

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2011).

Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supriasa dkk, 2021).

Faktor penyebab langsung masalah gizi seperti makanan tidak sehat, pemahaman gizi yang keliru dan penyakit infeksi yang mungkin diderita. Faktor penyebab tidak langsung dalam permasalahan gizi seperti pola penghasilan orang tua, kesukaan berlebihan terhadap makanan, produk-produk dari negara yang lain yang lebih menarik dan kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada usia remaja karena mereka makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat gizi terhadap kesehatan (Winarsih, 2019).

Menurut (Persagi, 2009) terdapat beberapa istilah yang berkaitan dengan status gizi, yaitu:

1. Gizi buruk, yaitu kondisi gizi kurang tingkat berat akibat rendahnya asupan zat gizi energi dan protein dalam jangka waktu yang lama.
2. Gizi kurang, yaitu kondisi gizi kurang tingkat sedang akibat rendahnya asupan zat gizi energi dan protein dalam jangka waktu yang lama.
3. Gizi baik/normal, yaitu kondisi berat badan menurut usia individu berada pada batas normal menurut acuan baku WHO.
4. Kegemukan, yaitu individu dengan IMT 25,0 – 26,9 kg/m².

5. Gemuk, yaitu kondisi timbunan lemak dalam tubuh yang berlebih.
6. Gizi lebih, yaitu kondisi asupan gizi makanan yang melebihi batas kebutuhan dalam jangka waktu lama.

Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi yang luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme (koenzim), untuk membangun struktur tubuh atau untuk membantu dalam sel tertentu. Suatu zat gizi sangat penting untuk organisme dalam kelangsungan siklus hidup dan terlibat dalam fungsi organisme. Dalam pengelompokannya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlah yang dibutuhkan.

Berdasarkan fungsinya zat gizi digolongkan kedalam “Triguna Makanan”. yaitu sebagai berikut:

- a. Sumber zat tenaga, yaitu padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan, seperti beras, jagung, ubi-ubian, kentang, sagu, roti, dan makanan yang mengandung sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.
- b. Sumber zat pengatur, yaitu sayuran dan buah-buahan. Zat pengatur mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ tubuh.
- c. Sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahannya. Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari nabati adalah kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Sedangkan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu, serta hasil olahannya. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

B. Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Remaja

Menurut Arisman M. B., (2014) Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Remaja ada beberapa hal yaitu:

- 1) Kebiasaan makan yang buruk berpangkal dari kebiasaan makan keluarga yang buruk, sehingga sudah tertanam sejak kecil atau terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi

dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Arisman M. B., 2014).

- 2) Pemahaman gizi yang keliru Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja wanita, hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru yang mendorong terjadinya gangguan gizi (Arisman M. B., 2014).
- 3) Masuknya produk makanan baru zaman sekarang banyak orang yang ingin semua serba cepat dan praktis. Salah satunya makanan yang disajikan dengan cepat dan praktis dengan rasa yang sesuai dengan selera. Kebanyakan makanan cepat saji ini miskin vitamin dan mineral, tinggi garam, lebih banyak lemak dan gula. Inilah yang kemudian disebut dengan junk food (Arisman M. B., 2014).
- 4) Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan seperti ini biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja. Di tahun 1960-an misalnya, remaja Amerika Serikat sangat mengandrungi makanan berupa hot dog dan minuman soda. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja di berbagai negara lain, termasuk Indonesia (Arisman M. B., 2014).
- 5) Promosi yang berlebihan melalui media masa Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat mempengaruhi para remaja (Arisman M. B., 2014).

C. Gizi Seimbang Untuk Remaja

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, 2016).

Pesan gizi seimbang untuk remaja (PUGS, 2014)

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok

Jumlah makanan yang dikonsumsi remaja harus sesuai dengan anjuran dan kebutuhan gizi remaja. Berikut anjuran porsi makan remaja dan kebutuhan gizi remaja.

Tabel 1.

Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 16-18 Tahun

Bahan Makanan	Remaja Laki-laki 16-18 tahun 2475 kkal	Remaja Perempuan 16- 18 tahun 2125 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayur	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), 2014

Tabel 2.

Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 19-29 Tahun

Bahan Makanan	Remaja Laki-laki 19-29 tahun 2725 kkal	Remaja Perempuan 19- 29 tahun 2250 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayur	3 p	3 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	7 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), 2014

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = 100 gram
2. Sayuran 1 porsi = 100 gram
3. Buah 1 porsi = 100 gram
4. Tempe 1 porsi = 50 gram
5. Daging 1 porsi = 50 gram

D. Asupan Makan Remaja

Orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak, khususnya sewaktu masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukannya di luar rumah.

Remaja mempunyai kebiasaan makan di antara waktu makan, berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pilihan jenis makanan yang mereka lakukan lebih penting daripada tempat atau waktu makan. Makanan mereka umumnya kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak sehingga orang tua dianjurkan untuk menekankan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah segar serta makanan sumber serat lainnya.

Waktu makan yang dilewatkan dan makan di luar rumah meningkat dari awal hingga akhir masa remaja. Hal ini merefleksikan peningkatan kebutuhan untuk tidak tergantung pada keluarga dan peningkatan penggunaan waktu di luar rumah. Makan malam merupakan waktu makan yang paling teratur dilakukan dalam sehari.

Banyaknya energi yang dibutuhkan oleh remaja dapat dilihat pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, (Tabel AKG dapat dilihat pada bagian belakang lampiran 8).

E. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan dan pendidikan juga merupakan faktor penentu bagi seseorang atau keluarga dalam memilih makanan yang tepat. Pengetahuan dan tingkat pendidikan kurang tentang makanan sehat dan gizi seimbang membuat masyarakat cenderung memilih makanan sesuai selera, sosial ekonomi dan trend sosial yang terjadi di masyarakat. Pengetahuan masyarakat yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang, menyebabkan perilaku makanan kurang tepat yang dapat berdampak pada asupan energi berlebihan (Rahayu, 2017).

Untuk mengukur nilai pengetahuan dengan skala Gutman menurut Arikunto (2013), hasil ukur dikelompokkan menjadi; Baik (76-100%), Cukup (56-75%). dan Kurang (<55%). Maka untuk menghasilkan cara pengetahuan: baik bila nilai 76-100%, cukup 56-75%, dan kurang bila <55%, maka Hasil ukur untuk baik $76\% \times 20 = 1.520$ (digenapkan 16) sampai 20, cukup: $56\% \times 20 = 1.120$ (digenapkan 12) sampai – 15 dan kurang $55\% \times 20 = 1.100$ (digenapkan 11)

Skala Ukur Pengetahuan Sebagai berikut:

- a. Baik : 76 – 100 % (16-20 pertanyaan)
- b. Cukup : 56 – 75 % (12-15 pertanyaan)
- c. Kurang: $\leq 55\%$ (0-11 pertanyaan).

F. Cara Penentuan Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dibagi 2, ada penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung. Untuk penilaian status gizi secara dibagi menjadi 4 yaitu antropometri, klinis, Biokimia, dan biofisik. Untuk penilaian status gizi secara tidak langsung yaitu survei konsumsi makan, statistic vital, dan faktor ekologi (Supariasa et al., 2020).

Penilaian status gizi dalam penelitian ini menggunakan antropometri. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan zat gizi. Ketidakseimbangan ini dapat terlihat pada pola pertumbuhan

fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh. Salah satu caranya dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Indikator status gizi yang digunakan adalah indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

Cara penentuan status gizi menggunakan IMT/U sebagai berikut:

1. Menggunakan Perhitungan nilai IMT, dengan rumus:

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

2. Membandingkan nilai IMT dengan Tabel IMT/U berdasarkan PMK No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak
3. Menentukan status gizi dalam kelompok gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, obesitas. Sesuai dengan PMK No 2 tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, IMT/U anak usia 5-18 Tahun.

