

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritik

1. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengetahuan berarti “segala sesuatu yang diketahui; kepandaian” atau “segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan (mata pelajaran)”¹

Menurut Soekidjo Notoatmojo, pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu sebagai berikut:

1) Definisi kata kerja tahu (*to know*)

Kata kerja tahu mempunyai arti mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 1121

2) Memahami (*comprehention*)

Kata memahami mempunyai arti suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*aplication*)

Kata aplikasi mempunyai arti suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (riil). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya suatu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.²

Kata gizi berasal dari bahasa arab “*gidza*” yang artinya adalah makanan.³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gizi didefinisikan sebagai “zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan”.⁴ Sehingga pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

b. Fungsi Zat Gizi

Zat gizi memiliki beberapa fungsi yaitu:

1) Memberi energi

Zat gizi penghasil energi diantaranya adalah karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat ini akan

² Puriantini, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura”, *Skripsi*, (Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, 2010), hal. 23-24

³ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama: 2002), hal. 3

⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, hal 365

menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktifitas.

2) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Penyusun jaringan tubuh diantaranya adalah protein, mineral dan air. Oleh karena itu, tubuh memerlukan bahan ini untuk menghasilkan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak. Ketiga zat tersebut dinamakan zat pembangun.

3) Mengatur proses tubuh

Zat yang diperlukan untuk pengaturan proses tubuh adalah protein, mineral, air dan vitamin. Protein mengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi. Mineral dan vitamin diperlukan dalam proses oksidasi, fungsi normal tubuh seperti darah, cairan pencernaan, jaringan, mengatur suhu tubuh, pembuangan zat sisa/ekskresi dan lain-lain. Protein, mineral, air dan vitamin tersebut dinamakan zat pengatur.⁵

⁵ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hal. 8

c. Macam-Macam Zat Gizi

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen bahan makanan yang penting dan merupakan sumber energi utama.⁶ Karbohidrat terkandung dalam makanan seperti gula dan pati. Gula dihasilkan pada tanaman sebagai produk akhir fotosintesis dari karbondioksida dan air.⁷

Fungsi utama karbohidrat adalah penghasil energi di dalam tubuh. Setiap 1 gram karbohidrat yang dikonsumsi menghasilkan energi sebesar 4 kkal. Selain sumber energi utama bagi tubuh, karbohidrat juga berfungsi sebagai berikut:

- a) Melindungi protein agar tidak dibakar sebagai penghasil energi
- b) Membantu metabolisme lemak dan protein, dengan demikian dapat mencegah terjadinya ketosis dan pemecahan protein yang berlebihan
- c) Beberapa golongan karbohidrat tidak dapat dicerna dan mengandung serat yang berguna untuk pencernaan yang dapat memperlancar defekasi

⁶ Abdul Rohman, *Analisis Komponen Makanan*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013), hal. 131

⁷ Michael E. J. Lean, *Ilmu Pangan Gizi & Kesehatan*, terj. Nata Nilamsari & Astri Fajriyah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 191

- d) Simpanan energi dalam otot dan hati
- e) Beberapa jenis karbohidrat mempunyai fungsi khusus di dalam tubuh. Contohnya laktosa yang berfungsi membant penyerapan kalsium.⁸

Karbohidrat dapat ditemukan pada makanan seperti tepung atau gandum (termasuk cereal dan roti), semua jenis buah yang mengandung gula, produk susu, sayur seperti kentang, jagung yang mengandung tepung dan sayur non-tepung seperti selada dan asparagus yang mengandung gula.⁹

2) Lipid

Lipid sebagai sumber energi yang berasal dari hewan dan tumbuhan berada pada tingkatan sedikit lebih rendah dari pada karbohidrat. Meskipun lipid menyediakan lebih dari dua kali jumlah energi per karbohidrat, namun lipid cenderung lebih lambat dicerna dari pada karbohidrat.¹⁰

Fungsi dari lipid adalah sebagai sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kalori untuk tiap gram, yaitu 2 ½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.

⁸ Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, (Jakarta: Erlangga, 2010), hal 101-102

⁹ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 31

¹⁰ Albert L. Lehninger, *Dasar-Dasar Biokimia*, terj.Maggy Thenawidjaya, (Jakarta: Erlangga, 1982), hal. 88

Sebagai simpanan, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Selain sumber energi bagi tubuh, lemak juga berfungsi sebagai berikut:

- a) Sumber asam lemak esensial.
- b) Alat angkut vitamin larut lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K.
- c) Menghemat protein.
- d) Memberi rasa kenyang dan kelezatan.
- e) Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.
- f) Memelihara suhu tubuh.
- g) Pelindung organ tubuh.¹¹

Contoh makanan sumber lipid adalah lemak susu, lemak telur, lemak ikan, lemak kacang-kacangan dan minyak nabati.¹²

3) Protein

Protein merupakan salah satu kelompok bahan makanan yang terdapat dalam jumlah besar (makronutrien).¹³ Protein dalam makanan di dalam tubuh akan berubah menjadi asam amino yang sangat berguna bagi tubuh untuk membangun dan

¹¹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hal. 60

¹² Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 42

¹³ Abdul Rohman, *Analisis Komponen Makanan*, hal. 47

memelihara sel, seperti sel otot, tulang, enzim dan sel darah merah.

