

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pondok Pesantren

1. Pengertian Pondok Pesantren

Sejak awal tumbuh dan berkembang di berbagai daerah Indonesia, telah dikenal sebagai lembaga keislaman yang memiliki nilai-nilai strategis dalam pengembangan masyarakat Indonesia. Sejak kemunculannya ratusan tahun yang lalu, telah menjangkau berbagai lapisan masyarakat khususnya masyarakat muslim. Kehadiran pesantren telah diakui pula sebagai lembaga pendidikan yang turut serta mencerdaskan kehidupan bangsa (Nafi'ah, 2018).

Pondok pesantren memiliki berbagai peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Seperti yang umumnya diketahui, pesantren sebenarnya tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi yang jauh lebih penting adalah menanamkan nilai-nilai moral dan agama. Filosofi pendidikan pesantren didasarkan atas hubungan yang bermakna antara manusia dengan Allah SWT. Hubungan tersebut memiliki makna jika bermuatan atau menghasilkan keindahan dan keagungan. Ibadah yang dijalani oleh semua guru dan santri di pondok pesantren diutamakan dalam hal mencari ilmu, mengelola pelajaran, mengembangkan diri, mengembangkan kegiatan bersama santri dan masyarakat (Nafi'ah, 2018).

2. Tujuan Pondok Pesantren

Adapun tujuan khusus pesantren adalah sebagai berikut:

- a. Mendidik santri untuk menjadi seorang muslim yang bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, keterampilan, dan sehat lahir batin sebagai warga negara yang berpancasila.
- b. Mendidik santri untuk menjadikan manusia muslim selaku kader-kader ulama dan mubaligh yang berjiwa ikhlas, tabah, dan tangguh.
- c. Mendidik santri untuk memperoleh kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunanyang

- d. dapat membangun dirinya dan bertanggung jawab kepada pembangunan bangsa dan negara.
- e. Mendidik tenaga-tenaga penyuluh pembangunan mikro (keluarga) dan regional (pedesaan/masyarakat sekitar).
- f. Mendidik santri agar menjadi tenaga-tenaga yang cakap dalam berbagai sektor pembangunan.

3. Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren

Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan keagamaan yang tumbuh dan berkembang di masyarakat dan berperan penting dalam pengembangan sumber daya manusia di Indonesia. Pada umumnya santri yang belajar di pondok pesantren berusia 7-19 tahun, dan di beberapa pondok pesantren lainnya menampung santri berusia dewasa (Kemenkes RI, 2013).

a. Penyelenggaraan Makanan Asrama

Asrama adalah tempat atau wadah yang dikelola oleh sekelompok orang atau masyarakat tertentu yang mendapatkan pelayanan makan secara terus menerus dan menampung berbagai masyarakat dari berbagai golongan usia yang memerlukan perlindungan baik mereka yang termasuk golongan lemah ataupun yang membutuhkan tempat untuk kegiatannya (Mukrie, 2013). Penyelenggaraan makanan asrama bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dalam asrama tersebut. Adapun ciri dari makanan untuk asrama adalah :

- 1) Dikelola oleh pemerintah ataupun peran serta masyarakat.
- 2) Standar gizi sesuai dengan kebutuhan orang-orang yang berada di asrama dengan memperhatikan sumber daya yang ada di asrama.
- 3) Melayani golongan umur ataupun sekelompok orang dengan usia tertentu.
- 4) Dapat bersifat komersial bila diperlukan.
- 5) Frekuensi makan 2-3 kali sehari dengan makanan selingan ataupun tanpa makanan selingan.
- 6) Jumlah yang dilayani tetap.
- 7) Macam pelayanan tergantung peraturan asrama.
- 8) Tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian kesehatan penghuni asrama (Mukrie, 2013).

B. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi seimbang adalah Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan.

Mengonsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari aspek keamanan pangan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan masyarakat.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018). Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif.

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menfuraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya) aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi - formulasi yang ada.

f. evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018) adalah sebagai berikut :

a. Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat di pecahkan.

b. Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintah dan sebagainya dengan kata lain, pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama. maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmunan. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

d. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

e. Cara akal sehat (*Common sense*)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya tersebut salah.

f. Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak sebab kebenaran ini diterima oleh para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

g. Secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat melalui di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

h. Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan dalam pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

i. Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berfikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Kemudian disimpulkan dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala.

Karena proses berfikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang konkret kepada hal-hal yang abstrak.

j. Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Dalam berfikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada satu peristiwa yang terjadi.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

a. Faktor pendidikan

Tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

d. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap seseorang terhadap sesuatu.

