

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### 1. *Underweight*

###### a. Pengertian *Underweight*

*Underweight* merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk, bila BB/U antara -3 SD sampai dengan -2 SD termasuk gizi kurang dan bila  $BB/U \leq -3$  SD termasuk gizi buruk (SK Menkes No.1995/Menkes/SK/XII/2010).

*Underweight* merupakan masalah gizi multi dimensi yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya asupan makanan berdampak pada asupan gizi (Samino *et al.*, 2020). *Underweight* akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan, perkembangan intelektual, serta dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak (Rosha *et al.*, 2019).

###### b. Faktor Penyebab *Underweight*

*Underweight* timbul oleh karena kesenjangan yang terjadi akibat keadaan gizi yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Penyebab *underweight* adalah asupan zat gizi dalam tubuh. Terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya *underweight* yaitu faktor primer dan sekunder.

## 1) Faktor Primer

- a) Penyakit infeksi pada balita dapat menyebabkan imunitas balita menurun dan berdampak pada penurunan berat badan serta kehilangan energi dalam tubuhnya. Penyakit infeksi ini akan memberikan gejala seperti rasa tidak lapar, tidak mau makan, mulut terasa pahit, sehingga asupan zat gizi pada balita akan berkurang dan akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Sutriyawan *et al.*, 2020).
- b) Asupan gizi berpengaruh langsung terhadap status gizi. Sejalan dengan UNICEF (1997) dalam kerangka konsep strategi dalam menanggulangi permasalahan gizi memasukkan asupan gizi sebagai faktor penyebab langsung (*immediate cause*) terjadinya kurang gizi, ketidakmampuan dan kematian anak. Anak yang asupan gizinya kurang baik (14,0%) memiliki proporsi *underweight* yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang asupan gizinya baik (6,5%). Asupan gizi yang kurang disebabkan karena pendapatan keluarga yang rendah sehingga ketersediaan pangan di rumah tangga terbatas dalam jumlah dan mutu, ditambah keluarga memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan gizi dan makanan anak karena harus berbagi dengan anggota keluarga yang lainnya (Rosha *et al.*, 2019).

- c) Ekonomi keluarga yang terbatas akan menyebabkan terbatasnya makanan yang dikonsumsi oleh keluarga dikarenakan tidak mampu membeli makanan yang cukup untuk keluarga. Keluarga miskin akan memiliki beban yang lebih besar untuk memenuhi kebutuhan makanan jika jumlah anggota keluarga banyak.

## 2) Faktor Sekunder

- a) Ketahanan pangan akan mempengaruhi asupan gizi keluarga karena keluarga yang tahan pangan merupakan keluarga yang mampu menyediakan pangan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya, memiliki akses yang baik dalam menjangkaunya, serta dapat memanfaatkan pangan dalam konsumsi keluarga sehari-hari (Malinda, 2020).
- b) Pola asuh anak adalah interaksi antara orang tua dan anak dalam komunikasi, pola asuh, pengasuhan, dan kesinambungan. Pola asuh merupakan faktor yang erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak dibawah usia lima tahun (Rahmayana *et al.*, 2014). Pola asuh dapat diwujudkan melalui praktik memberi makan balita, praktik merawat balita, serta praktik menjaga kebersihan ibu dan balita (Masita *et al.*, 2018).
- c) Akses pelayanan kesehatan yang mudah diakses dan dimanfaatkan oleh masyarakat akan meminimalisir

timbulnya masalah gizi kronis karena status gizi akan terpantau secara rutin serta intervensi dapat dilakukan sedini mungkin sehingga masalah gizi dapat dicegah dan segera ditangani (Malinda, 2020).

- d) Gangguan pencernaan pada makanan seperti gangguan pada gigi geligi, alat cerna atau enzim, yang akan menyebabkan makanan tidak dapat dicerna dengan sempurna, sehingga zat gizi tidak dapat diabsorpsi dengan baik dan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh
- e) Lingkungan dapat berpengaruh terhadap kejadian *underweight*. Praktik *hygiene* buruk dapat menyebabkan anak terserang penyakit diare yang dapat menyebabkan anak kehilangan zat-zat gizi penting bagi pertumbuhannya (Aisah *et al.*, 2019).