Protein juga dapat berfungsi sebagai sumber energi dengan menyediakan 4 kalori per gram, Namun sumber energi ini bukan merupakan fungsi utama protein.

Fungsi lain dari protein antara lain:

- a) Membantu pembentukan ikatan esensial tubuh
- b) Mengatur keseimbangan air
- c) Memelihara netralisasi tubuh
- d) Pembentukan antibodi
- e) Mengangkut zat-zat gizi¹⁴

Sembilan diantara asam amino yang ada tersedia dalam makanan atau dapat ditemukan dalam makanan yang diketahui sebagai asam amino esensial. Sembilan asam amino esensial tersebut antara lain histidin, isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, dan valin. Selain asam amino esensial, tubuh juga mampu memproduksi asam amino lain yang disebut asam amino non-esensial.¹⁵

Sumber bahan makanan yang mengandung protein antara lain:

¹⁴ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hal. 96

¹⁵ Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, hal. 110

- a) Bahan makanan sumber protein hewani : daging sapi, daging ayam, hati, babat, telur, ikan, udang
- b) Bahan makanan sumber protein nabati : kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, oncom, tahu, tempe.¹⁶

4) Vitamin

Vitamin merupakan senyawa organik yang ditemukan dalam jumlah yang tidak terlalu banyak dalam makanan, mempunyai sifat esensial karena tubuh tidak mampu mensintesisnya dari zat nutrisi lain dan diperlukan untuk pertumbuhan dan fungsi normal.¹⁷ Vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut dalam lemak, yang terdiri dari vitamin A, D, E dan K, sedangkan vitamin larut dalam air yang terdiri dari vitamin B dan C. Sumber utama dan fungsi vitamin telah dirangkum dan terdapat pada tabel 2.1

¹⁶ Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, hal 112

¹⁷ Michael E. J. Lean, *Ilmu Pangan & Kesehatan*, terj. Nata Nilamsari & Astri Fajriyah, hal. 423

Tabel 2.1
Sumber Utama, Fungsi dalam Tubuh dan Dampak
Kekurangan Vitamin Larut Lemak dan Vitamin
Larut Air¹⁸

Nama	Sumber utama	Fungsi dalam tubuh Dan dampak jika kekurangan
Vitamin larut lemak		
Vitamin A atau retinol	Susu, produk olahan susu, margarine, minyak hati ikan, juga di buat dalam tubuh dari karoten yang diperoleh dari sayuran berwarna hijau dan wortel	Penting menjaga kulit sehat dan untuk pertumbuhan serta perkembangan yang normal. Defisiensi akan memperlambat pertumbuhan dan dapat mengakibatkan penyakit kulit, rendahnya pertahanan diri dari infeksi dan gangguan penglihatan seperti rabun senja.
Vitamin D atau kolekalsiferol	Margarine, susu-mentega, minyak hati ikan, ikan berlemak	Berperan dalam pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan penyakit tulang atau kerusakan gigi
Vitamin E atau tokoferol	Biji tanaman dan minyak	Antioksidan
Vitamin K atau naftokuinon	Sayuran berwarna hijau	Membantu pembekuan darah
Vitamin larut air		
Vitamin B		
Tiamin, B ₁	Roti dan tepung, daging, susu, kentang, ekstrak ragi, cornflake (keeping jagung fortifikasi)	Berfungsi sebagai enzim pembantu dalam banyak reaksi yang berperan dalam pemanfaatan makanan. Kekurangan vitamin ini menyebabkan hilangnya selera makan, lambatnya
Riboflavin, B ₂		
Niasin		
Piridoksin, B ₆		
Asam panthotenic		
Biotin		

¹⁸ Michael E. J. Lean, *Ilmu Pangan & Kesehatan*, terj. Nata Nilamsari & Astri Fajriyah, hal. 426-427

		pertumbuhan dan perkembangan dan gangguan kesehatan secara umum. Defisiensi yang parah dapat menyebabkan penyakit seperti pellagra atau beri-beri
Kobalamin, B ₁₂	Jeroan, daging, susu, cornflake fortifikasi	Berperan dalam pembentukan asam nukleat dan sel darah merah.
Folat	Kentang, jeroan, sayuran hijau, roti, marmite, cornflake fortifikasi	Kekurangan vitamin ini menyebabkan anemia megaloblastik dan neuropati pada anemia pernisius akut (jika kekurangan kobalamin)
Vitamin C atau asam askorbat	Sayuran hijau, buah, kentang, sirup blackcurrant, sirup rosehip	Berperan untuk pembentukan gigi, tulang, dan pembuluh darah, antioksidan. Kekurangan vitamin ini menyebabkan lambatnya pertumbuhan pada anak-anak dan jika berlanjut dapat mengakibatkan skorbut.

Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Zat gizi dapat rusak ketika makanan melalui proses pengolahan, karena zat gizi peka terhadap pH, oksigen, cahaya dan panas.¹⁹ Begitu pula vitamin, pada tahap pemrosesan dan pemasakan, banyak vitamin yang hilang bila menggunakan suhu yang tinggi.²⁰

¹⁹ Robert S. Harris, *Evaluasi Gizi pada Pengolahan Bahan Pangan*, terj. Suminar Achmadi, (Bandung: ITB, 1989), hal. 3

²⁰ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hal. 153

5) Mineral

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. Tanpa adanya mineral, tubuh tidak dapat berfungsi dengan semestinya. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan struktural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah. Mineral dapat diklasifikasikan menjadi makromineral dan mikromineral. Yang termasuk makromineral adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, khlor dan sulfur. Sedangkan yang termasuk mikromineral adalah besi, cobalt, tembaga, iodium, seng, mangan dan molybdenum.²¹

Mineral dapat berfungsi mempertahankan keseimbangan asam-basa, dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (*acid forming elements*), yaitu khlor, sulfur, dan fosfor dan mineral pembentuk basa (*base forming elements*), yaitu kalsium, magnesium, kalium, dan natrium. Selain mempertahankan keseimbangan asam basa, mineral juga dapat berfungsi sebagai berikut:

- a) Berperan dalam tahap metabolisme tubuh.
Mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan

²¹ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 146-147

pemecahan karbohidrat, lemak dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.

- b) Sebagai hormon (Iodium terlibat dalam dalam hormon tiroksin; cobalt dalam vitamin B12; kalsium dan fosfor untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh/sebagai kofaktor (besi terlibat dalam aktivitas enzim katalase dan sitokrom).
- c) Membantu memelihara keseimbangan air tubuh (klor, kalium, natrium)
- d) Menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh (kalsium, kalium, natrium)
- e) Sebagai bagian cairan usus (kalsium, magnesium, kalium, dan natrium)
- f) Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi, dan jaringan tubuh lainnya (kalsium, fosfor, fluorin, dan magnesium).²²

6) Air

Air sering diabaikan sebagai nutrien, tetapi harus dianggap sebagai salah satu nutrien yang paling penting, karena manusia hanya dapat bertahan hidup beberapa hari tanpa air, tetapi mampu bertahan hidup selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan tanpa

²² Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 147-148

makanan.²³ Air tidaklah seperti nutrisi esensial yang lain, dalam hal ini sebagian besar air tidak mengalami perubahan kimiawi di dalam tubuh. Sementara protein misalnya, terurai menjadi asam amino selama proses pencernaan, sebagian besar air mengalir dalam tubuh tanpa mengalami perubahan.

Secara terus-menerus, air terbuang dari tubuh, sebagian melalui urin, sebagian melalui permukaan tubuh sebagai keringat dan sebagian melalui uap air dalam udara yang dikeluarkan ketika bernafas. Sejumlah air juga hilang melalui kotoran. Agar tubuh berfungsi dengan baik, air yang hilang harus diganti, untuk menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran.²⁴

d. Komponen Kimia Pangan

1) Zat Aditif

Zat aditif adalah “Substansi yang secara sengaja ditambahkan ke pangan untuk tujuan tertentu. Misalnya pengawetan, pewarnaan dan peningkat rasa. Zat aditif hanya mewakili sebagian kecil dari

²³ Judith Sharlin dan Sari Edelstein, *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*, terj. Yohanes Kristianto & Anastasia Onny Tampubolon, (Jakarta: EGC, 2014), hal. 317

²⁴ Michael E. J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*, terj. Nata Nilamsari & Astri Fajriyah, hal. 358

substansi yang terkandung dalam pangan dan sudah dicirikan dan diatur penggunaannya.²⁵

Jenis zat aditif yang sudah melewati serangkaian uji ilmiah dan dinyatakan aman antara lain: pemanis buatan, pewarna, pengawet, antioksidan, pengatur keasaman, pengeras, antikempal, sekuestran, pemutih dan pematang tepung, pengemulsi, pengental, dan penyedap atau penguat rasa.²⁶ Meskipun demikian, sekarang banyak sekali penggunaan zat aditif yang jauh dari aman untuk kesehatan seperti penggunaan pewarna tekstil sebagai pewarna makanan dan minuman, penggunaan formalin atau boraks untuk mengawetkan makanan. Padahal, bahan-bahan tersebut sama sekali tidak boleh digunakan dalam makanan karena sangat berbahaya bagi kesehatan manusia.²⁷

Penelitian menunjukkan bahwa apabila warna dari suatu makanan sudah berubah dari yang sebenarnya, maka makanan itu sudah berkurang

²⁵ Albiner Siagian, *Epidemiologi Gizi*, (Jakarta: Erlangga, 2010), hal. 13

²⁶ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, (Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2012), Edisi Pertama, hal. 375

