

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Prasekolah

1. Pengertian anak prasekolah

Pra sekolah adalah jenjang pendidikan yang biasanya ditujukan untuk anak-anak usia 4 -6 tahun sebelum mereka memulai pendidikan dasar. Pra sekolah bertujuan untuk mempersiapkan anak-anak untuk mengikuti sekolah dasar, baik dari segi belajar mengajar maupun dari segi sosialisasi. Pra sekolah sangat penting karena merupakan tahap awal dalam pendidikan anak-anak. Pada tahap ini, anak-anak akan mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan membantu mereka untuk siap mengikuti pendidikan dasar. Pra sekolah juga dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan kemampuan motorik halus, kognitif, emosional, sosial, dan cara belajar yang efektif sehingga anak-anak siap untuk belajar ke jenjang berikutnya yakni Sekolah Dasar. Karena itu, usia pra sekolah sering disebut sebagai "*golden age*" karena merupakan tahap di mana anak-anak memiliki banyak potensi untuk belajar dan tumbuh. Masa *golden age* atau masa emas adalah masa di mana anak-anak berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Sampoerna, 2022).

Usia pra sekolah merupakan periode yang optimal bagi anak untuk mulai menunjukkan minat dalam kesehatan, anak mengalami perkembangan bahasa dan berinteraksi terhadap lingkungan sosial, mengeksplorasi pemisahan emosional, bergantian antara keras kepala dan keceriaan, antara eksplorasi berani dan ketergantungan. Anak usia pra sekolah mereka tahu bahwa dapat melakukan sesuatu yang lebih, tetapi mereka juga sangat menyadari hambatan pada diri mereka dengan orang dewasa serta kemampuan mereka sendiri yang terbatas (Kliegman, Behrman, Jenson, & Stanton, 2007). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pendidikan yang penting sebagai wadah untuk membina, menumbuhkan dan mengembangkan seluruh potensi anak secara optimal sehingga terbentuk perilaku dan kemampuan dasar sesuai dengan tahap

perkembangan agar anak memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya. Sebagaimana yang disebutkan dalam Undang-Undang Sisdiknas (2003) Pasal I (14) menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Sumarni et al., 2023).

Usia tiga hingga lima tahun disebut *The Wonder Years* yaitu masa dimana seorang anak memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu, sangat dinamis dari kegembiraan ke rengekan, dari amukan ke pelukan. Anak usia pra sekolah adalah penjelajah, ilmuwan, seniman, dan peneliti. Mereka suka belajar dan terus mencari tahu, bagaimana menjadi teman, bagaimana terlibat dengan dunia, dan bagaimana mengendalikan tubuh, emosi, dan pikiran mereka (Markham, 2019).

Pada anak usia pra sekolah seringkali terjadi kebiasaan makan yang buruk misalnya anak lebih menyukai makanan enak yang gizinya kurang seperti gorengan, makanan manis seperti permen, coklat dan jajanan lainnya yang bisa menyebabkan berkurangnya nafsu makan anak (Afrinis, Indrawati, & Farizah, 2020). Selain itu anak usia dini juga lebih menyukai makanan yang berbunga-bunga seperti makanan ringan/*snack* dan mulai memilih makanan yang memiliki rasa kuat sehingga hal ini bisa mempengaruhi status gizi anak usia pra sekolah (Istiany & Rusilanti, 2013). Jika anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, maka hal ini akan berpengaruh langsung terhadap status gizi anak tersebut (Afrinis et al., 2021b).

A. Karakteristik Anak Prasekolah (PAUD)

Karakteristik anak pra sekolah meliputi usia dan jenis kelamin (Hakiki & Muniroh, 2023).

1. Usia

Usia atau umur individu biasanya disebut *cronological age* dan dalam bidang psikologi dihitung sejak usia kelahiran bergerak hingga kalender tahunan (Santrock, 2002). Sedangkan istilah *kronologis age* menurut

Sarwono (2009) adalah usia kalender (Mariyati, 2017). Usia merupakan lamanya waktu dari sejak lahirnya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dari perspektif kronologis, individu normal terlihat perkembangan anatomi dan fisiologinya sama (Sonang et al., 2019). Pembagian kategori usia dalam Peraturan Menteri Pasal 1 ini yang dimaksud dengan (Permenkes RI, 2014a):

- a. Anak adalah seseorang yang sampai berusia 18 Tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.
- b. Bayi Baru Lahir adalah bayi umur 0 sampai dengan 28 hari.
- c. Bayi adalah anak mulai umur 0 sampai 11 bulan.
- d. Anak Balita adalah anak umur 12 bulan sampai dengan 59 bulan.
- e. Anak Prasekolah adalah anak umur 60 bulan sampai 72 bulan.
- f. Anak Usia Sekolah adalah anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun.
- g. Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun.