C. Status Gizi Remaja

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, bakri, fajar, 2016). Status gizi merupakan keadaan dari tubuh yang di akibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi seseorang dinilai dengan memeriksa informasi mengenai riwayat kesehatan dahulu dan sekarang dari beberapa sumber. *Nutrional* status gizi (status gizi) adalah keadaan yang di akibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh melalui makanan dengan kebutuhan zat gizi yang di perlukan untuk metabolisme tubuh, asupan zat gizi setiap orang akan berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan dan lainnya (Par'I, dkk 2017).

Faktor-faktor penyebab status gizi adalah adanya penyebab langsung seperti asupan makan dan infeksi penyakit. Dan penyebab tidak langsung adalah tingkat Pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga (Almatsier, 2014).

Banyak ahli telah mengembangkan atau menjelaskan tentang berbagai macam metode untuk menilai status gizi seseorang. Penilaian status gizi yang paling umum digunakan adalah pengukuran antropometri. Penilaian dengan metode antropometri sangat banyak digunakan di dalam penelitian karena memiliki banyak kelebihan, yaitu:

- a. Prosedur pengukuran antropometri umumnya cukup sederhana dan aman digunakan.
- b. Untuk melakukan pengukuran antropometri relatif tidak membutuhkan tenaga ahli, cukup dengan dilakukan pelatihan sederhana.
- c. Alat untuk ukur antropometri harganya cukup murah terjangkau, mudah dibawa dan tahan lama digunakan untuk pengukuran.
- d. Ukuran antropometri hasilnya tepat dan akurat.
- e. Hasil ukuran antropometri dapat mendeteksi riwayat asupan gizi yang lalu.

- f. Hasil antropometri dapat mengidentifikasi status gizi baik, sedang, kurang dan buruk.
- g. Ukuran antropometri dapat digunakan untuk skrining (penampisan). sehingga dapat mendeteksi siapa yang mempunyai resiko gizi kurang atau gizi lebih (Par'1, dkk 2017).

Menurut Laelatul Kiromah, (2020), pengukuran dan pengkajian data antropometri merupakan hasil pengukuran fisik pada individu. Pengukuran yang umum dilakukan, antara lain tinggi badan (TB) atau panjang badan (PB), berat badan (BB), tinggi lutut dan lingkaran lengan atas. Kecepatan pertumbuhan dan kecepatan perubahan berat badan juga termasuk data yang dinilai dalam aspek ini. Dengan mengkaitkan dua ukuran akan didapat indeks yang dapat memberi informasi mengenai kondisi status gizi seperti Indeks Massa Tubuh (IMT)/Umur.

Tabel 1.
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks massa tubuh (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber : Permenkes 2 tahun 2020

Penilaian status gizi adalah pengukuran terhadap aspek yang dapat menjadi indikator penilaian status gizi, kemudian dibandingkan dengan standar baku yang ada.

1. Penilaian secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Adapun penilaian dari masing-masing adalah sebagai berikut (Supariasa, dkk 2018)

a. Antropometri

Secara umum bermakna ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi

tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Parameter yang di ukur antara lain BB dan TB.

b. Klinis

Metode ini, didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal tersebut dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

c. Biokimia

Adalah suatu pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh, jaringan tubuh yang digunakan antara lain: urine, tinja, darah. Beberapa jaringan tubuh lain seperti hati dan otot.

1. Penilaian secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung menjadi 3 yaitu: survey konsumsi makanan, statistic vital, dan factor ekologi (supariasa,dkk 2018).

a. Survey konsumsi makanan

Adalah suatu metode penentuan status gizi tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang di konsumsi.

b. Statistik vital

Adalah dengan cara menganalisis data beberapa statistic kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c. Factor ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa factor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

D. Asupan Makan

1. Pengertian Asupan Makan

Asupan makan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau di konsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik (Rahayu, 2019).

2. Macam-macam zat gizi Makro

Tabel 2.

Berikut adalah tabel Angka kecukupan Zat Gizi Makro antara lain Energy, Protein, Lemak, Karbohidrat.