²⁷ Emirfan TM, *Healthy Habits You Must Know (Pola Hidup Sehat yang Harus Anda Tahu untuk Kesehatan yang Lebih Baik Sejak Muda)*, (Yogyakarta: Javalitera, 2011), Cet. Pertama, hal. 148-149

mutunya, atau bahkan telah rusak. Berdasarkan kenyataan inilah penjual bahan makanan yang tidak bertanggung jawab melakukan tindakan untuk menyasati pembeli dengan cara membubuhi zat tertentu pada bahan makanan yang dijualnya agar terlihat segar dan bagus.²⁸

2) Cemaran Kimia Pertanian

Komponen ini mencakup pestisida, herbisida, fungisida, dan hormon pertumbuhan baik untuk tanaman maupun untuk hewan.²⁹ Dalam rumah tangga bahan-bahan kimia seperti pembunuh hama bisa saja masuk dalam makanan tanpa sengaja. Tidak jarang terjadi kasus keracunan karena pestisida yang ikut tertelan lewat makanan. Karena itu setiap orang harus bertanggung jawab untuk memberi label dan menyimpan bahan-bahan yang berbahaya tersebut.³⁰

e. Masalah Gizi

Usia dewasa masih dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi. Berbagai faktor yang dapat memicu terjadinya masalah gizi pada dewasa antara lain:

²⁸ Ronald H. Sitorus, *Makanan Sehat dan Bergizi*, (Bandung: Yrama Widya, 2009), cet. 1, hal. 131

²⁹ Albiner Siagian, *Epidemiologi Gizi*, hal. 13

³⁰ Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2007), hal. 212

1) Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para wanita. Hal itu sering menjadi penyebab masalah karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi.

2) Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan orang dewasa.

3) Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia dewasa merupakan usia dimana mereka masih sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi orang dewasa. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

4) Masuknya produk-produk makanan baru dari Negara lain

Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari Negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken*, dan *french fries* sering

dianggap sebagai lambang kehidupan modern. Padahal berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler pada usia muda.³¹

Berikut ini masalah gizi yang sering terjadi pada usia remaja atau dewasa muda:

1) Obesitas

Berat badan berlebih atau obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh secara berlebihan.³² Masalah ini timbul akibat pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori. Selain itu pola olahraga yang tidak teratur sementara banyak makan menyebabkan energi yang keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih.³³

2) Kurang Energi Kronis (KEK)

Pada orang dewasa badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis (KEK) pada umumnya disebabkan karena makan terlalu sedikit. Penurunan

³¹ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 348-349

³² Mary E. Barasi, *At A Glance Ilmu Gizi*, terj. Hermin Halim, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 102

³³ Ari Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 171

berat badan secara drastis pada remaja atau dewasa muda perempuan memiliki hubungan erat dengan faktor emosional seperti takut gemuk atau dipandang kurang seksi oleh lawan jenis.³⁴

Penurunan berat badan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi (yang menurun) dan pengeluaran energi (yang meningkat) dapat berimplikasi pada masalah gizi yaitu kurang energi kronis. Faktor yang dapat menyebabkan penurunan asupan energi antara lain:

- a) Kurangnya ketersediaan pangan
- b) Ketidakmampuan untuk makan karena sakit, atau setelah mengalami cedera ataupun trauma
- c) Pembatasan makan yang dikehendaki/dilakukan secara sengaja, baik untuk jangka pendek atau jangka panjang

Sementara penyebab peningkatan pengeluaran energi antara lain:

- a) Kerja manual (fisik) yang berat
- b) Peningkatan kebutuhan untuk pertumbuhan
- c) Demam/respons pascatrauma.³⁵

³⁴ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 350

³⁵ Mary E. Barasi, *At A Glance Ilmu Gizi*, terj. Hermin Halim, hal.

3) Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit rendah dari normal. Pada laki-laki hemoglobin normal adalah 14-18 gr % dan eritrosit 4,5-5,5 juta/mm³. Sementara pada perempuan hemoglobin normal adalah 12-16 gr % dengan eritrosit 3,5-4,5 juta/mm³. Perempuan lebih mudah terserang anemia karena:

- a) Pada umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi.
- b) Perempuan biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan
- c) Perempuan mengalami menstruasi setiap bulan, dimana kehilangan zat besi \pm 1,3 mg perhari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.³⁶

Masalah-masalah gizi yang disebutkan di atas merupakan beberapa permasalahan yang harus diatasi, salah satunya dengan pengetahuan dan pendidikan gizi. Setiap individu memiliki kewajiban untuk memperhatikan permasalahan gizi bagi dirinya agar tidak meluas menjadi

³⁶ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 351

permasalahan yang lebih kompleks dan global cakupannya. Seperti yang dikemukakan oleh Virginia A. Beal:

“Nutrition affect the individual, but when large numbers of persons within a population are found to have similar nutritional problems, the emphasis shift from individual health to public health.”³⁷

2. Pola Makan Sehari-hari

a. Pengertian Pola Makan Sehari-hari

Pola Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai “suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu”.³⁸ Sehingga pola makan dapat diartikan sebagai suatu sistem atau cara kerja seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya.

