

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Literasi

1. Pengertian Literasi

Literasi merupakan kemampuan individu dalam memanfaatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki untuk mengolah serta memahami informasi melalui kegiatan membaca, menulis, berhitung, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Ginting, 2020). Secara etimologis, literasi berasal dari bahasa Latin *littera*, yang merujuk pada sistem tulisan. Kemampuan ini dipandang sebagai dasar penting dalam proses pembelajaran sepanjang hayat dan berperan signifikan dalam pengembangan kualitas individu maupun sosial (Rambe et al., 2024). Literasi tidak hanya terbatas pada kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengakses, mengolah, serta memahami informasi secara efektif. Selain itu, literasi menuntut keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan reflektif untuk menggunakan informasi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari (Rohim et al., 2020). Dengan demikian, literasi menjadi fondasi penting bagi individu untuk menghadapi berbagai tantangan dan mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan.

Literasi gizi adalah tingkat kemampuan individu dalam mengakses, mengolah, serta memahami informasi dan layanan terkait gizi sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat mengenai pemenuhan gizi. Literasi gizi menekankan kapasitas pemahaman terhadap informasi gizi yang menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan literasi pangan (*food literacy*) (Wa Ode Sri Andriani, 2021). Literasi gizi berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam membuat keputusan terkait pemilihan makanan yang sehat (Hikmah, 2025).

Literasi gizi merupakan kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan mengolah informasi gizi serta menggunakan informasi tersebut untuk membuat keputusan yang tepat terkait pemilihan makanan dalam kehidupan sehari-hari (Silva, 2023). Tingkat literasi gizi yang rendah

dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan makanan serta pola makan yang tidak sehat (Noviandewi & Djaya, 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa literasi gizi memiliki peran penting dalam membentuk pola makan dan status gizi individu, sehingga peningkatan literasi gizi perlu menjadi salah satu upaya dalam mendukung perbaikan status kesehatan masyarakat.

2. Klasifikasi Kegiatan Literasi

a. Jenis-Jenis Literasi

Kegiatan literasi mencakup berbagai aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam memahami, mengolah, dan memanfaatkan informasi. Menurut Wiedarti (2016), literasi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa jenis, yaitu sebagai berikut :

- 1.) Literasi dini merupakan kemampuan awal seseorang dalam memahami proses komunikasi, baik melalui media gambar maupun penjelasan sederhana, yang berkembang seiring dengan interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya.
- 2.) Literasi dasar meliputi keterampilan berbicara, membaca, menulis, berhitung, dan mendengarkan. Kemampuan ini berkaitan dengan proses berpikir analitis yang digunakan untuk memahami dan menilai informasi, berkomunikasi secara efektif, serta menyampaikan kembali informasi berdasarkan pemahaman yang dimiliki guna mendukung pengambilan keputusan yang tepat.
- 3.) Literasi perpustakaan adalah kemampuan dalam memahami bacaan fiksi dan nonfiksi serta memanfaatkan berbagai sumber informasi untuk memperluas pengetahuan. Literasi ini juga mencakup keterampilan menggunakan fasilitas perpustakaan, memahami sistem katalog, mendukung kegiatan literasi di sekolah, serta mencari dan mengolah informasi untuk memecahkan permasalahan.
- 4.) Literasi media merujuk pada kemampuan mengenali berbagai jenis media, baik media cetak, elektronik, maupun digital, serta memahami fungsi dan tujuan dari penggunaan media tersebut.
- 5.) Literasi teknologi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggunakan teknologi, terutama komputer. Kemampuan ini meliputi

penggunaan dasar seperti mengoperasikan komputer, menyimpan dan mengolah data, serta menjalankan perangkat lunak. Seiring dengan perkembangan teknologi, masyarakat juga dituntut untuk mampu mengelola informasi secara efektif.

- 6.) Literasi visual merupakan bentuk literasi lanjutan yang berhubungan dengan pemanfaatan media dan teknologi. Literasi ini membantu individu dalam proses pembelajaran melalui penggunaan materi visual dan audiovisual secara bergantian.
 - 7.) Literasi gizi (nutritional literacy) adalah kemampuan seseorang dalam memahami pentingnya pemenuhan asupan gizi yang seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh. Tujuan dari literasi gizi adalah meningkatkan kesadaran serta kemampuan individu dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi (Noordia, 2015).
- b. Aspek Literasi Gizi

Menurut Guttersrud (2015), literasi gizi mencakup tiga aspek utama, yaitu literasi fungsional, interaktif, dan kritis.