## 2. Energi

Energi pada tubuh dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang yang disebabkan karena sakit dan cedera. Sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein dan lemak (Lugina *et al.*, 2021).

Asupan energi yang rendah pada balita dapat berakibat meningkatnya risiko masalah gizi kurang dibandingkan dengan balita

yang mengonsumsi energi cukup. Energi makanan diperoleh dari konsumsi makronutrien berupa karbohidrat, lemak, dan protein sehingga perlu ditingkatkan asupan zat gizi makro yang memberi sumbangan terhadap jumlah energi. Keadaan gizi kurang juga dapat menghambat proses tumbuh kembang anak, pada saat dewasa tinggi badan tidak mencapai ukuran normal dan mudah terkena penyakit infeksi (Sari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Selvianita *et al* (2021) menyatakan bahwa balita dengan defisit energi memiliki risiko 1,92 kali mengalami *underweight* dibandingkan dengan balita yang memiliki asupan energi cukup. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah & Setyaningtyas (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada anak dengan nilai  $p < 0,05$ .

### 3. Zat Gizi Makro

Fungsi zat gizi makro yaitu sebagai sumber energi, menjaga tubuh dari pertumbuhan dan pencegahan penyakit sehingga dibutuhkan dalam jumlah yang besar (Ariyaningtyas *et al.*, 2018). Balita dengan tingkat asupan zat gizi makro yang mencukupi dan memenuhi kebutuhan tubuh akan berbanding lurus dengan status gizi yang baik (Melsi *et al.*, 2022). Kecukupan gizi pada balita merupakan salah satu faktor yang sangat penting pada tahap pertumbuhan dan perkembangan balita (Rahmi, 2019). Terdapat tiga jenis zat gizi makro yaitu:

a. Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi sebagai penghasil utama glukosa yang digunakan sebagai penghasil energi utama bagi tubuh. Setiap gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori (Atmadja *et al.*, 2020). Makanan yang menjadi sumber utama karbohidrat adalah nasi, roti, umbi-umbian, gandum, jagung, kentang, dan buah-buahan lainnya (Rahayu, 2021).

Asupan karbohidrat akan mempengaruhi perkembangan balita, jika asupan karbohidrat kurang akan menyebabkan balita mengalami status gizi kurang (Suryani, 2022). Hal ini disebabkan oleh asupan karbohidrat yang rendah menyebabkan pemecahan lemak tubuh dan asam amino menjadi energi, sehingga mengakibatkan tubuh kehilangan asam amino yang dibutuhkan untuk mensintesis jaringan dan pertumbuhan balita (Sari *et al.*, 2021).

b. Protein

Protein merupakan sumber asam amino yang berperan sebagai zat pembangun. Balita yang sedang pada tahap pertumbuhan, membutuhkan protein untuk membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dalam tubuh (Verawati *et al.*, 2021). Protein juga berperan sebagai cadangan energi apabila tubuh kekurangan zat gizi makro lainnya (Febriani, 2020).

Kurangnya asupan protein dapat mengganggu pembentukan antibodi sehingga balita mudah terkena penyakit infeksi (Suryani, 2022). Kekurangan protein juga dapat menyebabkan *kwashiorkor* dan apabila dalam jangka panjang dapat menyebabkan terjadinya busung lapar (Atmadja *et al.*, 2020). Protein dibedakan menjadi dua jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati adalah protein yang bersumber dari pangan nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya, sedangkan protein hewani adalah protein yang bersumber dari pangan hewani seperti telur, susu, ikan, dan daging (Rahayu, 2021).

c. Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan dalam tubuh sebagai cadangan energi (Febriani, 2020). Selain sumber energi, lemak juga dapat berguna sebagai sumber lemak asam esensial, dan dapat membantu pengangkutan dan penyerapan vitamin A, D, E, dan K yang larut dalam lemak. Fungsi-fungsi tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan balita (Zogara & Pantaleon, 2020).

Asupan lemak yang kurang akan mengakibatkan gangguan hormon, penyerapan vitamin larut lemak, gangguan metabolisme zat gizi dan penurunan massa tubuh (Sari *et al.*, 2021). Kekurangan lemak dapat menyebabkan disleksia bagi anak, hal ini akan menyebabkan kelainan saraf sehingga sulit membaca, konsentrasi,

daya ingat melemah, dan mudah merasa lelah (Atmadja *et al.*, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas, *et al* (2018), bahwa balita dengan asupan lemak yang rendah akan mengalami status gizi buruk lebih tinggi dibandingkan dengan balita yang memiliki tingkat asupan lemak yang cukup.