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari.

³⁷ Virginia A. Beal, *Nutrition in the Life Span*, (Canada: John Wiley and Sons, 1980), hal. 59

³⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, hal. 884

Pengertian pola makan pada dasarnya mendekati definisi atau pengertian diet dalam ilmu gizi atau nutrisi. Diet diartikan sebagai pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap sehat. Untuk mencapai tujuan diet atau pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi.

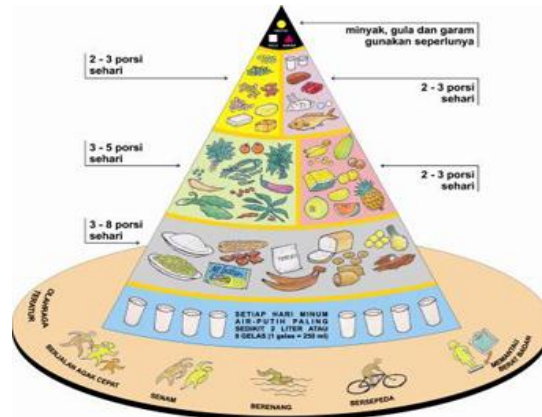
Nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Selain faktor kekurangan nutrisi, akhir-akhir ini juga muncul penyakit akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang. Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat. Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat.³⁹ Pedoman tersebut dikenal dengan nama pedoman umum gizi seimbang.

³⁹ Merryana Adriani dan Bambang Wijatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, hal. 246

b. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) harus diaplikasikan dalam penyajian hidangan yang memenuhi syarat gizi yang dikenal dengan menu seimbang. Definisi menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Peranan beraneka ragam makanan tergambar dalam piramida gizi seimbang yang berbentuk kerucut (Tumpeng Gizi Seimbang). Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) meragakan 4 prinsip gizi seimbang yaitu: aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. Gambar TGS dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1
Tumpeng Gizi Seimbang⁴⁰

TGS terdiri atas beberapa potongan kecil, dan dipuncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi tiap orang per hari.

TGS dialasi oleh potongan yang berisi air putih. Air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi tubuh. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Setelah itu, di atasnya terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi. Kemudian di atasnya lagi terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan

⁴⁰ Devil Angel, *4 Sehat 5 Sempurna Piramida Makanan Tumpeng Gizi Seimbang*, 2011, https://zhombhieangel.files.wordpress.com/2011/05/-clip_image004_smnr.jpg diakses pada 23 November 2015 pukul 05:31 WIB

mineral. Keduanya dalam potongan yang berbeda untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan. Ukuran potongan sayur dalam TGS sengaja dibuat lebih besar dari pada buah yang terletak di sebelahnya. Dengan begitu, jumlah sayur yang harus dikonsumsi setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi). Selanjutnya dilapisan ketiga dari bawah ada golongan protein, seperti daging, telur, ikan, susu dan produk susu (yogurt, mentega, keju, dan lain-lain) di potongan kanan, sedangkan dipotongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahan seperti tahu, tempe, oncom. Terakhir dan menempati puncak TGS dalam potongan yang sangat kecil adalah minyak, gula dan garam yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya.⁴¹

Selain Tumpeng Gizi Seimbang, penyusunan pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang merupakan salah satu bentuk strategi pendidikan gizi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang tersebut tertuang dalam 13 Pesan Umum Gizi Seimbang, yaitu:

- 1) Makanlah aneka ragam makanan
- 2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

⁴¹ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 188-189

- 3) Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
 - 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi
 - 5) Gunakan garam beryodium
 - 6) Makanlah makanan sumber zat besi
 - 7) Berikan air susu ibu (ASI) saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sesudahnya
 - 8) Biasakan makan pagi
 - 9) Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
 - 10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur
 - 11) Hindari minum minuman beralkohol
 - 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
 - 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas.⁴²
- c. Kriteria Makanan Halal dan Thayyib

Allah telah memerintahkan manusia agar mengkonsumsi makanan dan minuman yang sifatnya *halalan* dan *thayyiban*.