Jenis kelamin	Umur (Tahun)	BB	TB	Energy (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH
Perempuan	10-12	38	147	1900	55	65	280
	13-15	48	156	2050	65	70	300
	16-18	52	159	2100	65	70	300

Sumber : (Permenkes No. 28 tahun 2019 Angka kecukupan gizi yang di anjurkan untuk masyarakat 2019)

a. Energi

Remaja yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif. Sejak lahir hingga usia 10 tahun, energi yang dibutuhkan relative sama dan tidak dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada masa remaja terdapat perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan. Kecukupan energi di perlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energy dapat di lihat dari berat badannya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg/hari, sedangkan usia 13-18 tahun energi yang dibutuhkan sebesar 40-50 kkal/kg/BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg/BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg/BB/hari (Susilowati, & kuspriyanto, 2019).

b. Protein

Protein merupakan bagian penting pada semua makhluk hidup ,protein juga merupakan salah satu komponen terbesar didalam tubuh manusia setelah air. Pada tubuh manusia, seperlima komponennya adalah protein yang terbesar didalam otot, tulang dan tulang rawan, kulit serta didalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein terdiri dari rantai panjang asam amino yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide (Almatsier, 2016). Kebutuhan protein untuk remaja laki-laki usia 10-12 tahun sebesar 40g/hari, usia 13-15 tahun sebesar

60g/hari. 80 gr, dan usia 16-18 cabin sebesar 6ghari Sedangkan kebutuhan protein 57 g/hari dan usia 16-18 tahun. 50 g/hari.

Sumber protein hewan bernilai biologis tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas ataupun kuantitas. Berbagai sumber protein adalah daging merah (saps, kerbau, kambing), daging putih (ayam, ikan. kelinci), susu dan hasil olahan lainnya (keju, mentega, yakult), kedelai dan hasil olahannya (tempe dan tahu), kacang-kacangan, dan lain-lain (Susilowati, & Kuspriyanto, 2016).

c. Lemak

Di dalam makanan, lipida lebih umum dikenal sebagai lemak dan minyak. Sedangkan di dalam tubuh biasa dikenal dengan fosfolipida, sterol dan ikatan sejenisnya. Lemak merupakan senyawa organik yang terdiri dari atom karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O) (Almatsier, 2016).

Lemak dapat diperoleh dari daging berlemak, jeroan, dan sebagainya. Kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu waktu diperlukam. Asupan yang terlalu rendah juga mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi karena 1 g lemak menghasilkan 9 kalori. Namun perlu dicatat, bahwa pembatasan lemak hewani dapat mengakibatkan asupan Fe dan Zn juga rendah (Susilowati, & Kuspriyanto, 2019).

d. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu jenis dari makro *nutrient* yang memiliki fungsi utama sebagai penyedia energi bagi tubuh. Selain sebagai penghasil energi, karbohidrat juga memiliki fungsi lain yaitu sebagai sumber energy cadangan (dalam bentuk glikogen di otot dan hati serta lemak di jaringan adiposa), pemberi rasa manis pada makanan dan membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2018).

3. Macam-macam zat gizi Mikro

a. Asam Folat

Asam folat dapat berperan penting dalam pembentkan sel – sel tubuh, yaitu untuk perbaikan *Deoxyribo Nucleic Acid* (DNA). Asam folat berfungsi

memproduksi sel darah merah dapat meningkatkan kemampuan daya ingat, system imunitas tubuh, dan mengurangi resiko terkena kanker usus (Wicitania, 2016). Menurut AKG 2013 kebutuhan asam folat pada remaja putri usia 16 – 19 tahun memerlukan 400 mg per hari. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan anemia asam folat atau yang sering disebut anemia megalobalistik adalah keadaan sel darah merah pada penderita tidak normal dengan ciri – ciri berbentuk lebih besar, jumlahnya sedikit dan belum matang yang merupakan faktor penyebab kekurangan asam folat, asam folat sangat diperlukan dalam pembentukan nukleoprotein untuk proses pematangan sel darah dalam sumsum tulang (Gunatmaningsih, 2017).

b. Vitamin C

Vitamin C adalah nutrient dan vitamin yang larut dalam air dan penting untuk kehidupan serta menjaga kesehatan. Vitamin C dikenal dengan nama kimia dari bentuk utamanya yaitu asam ascorbat. Sumber Vitamin C berasal dari pangan terutama sayur dan buah utamanya yang rasanya asam seperti jeruk, nanas atau tomat. Vitamin C termasuk golongan antioksidan karena sangat mudah teroksidasi oleh panas, cahaya, dan logam. Vitamin C juga sebagai antioksidan dan prooksidan, antioksidan dapat menangkap radikal bebas. Sehingga menghambat proses oksidasi (Higdon J, 2014).

c. Zat Besi (Fe)

Zat besi (Fe) merupakan salah satu mineral yang paling banyak di dalam tubuh. Ketersediaan jumlah sel darah sangat erat kaitannya dengan zat besi yang diperlukan tubuh setiap harinya dan berperan untuk menjaga kesehatan otot. Zat besi yang terdapat pada jaringan otot berfungsi untuk menyuplai oksigen yang diperlukan pada otot (Kirana, 2020) Dalam penelitian Anggraeni (2011) jumlah zat besi di dalam tubuh yang normal antara 3 – 5 gr tergantung dari jenis kelamin, berat badan dan haemoglobin. Besi di dalam tubuh terdapat dalam haemoglobin sebanyak 1,5 – 3,0 gr dan sisa lainnya terdapat di dalam plasma dan jaringan. Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2013 zat besi pada remaja putri usia 16 – 19 tahun memerlukan 26 mg per hari.