#### 4. Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan gizi balita dapat dinilai dari angka kecukupan gizi (AKG) yang ditujukan pada anak. Pencapaian tingkat kecukupan gizi dilihat dari perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan keadaan gizi seseorang. AKG untuk balita menurut Permenkes (2019) dibagi menjadi tiga kategori yaitu: (Tabel 2.1)

Tabel 2.1  
Anjuran AKG Balita

Usia	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	KH (g)	Protein (g)	Lemak (g)
6-11 bulan	9	72	800	105	15	35
1-3 tahun	13	92	1350	215	20	45
4-6 tahun	19	113	1400	220	25	50

Sumber: Permenkes (2019)

Angka kecukupan gizi setiap individu berbeda. Oleh karena itu, untuk menilai tingkat asupan individu dengan menggunakan AKG sebaiknya dilakukan koreksi dengan berat badan, dapat dihasilkan menggunakan rumus sebagai berikut (Sirajuddin *et al.*, 2018).

$$AKG \text{ Koreksi} = \frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan Standar}} \times AKG$$



Langkah selanjutnya, menghitung tingkat kebutuhan zat gizi individu, dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Tingkat Pemenuhan Gizi} = \frac{\text{Asupan Zat Gizi}}{\text{AKG Koreksi}} \times 100\%$$

#### 5. Pola Pemberian Makanan pada Balita Usia 2 – 5 Tahun

Pertumbuhan anak bayi maupun balita dipengaruhi oleh sebab langsung dan tidak langsung. Pola pemberian makanan pada balita sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada bayi maupun balita. Jika pola makan pada balita tidak terpenuhi dengan baik, maka pertumbuhan balita akan terganggu seperti tubuh kurus, pendek, bahkan dapat terjadi gizi buruk pada balita.

Pola pemberian makan dapat memberikan gambaran asupan gizi, mencakup jenis, jumlah, dan jadwal makan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi (Kemenkes, 2017). Pola makan pada balita berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh balita dalam proses tumbuh kembangnya.

Pedoman umum gizi seimbang terdapat 13 pesan yang perlu diperhatikan yaitu:

- a. Makanlah aneka ragam makanan.
- b. Makanlah makanan yang memenuhi kebutuhan energi.
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.

- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
- e. Gunakan garam beryodium.
- f. Makanlah makanan sumber zat besi.
- g. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 4 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
- h. Biasakan makan pagi.
- i. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya.
- j. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
- k. Hindari minuman yang beralkohol.
- l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- m. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Porsi makan balita didasarkan pada “Isi Piringku”, isi piringku merupakan panduan makan sehat yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Aturan pembagian dalam isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu kali makan yang terdiri dari 50% makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein. Dari separuh isi piringku tersebut dibagi menjadi 2/3 bagian yang terdiri dari makanan pokok 1/3 sisanya adalah lauk-pauk, sedangkan 50% lagi sebagai sumber serat pangan, vitamin, dan mineral yang terdiri dari sayuran dan buah-buahan dengan pembagian 2/3 sayuran dan 1/3 buah-buahan.

### 3. Kuantitas Konsumsi Pangan

#### a. Pengertian Kuantitas Konsumsi Pangan

Kuantitas konsumsi pangan mencerminkan jumlah setiap zat gizi dalam suatu bahan pangan. Kuantitas konsumsi pangan dapat dilihat dari kecukupan energi dan zat gizi makro. Kuantitas konsumsi pangan yang baik, akan baik juga pola konsumsinya. Pola konsumsi merupakan gambaran mengenai kebiasaan makan dan komposisi bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Mengonsumsi makanan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang baik. Orang tua yang menyadari betapa pentingnya kesehatan dalam keluarga akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan pola makan yang teratur 3x sehari dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada gizi seimbang (Sambo *et al.*, 2020).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi yaitu:

##### 1) Pendapatan Keluarga

Tinggi rendahnya pendapatan suatu rumah tangga dapat mempengaruhi rumah tangga dalam memilih dan menentukan

jenis pangan yang bermutu gizi baik yang beragam dan berimbang.

2) Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah tanggungan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga. Banyaknya anggota keluarga, maka pola konsumsinya semakin bervariasi karena masing-masing anggota rumah tangga belum tentu mempunyai selera yang sama. Jumlah anggota keluarga berkaitan dengan pendapatan rumah tangga yang akhirnya akan mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga tersebut (Alfiati., 2018).

3) Tingkat Pendidikan Ibu

Ibu yang memiliki pendidikan yang tinggi tanpa disertai dengan pengetahuan tentang gizi yang baik akan memberikan pengaruh pada kemampuan dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dibutuhkan oleh keluarga (Suriyati *et al.*, 2021).

b. *Food Recall* 24 Jam

*Food Recall* 24 jam merupakan penilaian konsumsi pangan yang bersifat kuantitatif dan bertujuan untuk mengingat kembali makanan yang telah dikonsumsi oleh responden selama 24 jam kebelakang (Maharani, 2018). Pangan yang dikonsumsi mencakup seluruh makanan yang masuk ke dalam tubuh baik pangan yang

dikonsumsi dirumah maupun diluar rumah, termasuk makanan inti atau produk lainnya yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) (Sirajuddin *et al.*, 2018). Pengukuran *food recall* 24 jam apabila hanya dilakukan 1x24 jam tidak representatif, seharusnya *recall* dilakukan berulang-ulang dengan hari yang tidak berturut-turut (Maharani, 2018).

#### 4. Kualitas Konsumsi Pangan

##### a. Pengertian Kualitas Konsumsi Pangan

Kualitas konsumsi pangan mencerminkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan pangan. Konsumsi makan balita yang berkualitas dapat dilihat dari jenis atau keberagaman makanan yang dikonsumsinya. Keragaman pangan adalah banyak kelompok pangan yang digunakan secara luas sebagai indikator untuk memastikan keragaman dan kecukupan gizi terpenuhi (Sema *et al.*, 2021). Salah satu prinsip yang harus diperhatikan dalam makanan seimbang adalah keanekaragaman pangan. Prinsip keanekaragaman yang dimaksud adalah keanekaragaman jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur (Kemenkes RI, 2014).

Konsumsi makanan yang kurang beragam akan berdampak pada kualitas zat gizi yang diasup oleh balita dan dapat mengakibatkan kurangnya pemenuhan zat gizi harian. Kurangnya

asupan zat gizi ini akan memberi hambatan dalam pertumbuhan dan memicu terjadinya gizi kurang yang bisa meningkatkan peluang terjadinya *stunting* (Handriyanti & Fitriani, 2021). Pola konsumsi makan yang beraneka ragam pada anak merupakan masalah yang masih terjadi di Indonesia. Kondisi tersebut dibuktikan dengan proporsi konsumsi makanan beragam pada anak 6-23 bulan di Indonesia sebesar 46,6%. Makanan beragam tersebut diukur berdasarkan empat atau lebih jenis makanan yang dimakan dari tujuh jenis kelompok makanan. Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah anak yang berusia 6-23 bulan di Indonesia belum memiliki pola konsumsi yang beraneka ragam (Kemenkes RI, 2018).

Menurut penelitian Utami & Mubasyiroh (2020) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keragaman pangan pada balita, diantaranya.

- 1) Usia Balita

Anak dengan usia lebih tua yang memiliki nilai keragaman makanan minimal dibandingkan dengan anak yang usianya lebih muda.

- 2) Pendidikan Ibu

Keragaman makanan secara signifikan lebih tinggi pada ibu dengan pendidikan yang tinggi. Dengan tingkat pendidikan yang cukup, ibu akan mengerti mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak. Hal ini bisa menjadi salah satu landasan

pentingnya kesadaran gizi agar dapat masuk ke dalam kurikulum sekolah, terutama pada tingkat pendidikan dasar (Frempong & Annim., 2017).

### 3) Tingkat Ekonomi

Keragaman makanan yang rendah merupakan permasalahan yang serius pada masyarakat miskin di negara-negara berkembang, dimana makanan mereka didominasi oleh makanan pokok yang bertepung dan biasanya rendah atau tidak mengandung makanan hewani dan sedikit buah dan sayuran (Utami & Mubasyiroh, 2020). Tingkat ekonomi sangat mempengaruhi keragaman pangan di tingkat rumah tangga, jika tingkat ekonomi tinggi dapat membeli berbagai macam makanan begitupun sebaliknya.