- 1.) Literasi gizi fungsional berhubungan dengan kemampuan dasar seseorang dalam membaca serta memahami label pangan dan menangkap inti informasi yang terdapat dalam pedoman gizi.
- 2.) Literasi gizi interaktif berkaitan dengan kemampuan komunikasi kognitif dan interpersonal yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara efektif dengan tenaga profesional gizi, termasuk ketertarikan dalam mencari, memahami, dan menerapkan informasi gizi yang sesuai guna meningkatkan status serta perilaku gizi individu.
- 3.) literasi gizi kritis merujuk pada kemampuan menilai dan mengkaji informasi serta rekomendasi gizi secara mendalam, yang tercermin dari kemampuan menerapkan perilaku gizi sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Gizi

Berdasarkan hasil *systematic review* oleh Yubetsu Codex (2023), literasi gizi dipengaruhi oleh sejumlah faktor utama yang berperan dalam membentuk kemampuan individu dalam mengakses, memahami, serta menggunakan

informasi gizi secara efektif. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi literasi gizi :

a. Karakteristik Sosio-Demografis

Literasi gizi dipengaruhi oleh karakteristik sosio-demografis individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Perbedaan karakteristik tersebut menentukan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi gizi. Individu dengan tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang lebih baik umumnya memiliki kesempatan lebih besar untuk terpapar informasi kesehatan, sehingga tingkat literasi gizinya cenderung lebih tinggi.

b. Latar Belakang Pendidikan

Latar belakang pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan literasi gizi. Pendidikan formal, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan, membantu individu memahami konsep dasar gizi serta meningkatkan keterampilan dalam membaca dan menafsirkan informasi gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengevaluasi dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

c. Pengaruh Budaya

Budaya memiliki peran signifikan dalam membentuk pemahaman dan sikap individu terhadap makanan dan gizi. Nilai, norma, serta kebiasaan makan yang berkembang di masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang memaknai informasi gizi. Dalam beberapa konteks budaya, pola makan tradisional dan kepercayaan tertentu dapat menjadi faktor pendukung maupun penghambat dalam penerapan informasi gizi yang sehat.

d. Sistem Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kerja berkontribusi terhadap peningkatan literasi gizi. Lingkungan sosial yang memberikan dukungan positif dapat mendorong individu untuk lebih aktif mencari informasi gizi dan menerapkannya dalam perilaku makan.

Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membatasi kesempatan individu untuk mengembangkan pemahaman gizi yang baik.

e. Akses terhadap Sumber Daya

Akses terhadap sumber daya, seperti informasi gizi, layanan kesehatan, dan bahan pangan sehat, merupakan faktor penting dalam literasi gizi. Individu yang memiliki akses lebih luas terhadap sumber informasi terpercaya cenderung lebih mampu memahami dan memanfaatkan informasi gizi. Keterbatasan akses dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan literasi gizi, meskipun individu memiliki motivasi yang tinggi.

f. Motivasi Pribadi

Motivasi pribadi menjadi salah satu penentu utama literasi gizi. Individu yang memiliki kesadaran dan keinginan untuk menjaga kesehatan cenderung lebih proaktif dalam mencari, memahami, dan menerapkan informasi gizi. Motivasi yang kuat mendorong seseorang untuk mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan terkait gizi.

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan gambaran dari kebiasaan seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur waktu makan sehari-hari. Pola ini mencakup jenis makanan yang dipilih, frekuensi makan, porsi, serta cara pengolahan makanan tersebut. Menurut Uwa (2019) yang dikutip dalam Sholehah (2023), pola makan juga dipahami sebagai cara seseorang mengatur pilihan makanan dan seberapa sering makanan dikonsumsi untuk menjaga kesehatan serta mencegah masalah gizi. Oleh karena itu, pola makan pada dasarnya mencerminkan bagaimana individu menentukan jenis makanan, jumlah porsi, serta waktu makan dalam aktivitas sehari-hari.