Tabel 3.

Klasifikasi IMT/U menurut Permenkes 2020 antara lain :

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</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 No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak

G. Pola Konsumsi

Pola konsumsi yang tepat dengan banyak makan sayur, makan buah secukupnya, tidak berlebihan makan karbohidrat kompleks, makan protein alami, makan makanan yang mengandung lemak sehat, banyak minum air putih dan makan 3 kali sehari (Izhar, 2017).

Kesehatan tubuh manusia sangat berharga. Tubuh yang sehat maka semua organ tubuh dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan tubuh tersimpan cadangan zat-zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatan. Apabila jaringan tubuh jenuh akan zat gizi, maka kelebihan zat gizi tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Oleh sebab itu kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan menyebabkan kelainan, keadaan ini biasa disebut gizi salah. Sedangkan gizi baik adalah keadaan dimana kandungan zat gizi di dalam tubuh dalam jumlah yang seimbang (Prastiwi, 2021).

Menurut (Prastiwi, 2021) zat gizi yang berasal dari makanan yang kita konsumsi setiap hari akan berpengaruh positif pada fisik atau jasmani remaja dan mental atau rohani remaja. Pengaruh positif zat gizi pada fisik atau jasmani remaja seperti : warna kulit terlihat lebih segar dan normal, rambut tumbuh sehat dan kuat, gigi tumbuh sehat dan kuat, otot-otot berkembang dengan baik, dan fisik atau badan tumbuh dengan baik dan sempurna. Pengaruh positif zat gizi pada mental atau rohani remaja seperti percaya diri atau PD, cerdas atau pandai atau pintar, aktif, kreatif, dan berinisiatif tinggi.

H. Metode Penilaian Konsumsi Makanan

Salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perseorangan atau kelompok adalah survey konsumsi makanan. Penilaian konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Tujuan penilaian konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat individu, kelompok, dan rumah tangga serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut.

Berdasarkan jenis data yang diperoleh maka pengukuran konsumsi makanan terdiri dari dua jenis yaitu:

1. Metode kualitatif yang diantaranya adalah frekuensi makan, *dietary history*, metode telepon, dan pendaftaran makanan (*food list*).
2. Metode kuantitatif diantaranya adalah *metode recall* 24 jam, perkiraan makanan, penimbangan makanan metode *food account*, metode inventaris (*inventory method*), dan pencatatan (*household food records*).

Sedangkan metode pengukuran konsumsi makanan untuk individu antara lain:

1. *Metode recall 24 jam*.
2. *Estimated food records*.
3. Metode penimbangan makanan (*food weighing*).
4. Metode *dietary history*.
5. Metode frekuensi makanan (*food frequency*)

I. Metode *Food Recall 24 Jam*

1. Pengertian Metode *Food Recall 24 Jam*

Metode *recall 24 jam* merupakan metode survei konsumsi yang dilakukan untuk menggali atau menanyakan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama 24 jam yang berlalu baik yang dikonsumsi di dalam maupun di luar rumah (Kusharto dan Supariasa. 2014).

Dari berbagai metode survei konsumsi gizi untuk tingkat individu, metode *recall 24 jam* merupakan metode yang paling banyak digunakan. Hal tersebut karena metode ini cukup akurat, pelaksanaannya cepat, murah dan tidak memerlukan peralatan yang mahal dan rumit (Widajanti L, 2014).

2. Tujuan Metode *Food Recall 24 Jam*

Menurut Kusharto 2014 metode *recall 24* bertujuan sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui rata-rata asupan yang dikonsumsi masyarakat.
- b. Untuk mendapatkan informasi tentang makanan dan minuman yang sebenarnya dikonsumsi selama 24 jam yang lalu.
- c. Untuk mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi tertentu
- d. Perbandingan internasional hubungan antara asupan zat gizi dengan kesehatan dan golongan rawan gizi.