Allah berfirman dalam al-Qur'an:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا

خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

⁴² Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hal. 296

Wahai seluruh manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, sesungguhnya syaitan adalah musuh yang nyata bagimu. (Q.S. Al-Baqarah (2): 168)⁴³

Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah menyuruh manusia untuk makan makanan yang *halal* dan *thayyib*. Kata *halalan* berarti halal. Dari kata ini diperoleh pengertian, *halalan* adalah membolehkan sesuatu. Dan kata *thayyib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menenteramkan, dan yang paling utama.⁴⁴

Makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni mamakannya tidak dilarang oleh agama. Makanan haram ada dua macam yaitu yang haram karena zatnya, seperti babi, bangkai, dan darah; dan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini.⁴⁵

⁴³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hal. 246

⁴⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), hal. 227

⁴⁵ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2011), hal. 456-457

Suatu makanan dapat dinilai itu *thayyib* atau tidak, harus terlebih dahulu diketahui komposisinya. Bahan makanan yang *thayyib* bagi umat Islam harus terlebih dahulu memenuhi syarat halal, karena bahan makanan yang menurut ilmu pengetahuan tergolong baik, belum tentu termasuk makanan yang halal. Adapun persyaratan makanan *thayyib* yaitu bermanfaat bagi tubuh, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluwarsa, mengandung gizi, vitamin, protein dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang, tidak bertentangan dengan perintah Allah, tidak merusak karenan makanan yang tidak baik atau yang diharamkan jika dikonsumsi akan merusak kesehatan seperti memakan makanan yang sudah kadaluarsa, mengandung formalin atau mengandung racun.⁴⁶

Makanan yang halal tidak semuanya baik. Karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam: *wajib*, *sunnah*, *mubah*, dan *makruh*. Selanjutnya, tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada halal yang buat si A yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, dan ada juga yang kurang baik untuknya, walau

⁴⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, hal. 230

baik buat yang lain. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik.⁴⁷

d. Kriteria Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki zat gizi yang cukup dan seimbang.⁴⁸

Kriteria makanan sehat meliputi :

1) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air.

3) Cukup kualitas

Makanan tidak hanya sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

⁴⁷ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, hal. 457

⁴⁸ Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, hal. 166

4) Sehat/higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

5) Makanan segar alami (bukan suplemen)

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fast food* dan *junk food*.

6) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.

Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.

7) Cara masak jangan berlebihan

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.⁴⁹

e. Kebiasaan Hidup Yang Mempengaruhi Pola Makan

Kebiasaan hidup dapat mempengaruhi pola makan yang selanjutnya akan berpengaruh pada kualitas gizi yang masuk ke dalam tubuh. Kebiasaan-kebiasaan ini terjadi karena kurangnya kontrol terhadap asupan gizi dan gencarnya media dan periklanan mempromosikan produk-

⁴⁹ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), Edisi 1, hal. 140-141

produk yang kurang baik bagi tubuh. Kebiasaan tersebut diantaranya adalah:

1) Merokok

Merokok pada hakikatnya adalah menghisap gabungan pengaruh yang merugikan seperti nikotin, karbon monoksida, tar dan sebagainya. Nikotin menyebabkan jantung bekerja lebih berat sehingga membutuhkan banyak oksigen untuk metabolisme. Sedangkan karbon monoksida mengurangi pengambilan oksigen oleh darah dan tar mengurangi kemampuan penyimpanan udara oleh paru-paru.⁵⁰

Rokok dapat meningkatkan asam lambung yang mengakibatkan terjadinya tukak lambung dan usus dua belas jari. Pada perokok kejadian ini dapat dua kali lebih tinggi dibanding bukan perokok.⁵¹

2) Konsumsi *Fast Food* dan *Junk Food*

Fast food merupakan makanan yang cara penyajiannya cepat sehingga semua orang dapat menyantapnya sambil berdiri atau berjalan, bahkan jalan-jalan. Bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Akan tetapi *fast food* dianjurkan untuk tidak dikonsumsi secara berlebihan.

⁵⁰ Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, hal. 225

⁵¹ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, hal. 373

Junk food merupakan kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalorinya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. *Junk food* biasanya kandungan vitamin, protein atau mineralnya sangat sedikit akan tetapi mengandung banyak sodium dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak di dalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit, dari penyakit ringan sampai penyakit berat seperti darah tinggi, strok, jantung, kanker dan obesitas.⁵²

3) Minum minuman beralkohol

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, kurang gizi, kerusakan saraf otak dan jaringan. Selain itu juga mengakibatkan hilangnya zat-zat gizi yang penting meskipun mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup.⁵³

Asupan alkohol dapat mengganggu asupan makanan yang normal, sehingga mengakibatkan gizi kurang atau berpotensi menyebabkan malnutrisi. Hal

⁵² Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, hal. 375

⁵³ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, hal. 374

ini disebabkan oleh konsumsi energi yang berlebihan ditambah dengan kurangnya asupan mikronutrien akibat rendahnya kualitas diet atau pola makan tersebut.⁵⁴

3. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi dapat didefinisikan sebagai keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.⁵⁵

⁵⁴ Mary A. Barasy, *At a Glance Ilmu Gizi*, terj. Hermin Halim, hal.