Pembentukan pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebutuhan tubuh, kondisi psikologis, budaya, serta lingkungan sosial. Tiga aspek utama yang membentuk pola makan meliputi jenis makanan yang

dikonsumsi, frekuensi konsumsi, dan jumlah porsi (Putri,2023). Pada masa remaja, pola makan menjadi perhatian penting karena kelompok usia ini mulai mandiri dalam menentukan pilihan makanan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat gizi harian, diperlukan penerapan pola makan seimbang yang mengatur variasi dan jumlah makanan dari kelompok karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air (Bidkesmas, 2014). Dengan demikian, pola makan merupakan kebiasaan yang dipengaruhi banyak faktor dan penting diatur dengan baik agar kebutuhan gizi terpenuhi dan kesehatan dapat tetap terjaga.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih (2011), pola makan yang terbentuk mencerminkan kebiasaan makan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, pembentukan pola makan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi berkaitan dengan kemampuan daya beli seseorang terhadap pangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Tingkat pendapatan yang meningkat dapat memperluas akses terhadap bahan pangan yang lebih beragam dan berkualitas. Namun, pendapatan yang tinggi tidak selalu diikuti dengan pemilihan pola makan yang sehat, karena pemilihan makanan sering kali lebih didasarkan pada selera dibandingkan pertimbangan nilai gizi, termasuk kecenderungan mengonsumsi makanan impor.

b. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya berperan dalam membentuk kebiasaan makan melalui nilai-nilai budaya, adat istiadat, serta pantangan terhadap jenis makanan tertentu. Kepercayaan dan kebiasaan yang berkembang dalam suatu masyarakat memengaruhi cara memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sesuai dengan budaya setempat.

c. Faktor Agama

Faktor agama memengaruhi pola makan melalui aturan dan ketentuan tertentu mengenai jenis makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi.

Selain itu, agama juga mengatur cara makan, pengolahan, persiapan, hingga penyajian makanan agar sesuai dengan ajaran yang dianut.

d. Faktor Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap pola makan melalui peningkatan pengetahuan seseorang, khususnya terkait pemilihan bahan makanan dan pemahaman mengenai gizi. Tingkat pendidikan yang lebih baik cenderung mendorong individu untuk memilih makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizinya.

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan seseorang. Lingkungan keluarga, paparan promosi makanan, serta informasi yang diperoleh melalui media elektronik dan media cetak dapat memengaruhi pilihan dan kebiasaan makan individu.

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah kondisi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Keseimbangan tersebut berperan dalam menjaga cadangan zat gizi sebagai pengganti zat tubuh yang berkurang. Apabila asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan, maka dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan (Diego Fernández-Lázaro, 2023). Status gizi juga diartikan sebagai cerminan keseimbangan zat gizi dalam tubuh yang terlihat melalui berbagai indikator tertentu sebagai bentuk nyata dari kondisi nutrisi seseorang. Keadaan ini dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat gizi tersebut. Penilaian status gizi dilakukan untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi dalam tubuh berdasarkan asupan makanan, mengidentifikasi masalah gizi pada individu maupun populasi, serta menjadi dasar dalam merencanakan intervensi gizi yang tepat dan sesuai kebutuhan. (Apriani, Nani; Djide, Nani Apriani Natsir; Prasiwi, Nur Wulan; Petrika, 2025). Dengan demikian, status gizi dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara pola

konsumsi dan kondisi kesehatan yang menentukan optimal atau tidaknya fungsi tubuh seseorang.

Status gizi pada dasarnya merupakan hasil dari pola konsumsi pangan dan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan zat gizi. Status ini umumnya diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang. Dua faktor utama yang memengaruhi baik buruknya status gizi adalah kecukupan asupan makanan dan kondisi kesehatan, terutama keberadaan infeksi. Dalam ilmu gizi, gizi lebih dan gizi kurang termasuk dalam kategori malnutrisi, yaitu keadaan patologis yang terjadi akibat kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan satu atau lebih zat gizi. Malnutrisi dapat muncul dalam empat bentuk, yaitu undernutrition (kekurangan asupan makanan), specific deficiency (kekurangan zat gizi tertentu), overnutrition (kelebihan konsumsi pangan), dan imbalance (ketidakseimbangan distribusi atau komposisi zat gizi, seperti masalah kolesterol akibat ketidakseimbangan fraksi lemak tubuh) (Mardalena et al., 2021). Dengan demikian, malnutrisi tidak hanya terbatas pada kondisi kurang gizi, tetapi juga mencakup kelebihan dan ketidakseimbangan zat gizi.