3. Kelebihan dan Kekurangan *Recall 24 Jam*

- a. Kelebihan *Recall 24 Jam*
 - 1) Mudah dilaksanakan dan tidak membebani responden
 - 2) Biaya relatif murah
 - 3) Cepat sehingga dapat mencakup banyak responden

- 4) Dapat digunakan untuk responden buta huruf
 - 5) Dapat memberikan gambaran nyata konsumsi makanan dan minuman individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi dalam sehari (Kusharto, 2014).
- b. Kekurangan *Recall* 24 Jam
- 1) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila recall hanya dilakukan sehari.
 - 2) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Sehingga tidak cocok dilakukan pada anak berusia di bawah 7 tahun, orang tua berusia di atas 70 tahun dan orang hilang ingatan atau pelupa.
 - 3) *The flat slope syndrome* (kecenderungan bagi mereka yang kurus melaporkan lebih banyak (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*).
 - 4) Membutuhkan petugas terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT (Ukuran Rumah Tangga).
 - 5) Responden harus diberi penjelasan dan motivasi tentang tujuan pengumpulan data atau penelitian.
 - 6) Untuk menggambarkan konsumsi makanan sehari-hari metode recall tidak dapat digunakan pada saat panen raya, hari pasar, bencana alam, upacara keagamaan dan lain sebagainya.
 - 7) Berpotensi menghasilkan kesalahan saat perkiraan ukuran porsi dikonversi menjadi ukuran gram (Kusharto, 2014).

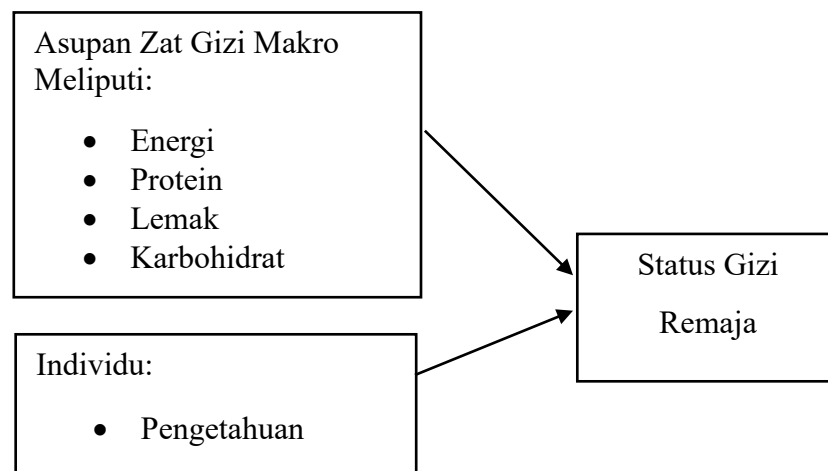
4. Langkah-Langkah Pelaksanaan

- a. Responden mengingat semua makanan dan minuman yang dimakan selama 24 jam yang lalu.
- b. Responden menguraikan secara detail masing-masing bahan makan yang dikonsumsi mulai dari makan pagi, makan siang, makan malam dan berakhir sampai akhir hari tersebut.

- c. Responden menguraikan ukuran porsi yang dimakan, sesuai dengan ukuran rumah tangga yang biasa digunakan (food model atau foto-foto bahan makanan asli dan alat-alat makan).
- d. Pewawancara dan responden mengecek atau mengulangi kembali apa yang dimakan dengan mengingat kembali.
- e. Pewawancara mengubah ukuran porsi menjadi setara ukuran gram (Kusharto, 2014).

J. Kerangka Teori

Status gizi remaja dipengaruhi oleh asupan zat gizi, yang ditentukan oleh pola makan, lingkungan sosial, dan akses terhadap makanan bergizi. Pengetahuan gizi remaja terbentuk melalui pendidikan, media informasi, lingkungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya, yang kemudian mempengaruhi perilaku konsumsi makanan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi makro akibat kurangnya pengetahuan dan pola makan yang salah menjadi penyebab utama gangguan status gizi pada remaja.