#### b. Indeks Gizi Seimbang (IGS)

Indeks Gizi Seimbang (IGS) adalah cara untuk mengetahui bagaimana kualitas konsumsi pangan seseorang. IGS telah dikembangkan melalui beberapa tahap yaitu:

- 1) Penentuan komponen penilaian pada IGS yang terdiri atas kelompok pangan yang harus tercukupi (pangan karbohidrat, sayur, buah, lauk hewani termasuk susu, dan lauk nabati) dan zat gizi yang perlu dibatasi terkait Penyakit Tidak Menular (lemak total, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium) berdasarkan Panduan Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014.

- 2) Sistem pemberian nilai/skor IGS yang terdiri atas dua cara yaitu penilaian secara kategori (tiga tingkat (IGS3), empat tingkat (IGS4)) dan kontinyu (IGSK). IGS3 memiliki nilai 0, 5, atau 10. IGS4 memiliki nilai 0,7,5, atau 10. IGSK memiliki rentang nilai 0 sampai 10 berdasarkan rumus perhitungan dari hasil persamaan linier.
- 3) Melakukan validasi IGS melalui uji korelasi antara berbagai alternatif IGS dengan Mutu Gizi Seimbang (MGP). MGP dari 15 zat gizi digunakan sebagai standar dalam pengujian IGS yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin A, vitamin B1, vitamin B9, vitamin B12, vitamin C, kalsium, zat besi, fosfor, natrium, dan zink.

Salah satu alternatif IGS yang dikembangkan yaitu IGS3-60 yang didasarkan pada tiga tingkat skor dan enam kelompok pangan (pangan karbohidrat, lauk pauk, sayur, buah, susu dan kacang-kacangan). IGS3-60 merupakan IGS yang valid dan dapat digunakan sebagai salah satu cara sederhana dalam mengevaluasi kualitas konsumsi pangan.

## 5. Hubungan Kuantitas dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan *Underweight*

Tingkat konsumsi pangan suatu individu atau rumah tangga bisa ditentukan oleh kualitas dan kuantitas dari hidangan makanan yang disajikan. Apabila pangan yang dikonsumsi oleh individu dapat



memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh, baik dari kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan memaksimalkan penggunaan zat-zat gizi dalam proses metabolisme serta untuk memperoleh kondisi tubuh yang baik. Sebaliknya, apabila konsumsi pangan yang berlebih atau kurang, baik dari segi kuantitas ataupun kualitas maka dapat memicu terjadinya masalah gizi yaitu masalah gizi lebih ataupun masalah gizi kurang (Sediaoetama, 1996).