2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Secara Langsung

1) Asupan Gizi

Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi seiring pertumbuhan, perkembangan fisik, dan tingginya aktivitas, sehingga asupan energi dan zat gizi perlu disesuaikan untuk mendukung pembentukan jaringan tubuh dan menjaga keseimbangan gizi (Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M. P., & Imam, 2010). Kebiasaan makan remaja umumnya terbentuk dari pola makan keluarga, yang ditandai dengan frekuensi makan dua kali sehari termasuk sarapan, sering mengonsumsi makanan ringan dan gorengan, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (Jayanti YD, 2017).

2) Penyakit Infeksi

Hubungan antara status gizi dan penyakit infeksi bersifat timbal balik, di mana infeksi dapat memperburuk status gizi seseorang,

terutama apabila berdampak pada penurunan asupan dan penyerapan zat gizi (Schaible, 2007). Salah satu contoh adalah infeksi saluran pencernaan yang dapat menyebabkan diare dan berkontribusi terhadap terjadinya kurang gizi. Penyakit infeksi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti sanitasi yang kurang baik, keterbatasan pelayanan kesehatan dasar, serta pola asuh yang tidak memadai (Soekirman., 2006).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Secara Tidak Langsung

1) Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi berhubungan dengan status gizi, di mana tingkat sosial ekonomi yang rendah cenderung berkaitan dengan status gizi kurang yang ditunjukkan melalui hasil pengukuran antropometri (Basar, 2020).

2) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua, khususnya ibu, berpengaruh terhadap pengetahuan gizi dan kemampuan dalam menyediakan makanan keluarga. Pendidikan yang rendah dapat berdampak pada pola asuh, pola makan, serta kualitas dan kuantitas konsumsi pangan yang berisiko menyebabkan masalah gizi (Lani, 2017).

3) Lingkungan

Remaja mudah dipengaruhi lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan media, dalam menentukan pilihan makanan. Pengaruh teman sebaya berperan besar karena keinginan untuk diterima dalam kelompok dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja (Arisman., 2010).

4) Umur

Umur memengaruhi kebutuhan energi dan pemilihan makanan pada remaja. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat seiring pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta tingginya aktivitas fisik, sehingga asupan gizi harus tetap terpenuhi dengan baik (Basar, 2020).

5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang membutuhkan energi dan berperan dalam menjaga berat badan ideal serta kebugaran remaja. Aktivitas fisik yang seimbang diperlukan untuk mendukung status gizi dan kesehatan tubuh (Basar, 2020).

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah suatu metode untuk menilai kondisi gizi seseorang atau kelompok, sehingga dapat diketahui adanya masalah kekurangan maupun kelebihan gizi. Penilaian ini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, antara lain berdasarkan riwayat kesehatan serta pemeriksaan laboratorium (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023). Dalam pelaksanaannya, penilaian status gizi memiliki tiga aspek utama, yaitu:

- a. Sasaran penilaian, yang dapat ditujukan pada individu maupun kelompok masyarakat.
- b. Waktu pengukuran, yang dapat dilakukan satu kali atau secara berulang dalam periode tertentu.
- c. Kondisi pelaksanaan pengukuran, baik pada individu maupun kelompok, yang dapat dilakukan dalam situasi kritis, darurat, kronis, atau kondisi lainnya sesuai kebutuhan.

Berdasarkan metode yang digunakan, penilaian status gizi dibedakan menjadi 2 yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung.

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1) Penilaian Antropometri

Penilaian antropometri merupakan metode penilaian status gizi yang dilakukan melalui pengukuran dan komposisi tubuh manusia untuk menilai keseimbangan asupan energi dan protein. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat tercermin dari pola pertumbuhan fisik serta proporsi jaringan tubuh, seperti lemak dan otot.