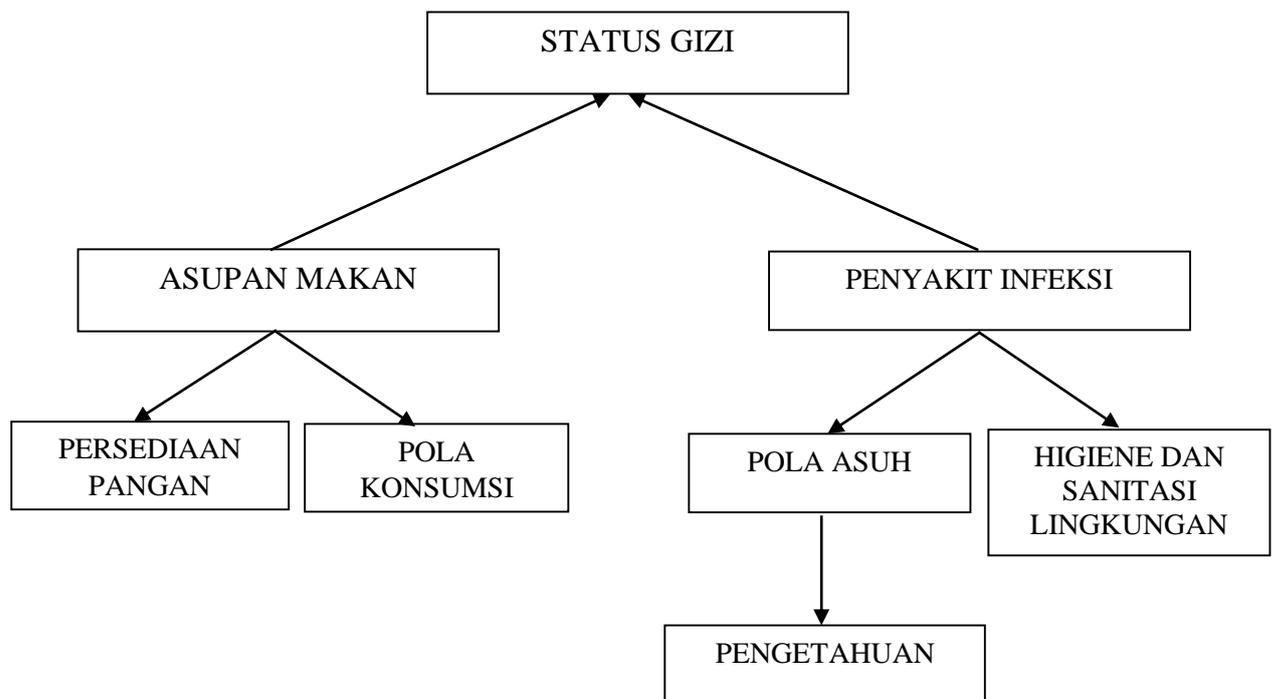
Tabel 3.
Berikut adalah tabel Angka kecukupan Zat Gizi Mikro antara lain :
Energy, Protein, Lemak, Karbohidrat.

Jenis kelamin	Umur (Tahun)	Folat	Vitamin C	Zat Besi (Fe)
Perempuan	10-12	400	50	8
	13-15	400	65	15
	16-18	400	75	15

Sumber : (Permenkes No. 28 tahun 2019)

E. Kerangka Teori

Faktor-faktor penyebab status gizi adalah adanya penyebab langsung seperti asupan makanan dan penyakit infeksi . Pola asuh, pengetahuan, penimbangan BB, Hygiene dan perilaku sehat, sanitasi lingkungan, ekonomi (*UNICEF, 2012*).