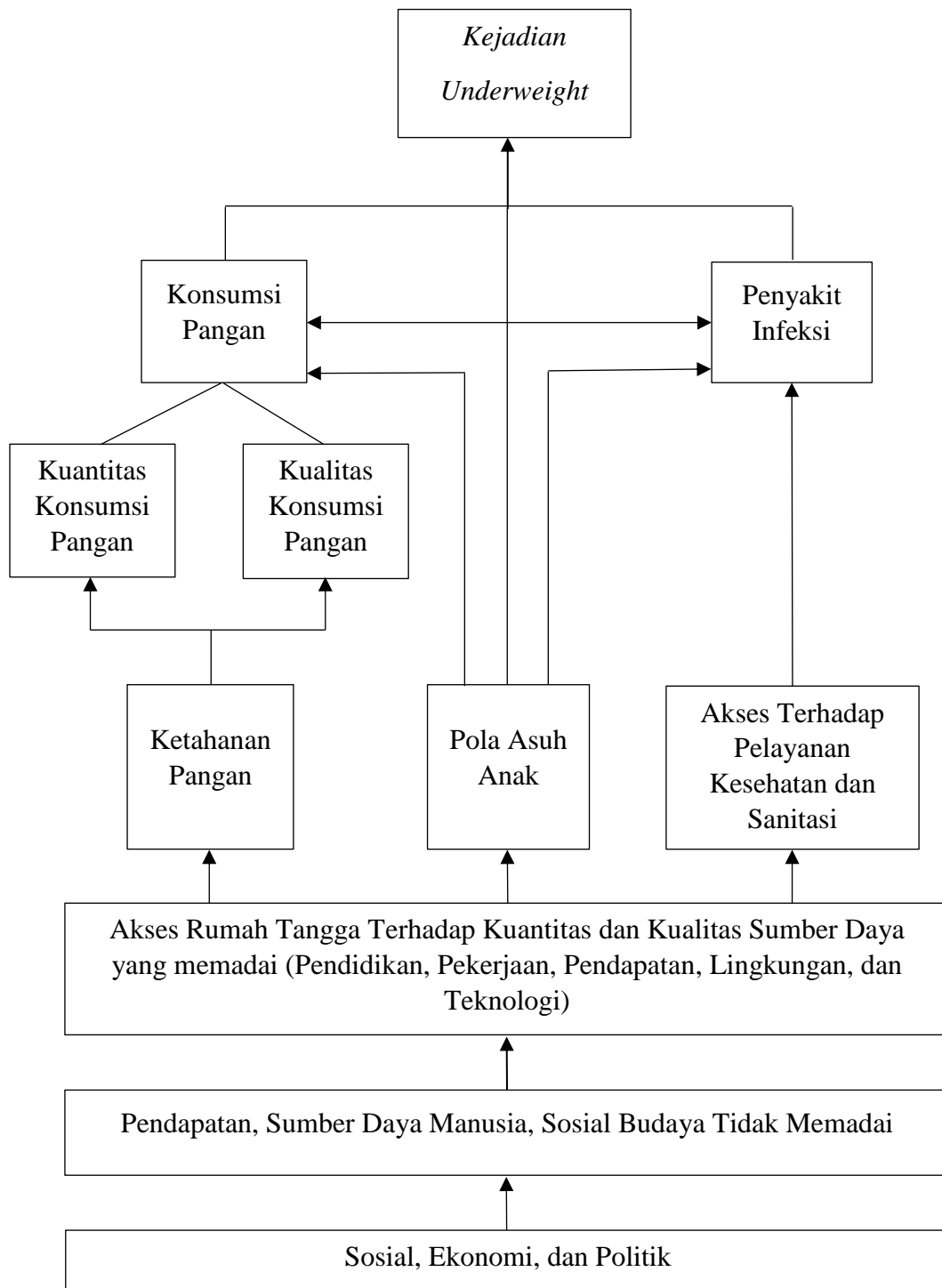
Kuantitas dan kualitas pangan yang dikonsumsi dapat menentukan tingkat konsumsi pangan. Kuantitas pangan mencerminkan jumlah setiap zat gizi dalam satu bahan pangan, sedangkan kualitas pangan mencerminkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan pangan, sehingga untuk mencapai keadaan gizi yang baik, maka unsur kuantitas dan kualitas harus dapat terpenuhi (Sediaoetama, 1996).

Konsumsi makanan adalah komponen vital yang memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak. Indikator kualitas konsumsi anak salah satunya ditentukan berdasarkan keragaman makananan (Utami & Mubasyiroh, 2020). Makanan yang beragam dapat didefinisikan sebagai makanan dengan berbagai jenis yang dikonsumsi beranekaragam baik antar kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan maupun dalam setiap kelompok pangan (Permenkes, 2014).

Bahan makanan yang dikonsumsi perlu beranekaragam. Hal ini sangat baik karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi. Oleh karena itu balita sangat perlu mengonsumsi aneka ragam makanan, jika kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan maka akan didapati pada jenis makanan yang lainnya. Mengonsumsi beraneka ragam makanan akan menjamin terpenuhinya nutrisi seimbang (Girma *et al.*, 2019).

Pemilihan makanan yang baik memberikan segala jenis zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh secara normal. Jika pemilihan makanan tidak baik, dapat menyebabkan kekurangan gizi esensial dimana zat gizi tersebut hanya diperoleh melalui makanan. Kekurangan gizi yang diakibatkan salah satu kualitas makanan tidak baik memiliki dampak terhadap produksi tenaga, gangguan proses pertumbuhan, sistem pertahanan tubuh, fungsi dan struktur otak, serta perilaku (Almatsier S, 2014).

## B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi UNICEF (2013), Sediaoetama (1996)