Usia 3-6 tahun termasuk dalam usia anak pra sekolah, masa ini disebut dengan masa keemasan (*golden age*) ini merupakan masa yang paling berharga. Selain stimulasi yang wajib dilakukan orang tua dan pendidik anak adalah gizi atau zat gizi seimbang yang harus dipenuhi karena itu berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Ajhuri, 2019).

2. Jenis kelamin

Jenis Kelamin adalah pemberian lahir sebagai seorang pria atau wanita secara biologis (Mosse, 1996). Sedangkan menurut Santrock (2002) jenis kelamin manusia secara biologis ada dua, yakni laki-laki atau perempuan (Mariyati, 2017). Manusia mempunyai dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan secara biologis, fisik, karakter dan sifat pada setiap jenis kelamin. Jenis kelamin berkaitan dengan fungsi dari manusia, seperti bentuk dari organ reproduksi yang disebut dengan karakteristik fisik (Uddani, 2023). Karakteristik anak usia prasekolah, yaitu:

- a. Anak memiliki rasa keingintahuan yang besar Anak tertarik akan dunia sekitar mereka. Memiliki rasa keingintahuan yang tinggi akan segala

sesuatu yang terjadi disekitar mereka. Rasa ingin tahu tersebut ditandai dengan munculnya berbagai pertanyaan dari anak seperti apa itu, dimana itu, lain sebagainya. Pertanyaan- pertanyaan yang diajukan tersebut haruslah dapat ditanggapi dengan benar sehingga tidak menyebabkan kesalahan konsep atau kesalahan berfikir dari anak.

- b. Anak bersifat unik Perkembangan setiap anak berbeda antara satu dengan yang lain, seperti gaya belajar, minat atau latarbelakang. Keunikan tersebut berasal dari faktor genetik atau bisa juga berasal dari lingkungan si anak. Didasarkan keunikan tersebut orang tua maupun guru perlu melakukan pendekatan individual sehingga perbedaan keunikan tersebut dapat terakomodasi dengan baik.
- c. Anak umumnya kaya fantasi/imajinasi Anak sangat suka berfantasi/berimajinasidan mengembangkan berbagai hal. Anak bisa bercerita mengenai sesuatu hal seolah-olah dia sedang/pernah mengalami hal tersebut seperti yang dia ceritakan padahal itu semua hasil dari imajinasinya.
- d. Anak memiliki sikap egosentris Umumnya anak memiliki sifat egosentris (mau menang sendiri). Sifat ini dapat dilihat pada anak yang masih suka berebut mainan, merengak, menangis, apabila yang mereka inginkan tidak didapatkan. Untuk mengurangi sifat ini anak dapat diikutkan dengan berbagai kegiatan seperti mengajak anak mendengarkan cerita, melatih kepedulian sosial dan empati terhadap sesama.
- e. Anak memiliki daya konsentrasi yang pendek Ketika melakukan sesuatu anak tidak mampu berdiam terlalu lama dan suka berpindah-pindah tempat. Sebab anak memiliki rentang perhatian yang sangat pendek sehingga itu perhatiannya mudah teralihkan pada kegiatan lain. Anak usia dini merupakan pribadi unik yang mampu menarik perhatian orang dewasa. Dimana di usia dini ini disebut sebagai masa kritis dan sensitif yang akan menentukan sikap di kemudian hari, Anak usia dini tumbuh dan berkembang dengan berbeda sesuai dengan tingkat perkembangannya masing-masing. Santoso mengemukakan bahwa

secara umum Anak Usia Dini mempunyai karakteristik bermacam-macam antara lain suka meniru, ingin mencoba, spontan, ingin tahu, ingin yang baru, jujur, riang, suka bermain, banyak gerak, suka mewujudkan akunya, unik, susah diatur, dan egosentris (Santoso, 2011). Berdasarkan beberapa karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan pengetahuan anak dibangun atas pengalaman-pengalaman terdahulu yang telah ia alami. Dalam proses perkembangannya, di setiap anak berkembang dengan pola yang berbeda antara anak satu dengan anak yang lainnya. Anak-anak merupakan pribadi yang memiliki rasa ingin tahu yang besar dan sangat antusias terhadap banyak hal terutama hal-hal yang dianggap baru oleh mereka (Pratama, 2022).