Pengukuran antropometri meliputi berat badan, tinggi atau panjang badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, dan lapisan lemak bawah kulit. Hasil pengukuran tersebut dinyatakan dalam bentuk indeks antropometri, seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi

atau panjang badan menurut umur (TB/U atau PB/U), serta berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Penentuan status gizi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran terhadap standar pertumbuhan yang dikeluarkan oleh WHO atau *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) dalam bentuk persentil atau z-score. Indeks BB/TB digunakan untuk menilai kondisi kurus (*wasting*), TB/U untuk menilai pendek (*stunting*), sedangkan BB/U digunakan untuk memantau perubahan status gizi secara umum (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

2) Penilaian Klinis

Penilaian klinis merupakan metode penilaian status gizi yang dilakukan dengan mengamati tanda dan gejala klinis akibat gangguan kesehatan atau kekurangan zat gizi. Perubahan tersebut dapat terlihat pada jaringan epitel, seperti kulit, rambut, mata, mulut, lidah, gigi, mukosa oral, serta organ yang dekat dengan permukaan tubuh, misalnya kelenjar tiroid.

Penilaian klinis meliputi riwayat medis dan pemeriksaan fisik. Riwayat medis mencakup identitas, perjalanan penyakit, serta kondisi lingkungan fisik dan sosial budaya yang berkaitan dengan masalah gizi. Pemeriksaan fisik dilakukan melalui pengamatan terhadap tanda dan gejala yang muncul. Metode ini tidak dapat digunakan secara tunggal, sehingga perlu dikombinasikan dengan metode lain seperti antropometri, biokimia, dan survei konsumsi pangan agar penilaian status gizi lebih akurat (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

3) Penilaian Biokimia

Penilaian biokimia merupakan metode penilaian status gizi melalui pemeriksaan laboratorium yang bersifat objektif dan akurat, serta mampu mendeteksi defisiensi zat gizi secara dini sebelum muncul gejala klinis. Pemeriksaan biokimia meliputi analisis darah, urin, tinja, serta pengukuran kadar albumin, vitamin, mineral, dan zat kimia lainnya. Metode ini umumnya digunakan untuk menilai kondisi malnutrisi yang lebih berat dan membantu menentukan diagnosis

kekurangan atau kelebihan zat gizi secara spesifik. Meskipun memiliki ketepatan tinggi, metode ini memerlukan tenaga ahli, biaya relatif mahal, dan peralatan khusus, sehingga kurang praktis untuk diterapkan di lapangan (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan metode penilaian status gizi dengan menilai jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu, rumah tangga, atau kelompok. Data yang dikumpulkan meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti jumlah asupan, frekuensi, serta kebiasaan makan. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi adanya kelebihan atau kekurangan zat gizi serta faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

2) Statistik Vital

Penilaian status gizi melalui statistik vital dilakukan dengan menganalisis data kesehatan, seperti angka kesakitan, angka kematian menurut kelompok umur, penyebab kematian, serta data pelayanan kesehatan. Statistik vital digunakan sebagai indikator tidak langsung untuk menggambarkan keadaan gizi masyarakat, terutama melalui hubungan antara penyakit infeksi dan status gizi. Namun, metode ini memiliki keterbatasan, antara lain ketidakakuratan data dan pengaruh faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi gizi (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

3) Faktor Ekologi

Penilaian status gizi berdasarkan faktor ekologi menekankan peran interaksi antara faktor biologis, lingkungan fisik, sosial budaya, dan ekonomi dalam terjadinya masalah gizi. Faktor yang diperhatikan meliputi kondisi infeksi, konsumsi pangan, budaya, sosial ekonomi, produksi pangan, serta kesehatan dan pendidikan. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi penyebab malnutrisi di masyarakat sebagai dasar perencanaan intervensi gizi, mengingat hubungan antara

infeksi dan malnutrisi bersifat timbal balik (Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., 2023).