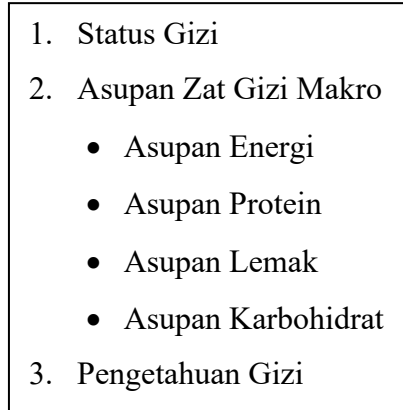
Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber: (Persagi, 2009), (Arisman M. B., 2014), (Rahayu, 2017)

K. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu cara yaitu digunakan untuk menjelaskan hubungan atau kaitan antara variable yang akan diteliti.

- 
- A rectangular box containing a numbered list of three items. The first item is '1. Status Gizi'. The second item is '2. Asupan Zat Gizi Makro', followed by a bulleted list of four sub-items: '• Asupan Energi', '• Asupan Protein', '• Asupan Lemak', and '• Asupan Karbohidrat'. The third item is '3. Pengetahuan Gizi'.

Gambar 2.

Kerangka Konsep

L. Definisi Oprasional

Tabel 4.
Definisi Oprasional

No.	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status Gizi	Keadaan tubuh anak dinilai dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan umur	Berat badan = timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg Tinggi badan = mikrotis	IMT/U 1. = Gizi buruk jika Z-score < -3 SD 2. = Gizi kurang jika Z-score -3 SD sampai < -2 SD 3. = Gizi baik jika Z-score -2 SD sampai +1 SD 4. = Gizi lebih jika Z-score + 1 SD sampai +2 SD 5. = Obesitas jika Z-score > +2 SD (Permenkes, 2020)	Ordinal
2.	Asupan Energi	Rata-rata asupan energi yang dikonsumsi responden dalam waktu 1 hari.	Wawancara	Kuesioner <i>food recall</i> Table AKG tahun 2012	1. = Kurang jika < 70 % dari kebutuhan yang sesuai 2. = Cukup jika 70 sd – 100% dari kebutuhan yang sesuai 3. = Baik jika 100 sd 120% dari kebutuhan yang sesuai 4. = Lebih jika > 120% dari kebutuhan yang sesuai (AKG, 2014)	Ordinal

No.	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
3.	Asupan Protein	Rata-rata asupan protein yang dikonsumsi responden dalam waktu 2 hari secara tidak berturut.	Wawancara	Kuesioner <i>food recall</i> Table AKG tahun 2019	1. Kurang jika < 80 % dari kebutuhan yang sesuai 2. Cukup jika 80 sd – 100% dari kebutuhan yang sesuai 3. Baik jika 100 sd 130% dari kebutuhan yang sesuai 4. Lebih jika > 130% dari kebutuhan yang sesuai (Kemenkes, 2019)	Ordinal
4.	Asupan Lemak dan Karbohidrat	Rata-rata asupan lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi responden dalam waktu 2 hari secara tidak berturut	Wawancara	Kuesioner <i>food recall</i> Table AKG tahun 2019	1. Kurang jika < 90 % dari kebutuhan yang sesuai 2. Cukup jika 90 sd – 110% dari kebutuhan yang sesuai 3. Lebih jika > 110% dari kebutuhan yang sesuai (Kemenkes, 2019)	Ordinal
5.	Pengetahuan Gizi	Kemampuan seseorang menjawab 20 pertanyaan tentang zat gizi, gizi seimbang dan frekuensi makan	Angket	Kuesioner Pengetahuan Gizi Rumus Arikunto (2013)	1. Baik jika nilainya > 76 - 100 %. 2. Cukup jika nilainya 56 - 75 %. 3. Kurang jika nilainya < 56 % (Arikunto, 2013)	Ordinal