Penanaman karakter di usia pra sekolah (Hapsari, 2017) merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Upaya pembentukan karakter sesuai dengan budaya bangsa ini tentu tidak semata dilakukan di sekolah melalui serangkaian kegiatan belajar mengajar, akan tetapi juga dengan pembiasaan (habitiasi) dalam kehidupan yang mencakup: religiusitas, kejujuran, kedisiplinan, toleransi, tanggung-jawab (Yenti, 2021).

C. Pola Konsumsi Anak Prasekolah

Berbagai permasalahan perilaku konsumsi makan pada anak usia prasekolah adalah mengkonsumsi makanan dengan jenis yang terbatas, sulit mengatur kebiasaan makan anak, anak tidak menyukai sayur dan buah, dan anak lebih menyukai makan makanan ringan dan *junkfood*. Sehingga kecukupan gizi mereka tidak terpenuhi dengan optimal, yang kemudian dapat menimbulkan masalah gizi pada anak. Salah satu penyebab terjadinya masalah gizi pada anak pra sekolah adalah kebiasaan makan yang salah dan kurangnya keragaman makanan yang dikonsumsi (Syahroni et al., 2021).

Anak usia pra sekolah sering kali memiliki perilaku konsumsi makan yang buruk, seperti menyukai makanan yang asin dan rendah gizi seperti gorengan, makanan manis seperti coklat, makanan berlemak seperti nugget dan sosis serta jajanan lainnya. Selain itu, anak pra sekolah menyukai makanan yang

asin dan pedas, seperti jajanan (Afrinis et al., 2021).

Anak pra sekolah mulai berperilaku selektif, dan intensitas penolakan makanan bergantung pada karakter anak. Anak-anak dengan yang pilih-pilih dan menolak jenis makanan tertentu akan terbiasa, dan anak-anak yang pilih-pilih dalam hal makan seringkali lebih menyukai tekstur dan rasa makanan tertentu. Penyebabnya mungkin pada usia prasekolah, ketika keinginan anak untuk mencoba berbagai makanan baru menurun (Adhani, 2019).

Selain itu anak usia dini juga lebih menyukai makanan yang berbumbu gurih seperti makanan ringan/snack dan mulai memilih makanan yang memiliki rasa kuat sehingga hal ini bisa mempengaruhi status gizi anak usia pra sekolah (Istiany & Rusilanti, 2013). Jika anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, maka hal ini akan berpengaruh langsung terhadap status gizi anak tersebut. Orang tua harus selalu memantau status gizi anak pra sekolah karena pada masa ini sering terjadi masalah gizi yang bersifat irreversible (tidak bisa diperbaiki) (Supariasa, 2012).

D. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan adalah hasil tahu yang merupakan konsep didalam pikiran seseorang hasil seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Orang tua berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak (Murashima et al., 2012). Ismi (2014) dalam penelitian menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita pada aspek pemahaman pemberian makan dan implementasi pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ibu tentang gizi secara tidak langsung akan menentukan pemenuhan gizi keluarga, karena ibu sebagai penanggung jawab pemberian makan dalam keluarga. Seorang Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menyediakan makanan yang baik pula untuk keluarga. Pemenuhan zat gizi dipengaruhi oleh asupan makanan baik secara kualitas maupun kuantitas serta keragaman pangan yang dikonsumsi (Mufida et al., 2020).

Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang gizi, maka ibu akan menyediakan menyediakan makanan yang sehat bergizi, sehingga menyebabkan anak mempunyai status gizi normal. Selain pengetahuan ibu, pola konsumsi

pangan anak juga berpengaruh terhadap status gizi.

Menurut Adriani & Wirjatmadi tahun 2012 penyebab masalah gizi yang utama adalah pola konsumsi anak yang menyukai makan yang enak tetapi kurang sehat, seperti makanan yang manis dan gurih, kurang konsumsi sayur dan buah. Makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh berpengaruh terhadap status gizi. Jika zat gizi yang dikonsumsi cukup dan digunakan secara efisien akan menyebabkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan yang baik (Iit & Limoy, 2019).

1. Status gizi

a. Pengertian gizi

Gizi itu sendiri berasal dari Bahasa Arab yaitu *Ghidzah* yang artinya makanan. Gizi serupa dengan kata lain dari “Nutrisi”. Nutrisi berasal dari serapan Bahasa Inggris yaitu *nutrition*. *Nutrition* pada dasarnya berasal dari bahasa Latin: *nutritionem* yang artinya sama yaitu makanan. Dari berbagai istilah, dalam kesehatan masyarakat di Indonesia, yang sering digunakan adalah kata “gizi” (Putri & Na, 2023).