D. Metode Penilaian Konsumsi Makanan

Penilaian konsumsi makanan merupakan langkah penting dalam mengetahui pola makan individu maupun kelompok, termasuk jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Metode ini digunakan untuk menggambarkan kebiasaan makan secara akurat sehingga dapat dianalisis hubungan antara asupan makanan dan status gizi. Beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam survei konsumsi gizi meliputi metode recall, penimbangan makanan, pencatatan makanan, kuesioner frekuensi makanan, serta wawancara riwayat diet. Setiap metode memiliki kelebihan dan keterbatasan yang perlu disesuaikan dengan tujuan penelitian dan karakteristik responden.

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Metode *Food Recall* 24 Jam adalah teknik pengumpulan data konsumsi dengan cara meminta responden mengingat dan melaporkan seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Metode ini populer karena prosesnya cepat, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan kemampuan menulis dari responden (wawancara langsung oleh enumerator). Selain itu, metode ini tidak mengganggu perilaku makan karena pengambilan data dilakukan setelah makanan dikonsumsi (Faridi, 2022).

Metode ini masih memiliki keterbatasan seperti ketergantungan pada daya ingat responden, risiko ingatan yang tidak akurat, serta kemungkinan bias sosial ketika responden menyembunyikan konsumsi makanan yang dianggap buruk. Satu periode 24 jam juga sering kali tidak mewakili pola makan harian yang biasa.

2. Metode *Food Weighing*

Metode *Food Weighing* dilakukan dengan cara menimbang makanan sebelum dikonsumsi dan menimbang kembali sisa makanan setelah dikonsumsi. Selisih antara kedua berat tersebut menunjukkan jumlah makanan yang benar-benar dikonsumsi oleh responden. Teknik ini dianggap sebagai metode paling akurat dan dapat dijadikan gold standard dalam penilaian

konsumsi makanan karena tidak bergantung pada ingatan responden (Faridi, 2022).

3. Metode *Food Record*

Metode *food record* atau *dietary record* adalah teknik penilaian konsumsi di mana responden mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum waktu makan. Pencatatan dilakukan menggunakan satuan rumah tangga atau penimbangan dalam gram selama 2–4 hari, serta dapat dibantu dengan gambar makanan atau food model. Responden juga mencatat cara pengolahan dan penyajian makanan. (Syagata et al., 2022). Metode ini relatif murah, dapat digunakan pada sampel besar, dan menghasilkan data konsumsi yang cukup akurat. Namun, metode ini membutuhkan ketelitian responden, tidak sesuai bagi individu yang memiliki keterbatasan membaca dan menulis, serta sangat bergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam memperkirakan porsi.

4. Metode *Food Frequency Questionnaire*

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan metode penilaian konsumsi yang digunakan untuk mengukur kebiasaan makan jangka panjang melalui penilaian frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan (Faridi, 2022).

Menurut Gibson (2005), metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai seberapa sering seseorang mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan atau makanan jadi dalam jangka waktu tertentu, seperti harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan. FFQ dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

a. FFQ Kualitatif

FFQ kualitatif berisi daftar makanan yang disesuaikan dengan kelompok pangan tertentu atau jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada musim tertentu. Data yang diperoleh berupa frekuensi konsumsi makanan yang dinyatakan dalam satuan waktu, seperti per hari, per minggu, per bulan, atau per tahun.