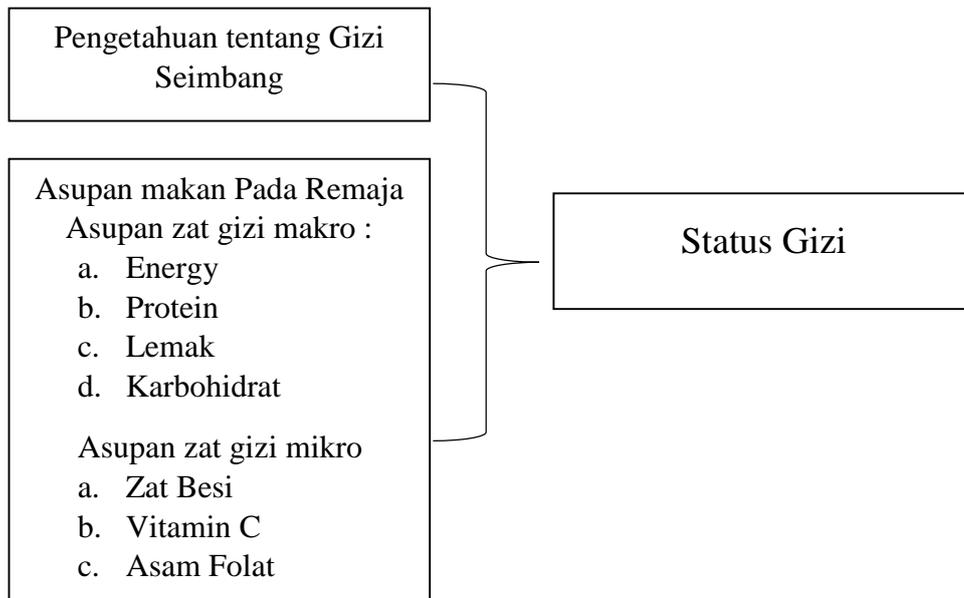
Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber : *UNICEF, (2012)*

F. Kerangka Konsep

Kejadian gizi kurang yang cukup tinggi di Pondok Pesantren SunanulHuda Kabupaten Lampung Selatan. Faktor-faktor menjadi penyebab gizi kurang adalah pengetahuan gizi seimbang, status gizi, dan asupan makan.



Gambar 2.
Kerangka Konsep Penelitian

G. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Pengetahuan Tentang Gizi seimbang	Kemampuan seseorang menjawab pertanyaan tentang zat gizi, gizi seimbang dan frekuensi makan.	Wawancara	Kuesioner menggunakan 20 pertanyaan tentang gizi seimbang	a. Tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori kurang jika nilainya <60% b. Tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup jika nilainya 60-75% c. Tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori Baik jika nilainya >76 – 100% Sumber : Arikunto, 2014	Ordinal
2.	Status gizi	Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukkan dalam rumus IMT/U untuk menentukan status gizi responden.	Dilakukan pengukuran BB dan TB dari beberapa responden	Microtoise dan timbangan badan digital	1. Gizi kurang (thinnes) – 3SD sd <-2 SD 2. Gizi baik (Normal) -2SD sd + 1 SD 3. Gizi lebih (Overweight) + 1 SD sd + 2 SD 4. Obesitas (Obese) > + 2SD Sumber : Permenkes, 2020	Ordinal
3.	Asupan Energy	Jumlah asupan energy pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari hasil recall 24 jam kemudian dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <80% AKG 2. Baik = 80-110% AKG 3. Lebih = >110% AKG Sumber : Permenkes, 2016	Ordinal

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
4.	Asupan protein	Jumlah asupan protein pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari hasil recall 24 jam kemudian dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <80% AKG 2. Baik = 80-100% AKG 3. Lebih = >110% AKG Sumber : Permenkes, 2016	Ordinal
5.	Asupan lemak	Jumlah asupan lemak pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari dari hasil recall 24 jam dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <80% AKG 2. Baik = 80-100% AKG 3. Lebih = >110% AKG Sumber : Supariasa, 2013	Ordinal
6.	Asupan karbohidrat	Jumlah asupan KH pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari recall 24 jam dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <80% AKG 2. Baik = 80-100% AKG 3. Lebih = >110% AKG Sumber : Supariasa, 2013	Ordinal
7.	Asupan Asam Folat	Jumlah asupan asam folat yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari hasil recall 24 jam dibandingkan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <90% AKG 2. Normal = 90 – 100% AKG 3. Lebih = >100 % AKG Sumber : (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2014)	Ordinal

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
8.	Asupan Vitamin C	Jumlah asupan Vitamin C pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari hasil recall 24 jam kemudian dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <90% AKG 2. Normal = 90 – 110% AKG 3. Lebih = >100 % AKG Sumber : (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2014)	Ordinal
9.	Asupan Fe	Jumlah asupan Fe pada makanan yang dikonsumsi dalam 2 hari didapatkan dari hasil recall 24 jam kemudian dibandingkan dengan AKG	Kuesioner	- Kuesioner food recall 2 x 24 jam	1. Kurang = <90% AKG 2. Normal = 90 – 100% AKG 3. Lebih = >100 % AKG Sumber : (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2014)	Ordinal