Gizi atau nutrisi merupakan zat makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk menuntun kesehatan dan sebagai sumber energi utama untuk menjalankan berbagai aktivitas metabolisme (Napitupulu, 2018). Gizi yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang sehingga yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi (Juliati, 2017). Secara etimologis gizi berasal dari kata *ghidza* yang artinya makanan. Gizi adalah proses dimana tubuh menggunakan makanan yang biasa dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, metabolisme dan ekskresi zat-zat yang tidak terpakai untuk menjaga kesehatan, kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ serta untuk menghasilkan energi (Kemenkes, 2022c).

b. Status gizi

Status gizi merupakan ungkapan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari keadaan gizi dalam bentuk tertentu. Definisi lain dari status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Kemenkes, 2022c). Status gizi

merupakan suatu ukuran tubuh manusia dapat dinilai berdasarkan asupan makanan yang dimakan dan pengaruh dalam penggunaan dan efektivitas zat gizi dalam tubuh (Ringo et al., 2023). Status gizi diartikan sebagai keadaan fisiologis seseorang yang diperoleh dari hubungan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi serta kemampuan mencerna, menyerap dan memanfaatkan zat gizi tersebut dalam tubuh (Khan et al., 2022).

c. Instrumen pengukuran antropometri

Pengukuran Antropometri Anak wajib menggunakan alat dan teknik pengukuran sesuai standar (Permenkes RI, 2020). Pengukuran antropometri sangat mudah dilakukan namun juga rawan bias dan *error data*. Untuk menghindari bias dan *error data* maka perlu diperhatikan adalah kualitas alat yang digunakan dan ketelitian dalam melakukan pengukuran (Sulistiyawati, 2019). Pengukuran antropometri pada anak menggunakan alat:

1) Timbangan digital

Timbangan berat badan digital merupakan alat ukur untuk membantu seseorang dalam pemantauan massa tubuh. Massa tubuh merupakan salah satu parameter kesehatan seseorang. Massa tubuh harus dijaga agar tidak berlebih atau kekurangan untuk mencegah gangguan kesehatan pada tubuh. Ideal atau normalnya tubuh seseorang jika memiliki massa tubuh dan tinggi badan yang seimbang, antara massa tubuh dan tinggi badan tersebut diukur berdasarkan nilai *Body Mass Index* (BMI) atau Index Massa Tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh WHO.

Dengan memantau dan mengukur massa tubuh secara rutin, dapat mengetahui resiko akan terjadinya kelebihan massa tubuh (*obesitas*) pada seseorang (Rachmat et al., 2016). Alat ukur timbangan badan digital yang ada di pasaran, memiliki spesifikasi batas pengukuran dari 0 kg sampai dengan 150 kg dengan ketelitian 0,1 kg (Rachmat et al., 2016).

2) Microtoise

Pengukuran tinggi badan selama ini sering menggunakan alat *microtoise*. Sedangkan untuk memasang *microtoise* ada beberapa persyaratan, diantaranya membutuhkan dinding yang tegak, lantai datar dan membutuhkan presisi untuk memastikan titik awal pengukuran pada ketinggian 200 cm. Ketelitian alat ukur ini adalah sebesar 0,1 cm (Sulistyawati, 2019).

d. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi dapat didefinisikan sebagai interpretasi informasi yang diperoleh dari penilaian asupan makanan, biokimia, antropometri dan studi klinik. Penilaian status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai alat menentukan status gizi manusia. Konsep dasar menggunakan antropometri adalah pertumbuhan (Syarfaini, 2014).

Standar Antropometri Anak digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi anak. Penilaian status gizi anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak yang menggunakan (Permenkes RI, 2020):

- 1) Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0 (nol) sampai dengan 60(enam puluh) bulan;
- 2) Indeks Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)anak usia 0 (nol) sampai dengan 60 (enam puluh) bulan;
- 3) Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atauBB/TB) anak usia 0 (nol) sampai dengan 60 (enam puluh) bulan;
- 4) Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 0 (nol) sampai dengan60 (enam puluh) bulan; dan
- 5) Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia lebih dari 5 (lima) tahun sampai dengan 18 (delapan belas) tahun.

Tabel 1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (Z-score)
Berat badan menurut Umur(BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>severely underweight</i>)	< -3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	-3 SD sd +1 SD
	Berat badan normal	-2 SD SD +1 SD
	Resiko berat badan lebih	>+1 SD
Panjang badan atau tinggi badan menurut umur (PB/Uatau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek (<i>saverely stunted</i>)	< -3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	-3 SD SD < -2 SD
	Normal	-2 SD SD + 3 SD
	tinggi	>+3 SD
Berat badan menurut Panjangbadan atau tinggi badan (BB/TB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk (<i>saverely wasted</i>)	< -3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD SD < -2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD SD +1 SD
	Beresiko gizi lebih (<i>possiblerisk of overweight</i>)	>+1 SD + 2 SD
	Gizi lebi (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 0-60bulan	Gizi buruk (<i>saverely wasted</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD < -2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Beresiko gizi lebih (<i>possiblerisk of overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18tahun	Gizi buruk (<i>saverely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber : (Permenkes RI, 2020)

Pada penelitian ini menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram (kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²) (Kemenkes, 2018).