⁵⁵ Ari Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, hal. 5

- b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi
- 1) Faktor Langsung
 - a) Asupan berbagai makanan
 - b) Penyakit
 - 2) Faktor Tidak Langsung
 - a) Ekonomi keluarga, penghasilan keluarga merupakan faktor yang memengaruhi kedua faktor yang berperan langsung terhadap status gizi.
 - b) Produksi pangan, peranan pertanian dianggap penting karena kemampuannya menghasilkan produk pangan.
 - c) Budaya, masih ada kepercayaan untuk memantang makanan tertentu yang dipandang dari segi gizi sebenarnya mengandung zat gizi yang baik.
 - d) Kebersihan lingkungan, kebersihan lingkungan yang jelek akan memudahkan anak menderita penyakit tertentu seperti ISPA, infeksi saluran pernafasan.
 - e) Fasilitas pelayanan kesehatan sangat penting untuk menyokong status kesehatan dan gizi anak.⁵⁶

⁵⁶ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012), hal. 242-243

c. Penilaian Status Gizi dengan Indeks Masa Tubuh

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa yang berumur diatas 18 tahun khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Masa Tubuh adalah salah satu cara penilaian status gizi dengan membagi berat badan (kilogram) dengan tinggi² (meter).⁵⁷

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Kuadrat Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

1) Pengukuran berat badan

Berat badan merupakan hasil peningkatan (penjumlahan) seluruh jaringan tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dan lain-lain.⁵⁸ Pengukuran berat badan sangat menentukan dalam menilai status gizi seseorang. Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan injak digital (Seca). Subjek diukur dalam posisi berdiri dengan ketentuan subjek memakai pakaian seminimal mungkin, tanpa isi kantong dan sandal. Pembacaan skala dilakukan pada alat dengan ketelitian 0,1 kg.⁵⁹

⁵⁷ Mary E. Barasi, *At a Glance Ilmu Gizi*, terj. Hermin Halim, hal. 10

⁵⁸ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, hal. 338

⁵⁹ Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, hal 44

2) Pengukuran tinggi badan

Selain pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan juga sangat menentukan dalam menilai status gizi seseorang. Tinggi badan memberikan gambaran pertumbuhan tulang yang sejalan dengan penambahan umur.⁶⁰ Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan cara subjek diukur dalam posisi tegak pada permukaan tanah atau lantai yang rata tanpa memakai alas kaki. Ujung tumit kedua telapak kaki dirapatkan dan menempel di dinding dengan bagian jari-jari kaki dalam posisi agak terbuka, pandangan mata lurus ke depan, kedua lengan dikeplera erat, tulang belakang dan bokong menempel di dinding dan bahu dalam posisi relaks. Tinggi badan diukur dengan mikrotoa yang pembacaannya dilakukan dengan skala 0,1 cm.⁶¹

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Batas ambang normal laki-laki adalah 20,1-25,0 dan untuk perempuan adalah 18,7-23,8.⁶² Kategori status gizi

⁶⁰ Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, hal. 338

⁶¹ Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, hal 37

⁶² Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hal. 428

orang dewasa berdasarkan IMT dapat dilihat pada tabel 2.2

Tabel 2.2
Kategori Status Gizi Orang Dewasa Berdasarkan IMT⁶³

IMT	Status Gizi
< 17,0	Kurus sekali (kekurangan berat badan tingkat berat)
17,0 – 18,5	Kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)
18,5 – 25,0	Normal
25,0 – 27,0	Gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan)
>27,0	Gemuk sekali (kelebihan berat badan tingkat berat)

B. Kerangka Berfikir

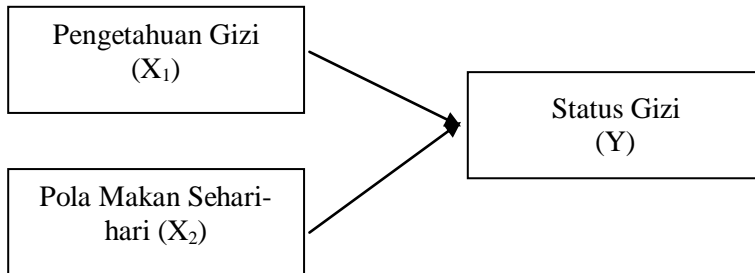
Seseorang hendaknya memiliki pengetahuan gizi yang memadai. Karena dengan memiliki pengetahuan gizi yang baik, seseorang dapat mengaplikasikannya dalam pola makan sehari-hari. Kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi lewat pola makan yang baik dan sehat. Karena gizi memiliki peran yang sangat penting yaitu menjaga agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit.

Seseorang dapat menjalankan aktivitas bekerja, belajar, berpikir ataupun berolahraga karena mempunyai energi. Energi di dapat dari makanan khususnya dari karbohidrat, lemak dan protein. Jumlah makanan yang dimakan harus cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan. Jika berlebihan akan menambah berat badan,

⁶³ Ari Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, hal. 27

sehingga meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan lain sebagainya. Sedangkan jika seseorang kekurangan akan menyebabkan defisiensi gizi. Sehingga apabila hal tersebut terjadi akan mempengaruhi status gizi seseorang.⁶⁴

Bagan Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Sehari-hari Dengan Status Gizi



C. Kajian Pustaka

Dalam penyusunan skripsi ini dilakukan pengumpulan dan penggalian informasi terhadap penelitian-penelitian yang telah lalu sebagai bahan pertimbangan untuk membandingkan masalah-masalah yang diteliti, baik dari segi metode maupun objek yang diteliti.

