a) Anak balita baru berada dalam masa transisi dari makanan bayi ke makanan dewasa.
- b) Anak balita mempunyai ibu yang bekerja sehingga perhatian ibu sudah berkurang.
- c) Anak balita sudah mulai main di tanah, lingkungan yang kotor sehingga memungkinkan untuk terjadi infeksi.
- d) Anak balita belum bisa memilih makanannya, peran perilaku orang tua yang didasari pengetahuan sangatlah penting (Notoatmodjo, 1997).

Balita membutuhkan zat-zat gizi untuk tumbuh kembang, perbaikan atau pengganti sel-sel yang rusak, pengaturan tubuh, kekebalan terhadap penyakit. Zat- zat gizi yang dibutuhkan diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dengan jumlah kalori di dalam makanan berdasarkan komposisi banyaknya zat gizi yang terkandung. Balita membutuhkan kalori lebih banyak

perkilogram berat badannya daripada orang dewasa untuk pertumbuhannya selain untuk kebutuhan fisik (Husaini, 2002).

Kebutuhan protein bayi dan anak relatif lebih besar bila jika dibandingkan orang dewasa. Angka kebutuhan tersebut tergantung pula pada mutu protein. Semakin baik mutu protein, semakin rendah kebutuhan protein (Persagi, 2003)..

E. Kerangka Teori



Gambar 1 : Kerangka Teori

Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Balita (Modifikasi menurut Prawirohartono, 1996; Supariasa, 2002, Standar baku WHO, 2002)