Rumus penentuan indeks masa tubuh (IMT):

$IMT = \frac{\text{berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)} \times \text{Tinggi Badan (M)}}$

2. Factor yang mempengaruhi status gizi

Penyebab tidak langsung meliputi persediaan makanan di rumah, dan pengetahuan ibu (Afid et al., 2022)

a. Pengertian pangan

Pengertian pangan sendiri memiliki dimensi yang luas. Mulai dari pangan yang esensial bagi kehidupan manusia yang sehat dan produktif (keseimbangan kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serat, dan zat esensial lain); serta pangan yang dikonsumsi atas kepentingan sosial dan budaya, seperti untuk kesenangan, kebugaran, kecantikan dan sebagainya. Dengan demikian, pangan tidak hanya berarti pangan pokok, dan jelas tidak hanya berarti beras, tetapi pangan yang terkait dengan berbagai hal lain. Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang merupakan bagian dari hak asasi manusia (HAM), sebagaimana tertuang dalam Deklarasi HAM Universal (*Universal Declaration of Human Right*) tahun 1948, serta UU No 7 Tahun 1996 tentang Pangan (Syahbuddin, 2005).

b. Keragaman pangan

Keanekaragaman makanan adalah berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar jenis kelompok pangan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan) dan dalam setiap kelompok makanan (Kemenkes, 2022a). Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI)

untuk bayi hingga usia 6 bulan. Yang dimaksud dengan beranekaragam, selain keanekaragaman kelompok jenis pangan juga mencakup proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup sesuai kebutuhan, tidak berlebihan dan dilakukan secara rutin (Kemenkes, 2022a).

Keanekaragaman kelompok pangan yang dikonsumsi anak usia dibawah lima tahun dapat mempengaruhi status gizi. Mengonsumsi makanan yang kurang beragam khususnya meningkatkan risiko seorang anak mengalami berat badan sangat kurang. Di sisi lain, konsumsi yang kurang beragam mengurangi risiko kelebihan berat badan (Utami & Mubasyiroh, 2020).

1) Makanan pokok

Beras merupakan kebutuhan pokok masyarakat Indonesia. Hal ini membuat beras penting bagi masyarakat Indonesia karena makanan pokok masyarakat Indonesia (Karbala & Ali, 2023). Beras merupakan makanan pokok di tidak kurang 26 negara padat penduduk (China, India, Indonesia, Pakistan, Bangladesh, Malaysia, Thailand, Vietnam), atau lebih separuh penduduk dunia. Di Indonesia, masalah beras erat kaitannya dengan masalah budaya, sosial dan ekonomi bangsa. Dalam bidang ekonomi, beras sering digunakan sebagai indeks kestabilan ekonomi nasional (Koswara, 2009). Beras sebagaimana bulir sereal lain, bagian terbesar beras didominasi oleh pati (sekitar 80-85%). Beras juga mengandung protein, vitamin (terutama pada bagian aleuron), mineral, air dan karbohidrat.

2) Lauk hewani dan nabati

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan yang bersumber dari protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur, susu dan hasil olahannya. Kelompok pangan lauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tahu, tempe, oncom.

3) Sayuran

Sayuran merupakan sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian dari vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan.

4) Buah buahan

Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi sedikit kandungan kalori dan protein. Buah-buahan adalah bagian penting untuk mewujudkan gizi seimbang.

c. Skor keragaman pangan

1. Metode SQ-FFQ Metode SQ-FFQ (semi kuantitatif food frequency)

menyusun daftar makanan yang biasa dikonsumsi oleh responden meliputi makanan pokok, lauk, sayur, buah, cemilan. Data ini diperoleh melalui wawancara antara petugas survei (disebut enumerator) dengan subjek (disebut responden). Pangan yang dicatat meliputi nama bahan makanan, porsi makanan dalam ukuran URT (ukuran rumah tangga), dan frekuensi makan.