Sebagai bahan pembanding dalam penelitian ini, dikemukakan beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nuria Muliani tahun 2009, dengan judul “*Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi*

⁶⁴ Ari Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, hal. 5

Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Buyut Udik kelas 1, 2, dan 3 berjumlah 75 sampel. Status gizi diperoleh dari pengukuran TB/U, dimana TB diukur menggunakan *microtoise* dan umur siswa diperoleh dari identitas anak. Data prestasi belajar diperoleh dengan melihat nilai semua mata pelajaran pada rapor semester ganjil, yang dijumlahkan secara keseluruhan kemudian dibagi dengan jumlah mata pelajaran dan dibandingkan dengan nilai rata-rata kelompok subyek. Hasil dan kesimpulan dari penelitian ini sebagian besar siswa Sekolah Dasar Negeri Buyut Udik mempunyai status gizi baik serta prestasi belajar siswa sebagian besar adalah baik. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah.⁶⁵

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nuria Muliani yaitu pada variabel X dan Y. Pada penelitian yang dilakukn oleh Nuria Muliani status gizi menjadi variabel X, sementara pada penelitian ini status gizi menjadi variabel Y.

⁶⁵ Nuria Muliani, "Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah", dalam <http://skripsistikes.wordpress.com/2009/05/03/-ikpii14/>, diakses 13 Oktober 2015

2. Penelitian yang dilakukan oleh Novita Asyrofahnti (NIM : 083811019), mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjudul : *Korelasi Antara Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Sehari-hari dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tadris Biologi Angkatan 2011*. Dalam skripsi ini yang menjadi variabel (X_1) adalah pengetahuan gizi, variabel (X_2) adalah pola makan sehari-hari dan variabel (Y) adalah indeks prestasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan 38 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan soal tes pengetahuan gizi dan angket pola makan sehari-hari kepada mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011, kemudian untuk memperoleh data indeks prestasi semester II didapat dari dokumentasi hasil studi semesteran mahasiswa Tadris Biologi angkatan 2011 semester II. Analisis uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk menghubungkan dua variabel, selanjutnya dianalisis menggunakan analisis korelasi ganda untuk menentukan hubungan antara variabel X_1 dan variabel X_2 dengan variabel Y.⁶⁶

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Novita Asyrofahnti yaitu pada variabel Y. Variabel Y pada penelitian yang dilakukan oleh Novita Asyrofahnti adalah indeks

⁶⁶ Novita Asyrofahnti, "Korelasi Antara Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Sehari-hari dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tadris Biologi Angkatan 2011", *Skripsi*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2013)

prestasi mahasiswa, sedangkan variabel Y pada penelitian ini adalah status gizi mahasiswa. Selain itu dalam penelitian ini analisisnya tidak hanya menggunakan korelasi akan tetapi dilanjutkan menggunakan analisis regresi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Marinda Adi Aryanti, mahasiswa UNNES Semarang yang menulis skripsi dengan judul “*Hubungan antara pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu dan pola makan dengan status gizi Balita di wilayah Kerja Puskesmas Sidoarjo Kabupaten Sragen tahun 2010*”. Dalam skripsi ini yang menjadi variabel bebas adalah tingkat pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu dan pola makan. Sedangkan variabel terikatnya yaitu status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo. Populasi kasusnya yaitu balita dengan status gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo, sedangkan yang menjadi populasi kontrol yaitu balita dengan gizi baik. Sampel kasus berjumlah 99 balita, sedangkan sampel kontrol berjumlah 99 balita. Dari analisis hasil penelitian dengan uji *chi square* menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu dan pola makan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo Kabupaten Sragen tahun 2010.⁶⁷

⁶⁷ Marinda Adi Aryanti, “Hubungan antara Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Makan dengan Status Gizi balita di wilayah Kerja Puskesmas Sidoarjo Kabupaten Sragen”, *Skripsi*, (Semarang: UNNES, 2010)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Marinda Adi Aryanti yaitu pada variabel, populasi dan analisis hasil penelitian. Variabel pada penelitian yang dilakukan Marinda Adi Aryanti adalah pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu pola makan balita dan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo Kabupaten Sragen tahun 2010, sedangkan variabel pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi mahasiswa, pola makan mahasiswa dan status gizi. Analisis hasil penelitian Marinda menggunakan uji *chi square*, sedangkan analisis hasil penelitian ini menggunakan analisis regresi dua prediktor (ganda).

D. Rumusan Hipotesis

Agar penelitian ini dapat mencapai sasaran dan menghindari data yang kurang relevan maka penulis akan mengemukakan hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Hipotesis

a. H_a :

- 1) Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
- 2) Ada hubungan antara pola makan sehari-hari dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang

- 3) Ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan sehari-hari dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
- b. Ho :
- 1) Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
 - 2) Tidak ada hubungan antara pola makan sehari-hari dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang
 - 3) Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan sehari-hari dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Biologi angkatan 2012 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.