b. FFQ Semi Kuantitatif

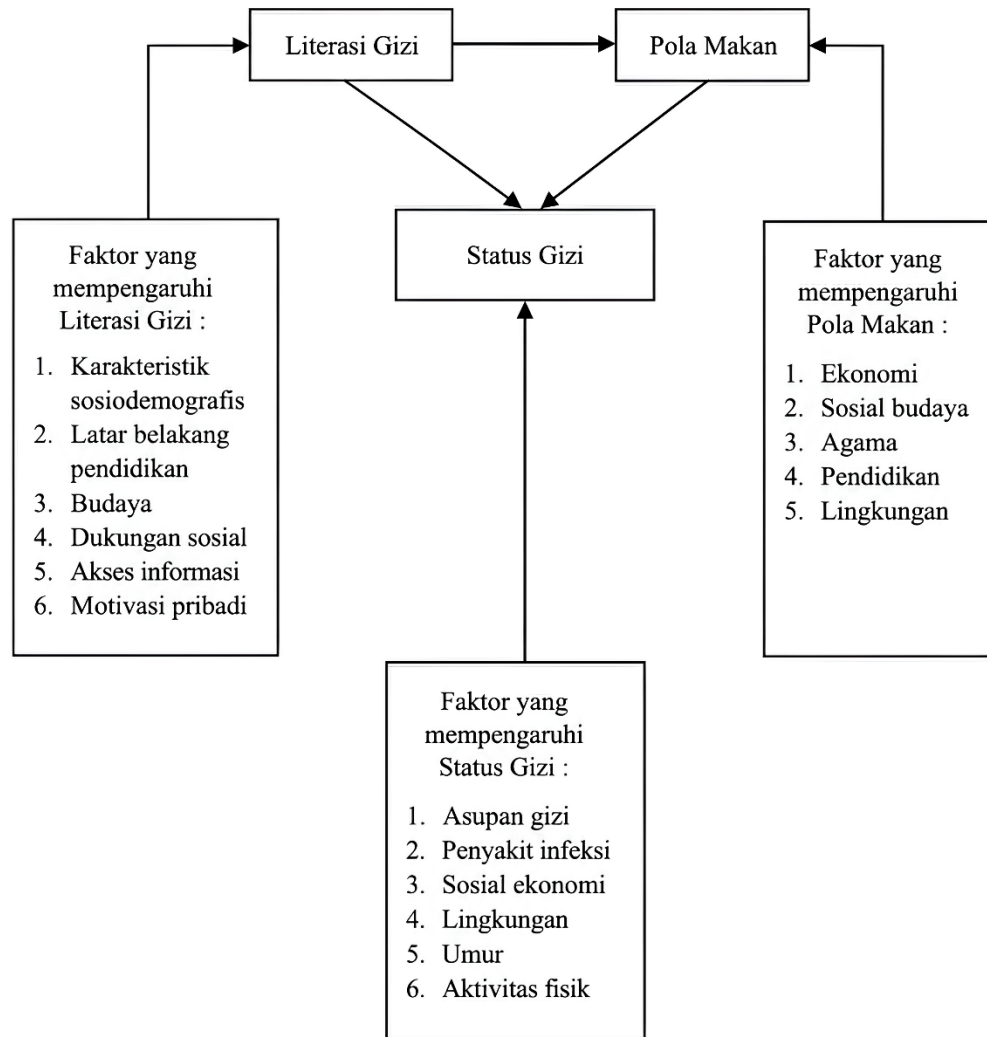
FFQ semi kuantitatif merupakan pengembangan dari FFQ kualitatif dengan penambahan estimasi ukuran porsi, misalnya kecil, sedang, dan besar. Kuesioner FFQ semi kuantitatif umumnya memuat bahan makanan yang menjadi sumber utama zat gizi tertentu sehingga dapat memberikan gambaran asupan gizi yang lebih rinci.

5. Metode *Dietary History*

Metode *Dietary History* adalah teknik penilaian konsumsi makanan yang dilakukan secara retrospektif melalui wawancara mendalam untuk mengetahui kebiasaan makan jangka panjang dalam beberapa hari hingga beberapa minggu atau bulan sebelumnya. Metode ini mencatat jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi, serta ukuran porsi, termasuk informasi mengenai keteraturan waktu makan, kecukupan asupan gizi, komposisi makanan, kepatuhan diet, dan makanan pantangan (Faridi, 2022). Dengan pendekatan tersebut, dietary history mampu menggambarkan pola konsumsi dan riwayat makan individu secara menyeluruh, bukan hanya asupan harian.

Kelebihan metode ini adalah dapat menilai pola asupan gizi secara rinci, mendeteksi perubahan musiman, serta mengidentifikasi jumlah zat gizi makro dan mikro yang dikonsumsi. Namun, metode ini membutuhkan waktu wawancara yang cukup lama, memerlukan pewawancara yang terlatih, berisiko menghasilkan data yang cenderung berlebihan (*overestimate*), serta membutuhkan kerja sama yang baik antara pewawancara dan responden (Syagata et al., 2022).

E. Kerangka Teoritis



Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi (Codex, 2023), (Basar, 2020), (Sulistyoningsih, 2011), (Jayanti YD, 2017)