2. Menilai hasil keanekaragaman pangan menggunakan DDS (dietary diversity score)

Keragaman konsumsi pangan Dietary Diversity Score (DDS) atau skor keanekaragaman pangan merupakan salah satu metode perhitungan berhubungan dengan kualitas dan kecukupan gizi pada individu, penilaian ini menggunakan DDS yang dikembangkan oleh FAO. Konsumsi pangan dapat diukur dengan kualitas konsumsi pangan melalui pendekatan skor keanekaragaman jenis pangan atau DDS serta kuantitas konsumsi pangan dengan melihat tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang diukur dengan rasio kecukupan gizi atau NAR. Selain itu, untuk menjamin kecukupan makanan DDS dapat dibandingkan dengan rasio rata-rata tingkat kecukupan gizi atau MAR. Keanekaragaman jenis pangan umumnya diukur secara kualitatif yang dapat dihitung dengan menjumlahkan skor dari beberapa jenis makanan yang dikonsumsi. (FAO, 2010).

3. Mengolah data food recall dalam DDS

Konsumsi bahan makanan individu diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden, makanan apa saja yang dikonsumsi 24 jam yang lalu dengan menggunakan metode food recall 1×24 jam. Dilakukan kunjungan kedua kali dalam rangka food recall 2×24 jam pada hari yang tidak berurutan (non-consecutive day). Pengukuran berulang pada hari yang tidak berurutan ini ditujukan untuk mengetahui apakah ada variasi makanan antar hari (Balitbangkes RI, 2014). Data SQ-FFQ tersebut selanjutnya diolah ke dalam tabel skor DDS dengan cara bahan makanan yang dikonsumsi dalam dua hari (non-consecutive day). Jenis bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan ke dalam 9 kelompok makanan (FAO, 2010; Rachmayanti et al., 2021).

Tabel 2
Tabel skor keragaman pangan DDS (dietary diversity score)

No	Kelompok makanan	Bahan makanan	Skor
1.	Makanan pokok berpati	Beras, jagung/maizena, singkong, kentang, ubi (putih/ungu), gandum/terigu, atau olahan dari bahan tersebut (roti, mie, bubur atau produk dari tepung-tepungan)	
2.	Sayuran hijau	Bayam, kangkung, sawi hijau, daun singkong, buncis, selada	
3.	Buah dan sayuran vitamin A	Wortel, labu kuning, mangga, pepaya, tomat	
4.	Buah dan sayuran lainnya	Terong, kacang panjang, kol, sawi putih, oyong, apel, alpukat, semangka, jeruk, pisang, melon, salak, anggur, nanas	
5.	Daging organ	Hati, ampela. Paru, usus, babat	
6.	Daging dan ikan	Daging sapi, daging ayam, daging bebek, ikan basah atau ikan kering dan olahan lain	
7.	Telur	Telur ayam, telur bebek, telur puyuh	
8.	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, produk kedelai (tempe, tahu, oncom), selai kacang	
9.	Susu dan produk susu	Susu full cream, susu rendah lemak, susu skim, ice krim, keju, yogurt.	
Skor			

Sumber : (FAO, 2010, Meisya, 2014: rachmanti, 2011)

Skor keragaman makanan dihitung dengan menjumlahkan jumlah kelompok makanan yang dikonsumsi oleh responden individu selama periode food recall 2×24 jam (FAO, 2010). Data wawancara SQ-FFQ yang telah diinput ke dalam tabel DDS selanjutnya diskoring dengan cara manual, melihat apakah konsumsi kelompok pangan skor 1 atau 0. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan jenis sintaks logis berikut (FAO, 2010):

- 1) Jika responden mengonsumsi salah satu bahan makanan dalam satu kelompok pangan diberi skor 1 (Yes).
- 2) Jika responden sama sekali tidak mengonsumsi salah satu bahan makanan dalam satu kelompok pangan diberi skor 0 (No). Hal ini dilakukan sampai konsumsi pangan nomor 9 (susu dan produk susu) hingga keseluruhan responden. Skor DDS seluruh kelompok pangan 1 sampai 9 di total setiap individu dari wawancara SQ-FFQ. Hasil total skor DDS tersebut dijumlahkan dan dirata-rata dengan rumus:

$$\text{Skor DDS} = \frac{\text{total skor DDS SQ-FFQ}}{2}$$

Skor DDS dari seluruh kelompok pangan 1 sampai 9 di total setiap individu kemudian di kategorikan untuk diinput ke dalam SPSS kategori DDS (dietary diversity score) dibagi menjadi tiga sub kelompok yaitu : (Mirmiran, et al, 2004).

Tabel 3
Tabel skor DDS (dietary diversity score)

Skor	Keterangan
<3	Rendah
3-5	Sedang
>6	Tinggi

Sumber : (Mirmiran et al, 2004)

Kategori skor keanekaragaman konsumsi pangan yaitu kelompok pangan yang dikonsumsi <3 apabila keragaman pangan dalam kategori rendah, 3-5 dalam kategori sedang dan ≥6 keragaman pangan dalam kategori tinggi. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin beragam makanan yang dikonsumsi oleh seseorang (Mirmiran et al., 2004).

3. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pada hakikatnya pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan sesuatu obyek (dapat berupa suatu hal atau peristiwa yang dialami subyek). Pada dasarnya pengetahuan manusia sebagai hasil kegiatan mengetahui merupakan khasanah kekayaan mental yang tersimpan dalam benak pikiran dan benak hati manusia. Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap orang tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam kehidupan bersama, baik melalui bahasa maupun kegiatan; dan dengan cara demikian orang akan semakin diperkaya pengetahuannya satu sama lain (Octaviana & Ramadhani, 2021).

b. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang mencangkup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu di artikan sebagai mengingat suatu peneliti yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terdapat sesuatu yang spesifik dari suatu bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*comprehension*)

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 sebagai objek yang dipelajari.

3) Aplikatif (*application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada suatu kondisi real (sebenarnya). Aplikasi diisidapat diartikan aplikasi atau pengguna hukum-hukum. Rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lainnya.

4) Analisis (*analysis*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen- komponen , tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain, kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*syhthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan yang menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi sebelumnya.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek, penilaian penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui di interprestasikan yaitu:

Rumus : $\text{interpretasi} = \frac{A}{N} \times 100$ N

Keterangan :

A: jumlah jawaban benar

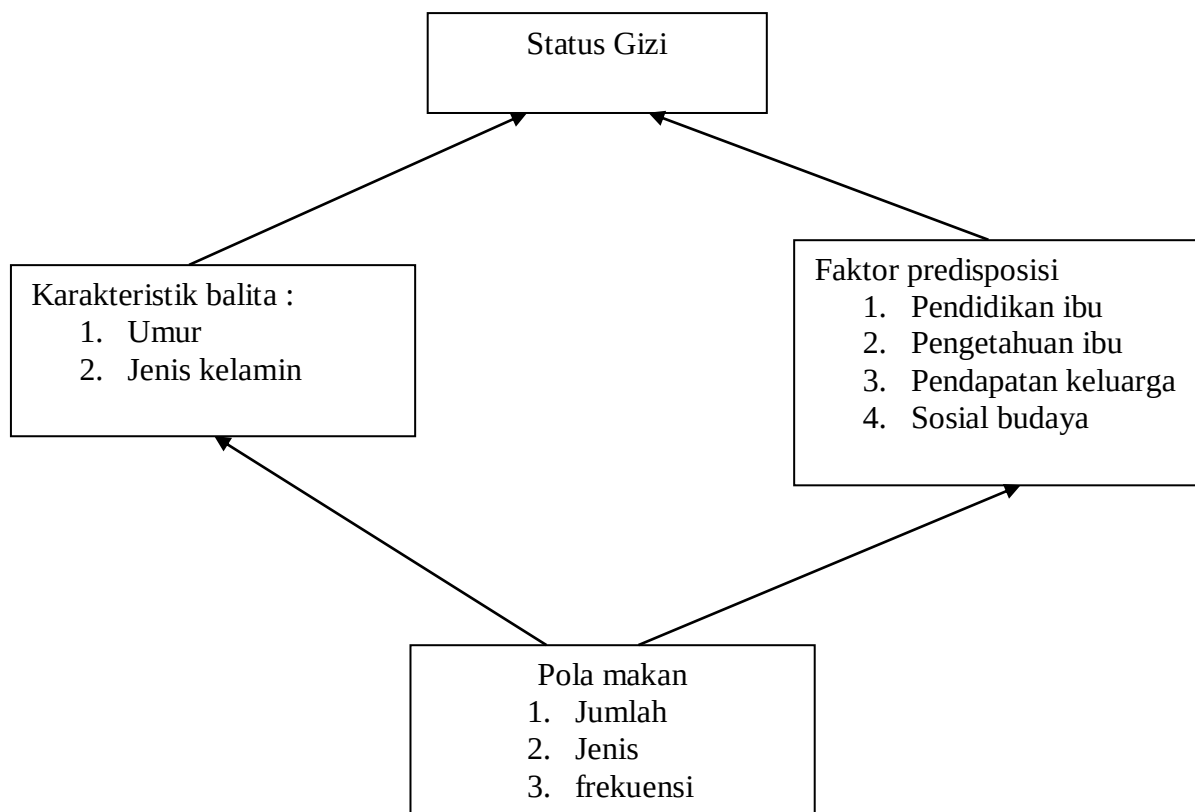
N: jumlah soal

Kategori penilaian sebagai berikut:

- a) Kurang : hasil persentase $\leq 55\%$
- b) Cukup : hasil persentase 56-75%
- c) Baik : hasil persentase $\geq 76\%$

E. Kerangka Teori

Status gizi anak dipengaruhi oleh pola makan, dan pengetahuan ibu, pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan, kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada anak, ibu harus memiliki keterampilan dasar dalam menyajikan beragam makanan bergizi seimbang, karna itu adalah penentu yang dikonsumsi oleh anak.

