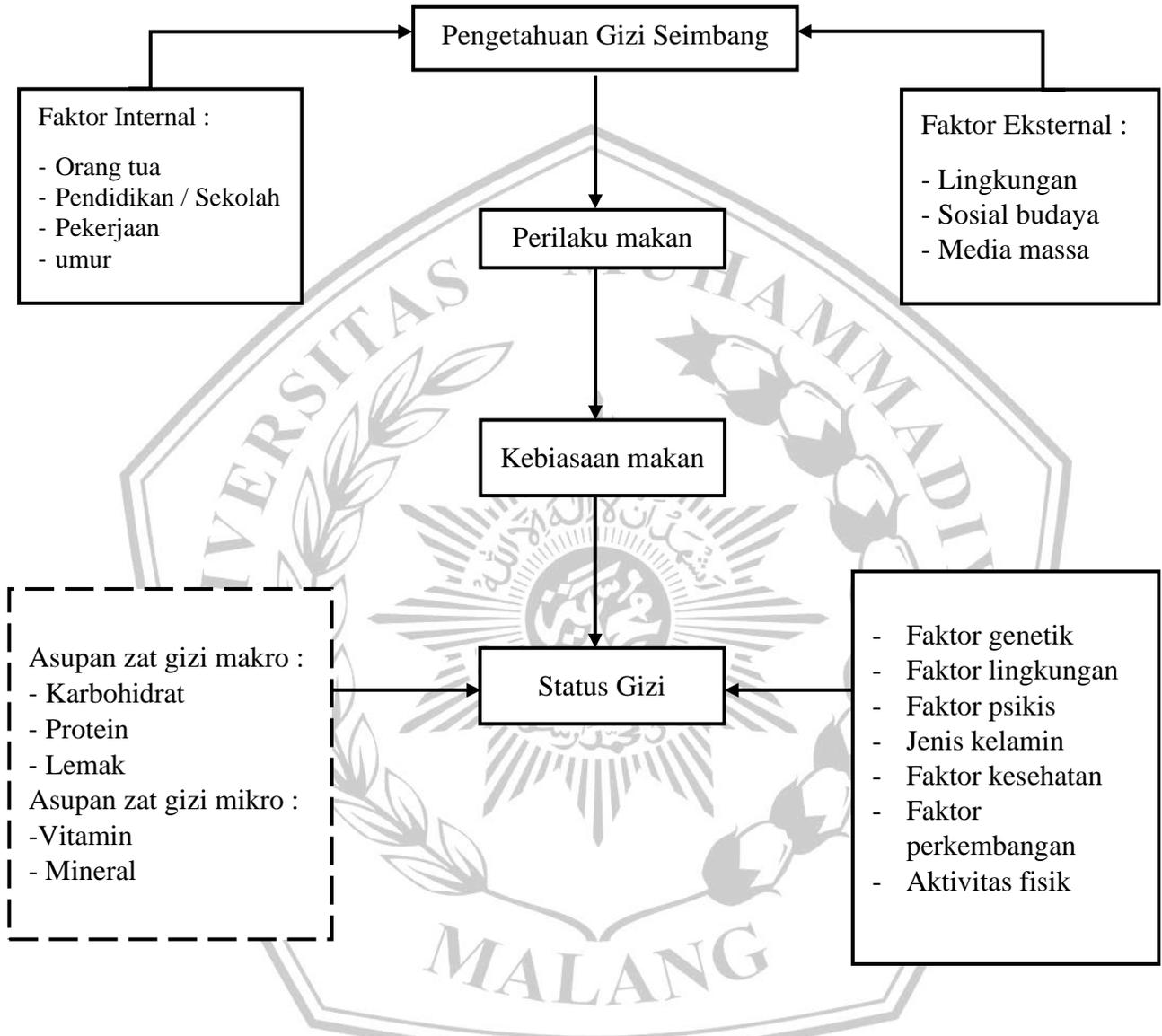


BAB 3
KERANGKA TEORI



Gambar 3.1 Kerangka Teori

Pengetahuan gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal, faktor - faktor tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan pada seseorang. Perilaku makan yang didasari dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik akan sangat memperhatikan asupan zat gizi yang dimakan, begitu pun sebaliknya, jika perilaku makan tanpa didasari dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik akan kurang dalam memperhatikan asupan zat gizi makanan. Kebiasaan makan yang baik dan teratur dapat mempengaruhi asupan zat gizi dan faktor – faktor yang telah disebut dapat mempengaruhi status gizi seseorang, maka dari itu setiap orang pasti memiliki status gizi yang berbeda – beda, tergantung dari tingkat pengetahuan gizi seimbang yang mereka miliki.