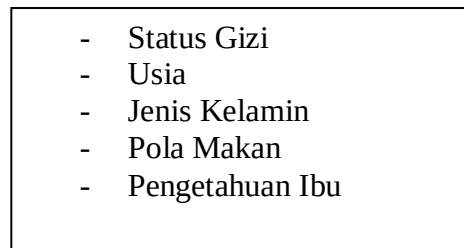


Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari teori *Lawrence Green* dalam (Notoatmodjo, 2010 : 59)

F. Kerangka Konsep

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian tentang gambaran pola makan, status gizi, dan pengetahuan ibu terhadap gizi pada anak pra sekolah di PAUD Mutiara Bunda Desa kalisari Kecamatan Natar. Kerangka konsep akan menjelaskan pengaruh status gizi, pola konsumsi pangan dan pengetahuan ibu terhadap gizi pada anak pra sekolah di PAUD Mutiara Bunda Desa Kalisari Kecamatan Natar. Dari gambar dibawah dapat dilihat bahwa status gizi menjadi variable independent, pola usia, jenis kelamin, pola konsumsi pangan, dan pengetahuan ibu , menjadi variable dependen , dari teori tersebut jadi kerangka yang bisa dibuat:



Gambar 2 Kerangka Konsep

G. Definisi oprasional

Tabel 3
Definisi Operasional

No	variable	Definisi oprasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	skala
1	Status gizi	Keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme	Penimbangan berat badan (BB) dan mengukur tinggi badan (TB)	- Timbangan badan digital dengan ketelitian 0,1kg - <i>Microtoise</i> dengan ketelitian 0,1cm - Interpretasi menggunakan Z-score BB/U	a. BB/U anak usia 0-60 bulan 1= Berat badan sangat kurang (<i>saverely underweight</i>), jika Z-score <-3 SD 2= Berat badan kurang (<i>underweight</i>), jika Z-score -3 SD sd +1 SD 3= Berat badan normal, jika Z-score -2 SD sd +1 SD 4= Resiko berat badan, jika Z-score >+1 SD (Permenkes RI, 2020)	Ordinal

No	Variable	Definisi oprasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
2.	Pola makan a. jumlah makan	Porsi konsumsi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah	- <i>Formulir SQ-FFQ</i>	wawancara	1= kurang, apabila asupan <70% 2= cukup, apabila asupan 70-110% 3= lebih, apabila asupan >110% (SDT, 2014)	ordinal
	b. jenis makan	Variasi pangan yang dikonsumsi siswa – siswi dalam sehari	- <i>Formulir SQ-FFQ</i>	wawancara	1= keragaman pangan rendah, jika skor <3 2= keragaman pangan sedang, jika skor 3-5 3= keragaman pangan tinggi, jika skor >6 (Mirmiran et al, 2004)	ordinal
	c. frekuensi makan	Tingkat keseringan konsumsi makanan dalam sehari.	<i>Formulir SQ-FFQ</i>	wawancara	a. makanan pokok 1= kurang, jika makan utama <3x porsi sehari 2= cukup, jika makan utama 3-4x porsi sehari dan selingan 1-2x sehari b.lauk pauk hewani & nabati 1= kurang, jika makan <2x porsi sehari 2= cukup, jika makan 2-4x porsi sehari c.sayur & buah 1= kurang, jika makan <2x porsi sehari 2=cukup, jika makan 2-4x porsi sehari (Permenkes, 2023)	Ordinal

No	Variable	Definisi oprasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
3.	Umur	Lamanya waktu dari sejak lahir dan dapat diukur menggunakan satuanwaktu.	kuisisioner	wawancara	1= usia 4 tahun 2= usia 5 tahun (Permenkes RI, 2014)	Rasio
4.	Jenis kelamin	Tanda fisik yang mengidentifikasi pada anak	kuisisioner	wawancara	1= laki-laki 2= perempuan (Artaria, 2016).	Nominal
5.	Pengetahuan ibu	Kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan di kuisisioner tentang gizi seimbang	kuesisioner	wawancara	1= kurang, jika nilai <55% 2= cukup jika nilai 56-75% 3= baik, jika nilai 76-100% (Arikunto, 2010)	Ordinal