

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Asuh

2.1.1 Pengertian Pola Asuh

Secara epistemologi kata pola diartikan sebagai cara kerja, dan kata asuh berarti menjaga (merawat dan mendidik) anak kecil, membimbing (membantu, melatih, dan sebagainya) supaya dapat berdiri sendiri, atau dalam bahasa populernya adalah cara mendidik. Secara terminologi pola asuh adalah cara terbaik yang ditempuh orang tua dalam mendidik anak sebagai perwujudan dari tanggung jawab kepada anak (Thoha, 2005:109).

Menurut Hurlock (2013:44) pola asuh orang tua adalah interaksi aturan, norma, tata nilai yang berlaku pada masyarakat dalam mendidik dan merawat anak-anaknya.

Pola asuh merupakan interaksi anak dan orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat. (Edwards, 2006).

2.1.2 Macam-Macam Pola Asuh

1) Pola Asuh Otoritatif (Demokratis)

Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya pengakuan orang tua terhadap kemampuan anak, anak diberi kesempatan untuk tidak selalu tergantung kepada orang tua. Orang tua sedikit member kebebasan kepada anak untuk memilih apa yang terbaik bagi dirinya, anak disengarkan pendapatnya, dilibatkan dalam

pembicaraan terutama yang menyangkut dengan kehidupan anak itu sendiri. Anak diberi kesempatan untuk mengembangkan control internalnya sehingga sedikit demi sedikit berlatih untuk bertanggung jawab kepada dirinya sendiri. Anak dilibatkan dan diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam mengatur hidupnya. Di samping itu, orang tua member pertimbangan dan pendapat kepada anak, sehingga anak mempunyai sikap terbuka dan bersedia mendengarkan pendapat orang lain, karena anak sudah terbiasa menghargai hak dari anggota keluarga di rumah.

Mendidik anak dengan cara demokratis yaitu orang tua memberikan pengakuan terhadap kemampuan anak, anak diberi kesempatan untuk tidak tergantung kepada orang tua. Orang tua memberi kebebasan kepada anak untuk memilih apa yang terbaik baginya, mendengarkan pendapat anak, dilibatkan dalam pembicaraan, terutama yang menyangkut kehidupan anak sendiri (Thoha, 2005:111).

Orang tua yang mendidik anaknya dengan sikap demokratis memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

a) Komunikasi orang tua dan anak

Sikap demokratis berkembang dari kebiasaan komunikasi di dalam rumah tangga, komunikasi berperan sebagai sarana pembentukan moral anak. Melalui interaksi dengan orang tuanya, anak mengetahui tentang apa yang baik dan apa yang buruk, apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan.

Dalam membangun komunikasi dengan anak harus memperhatikan prinsip-prinsip di bawah ini :

- Menyediakan waktu

Orang tua yang bekerja di luar rumah banyak waktunya untuk menjalankan pekerjaannya, sehingga waktu untuk anak-anaknya berkurang dan minim sekali bisa komunikasi dengan anaknya. Orang tua yang rela mengorbankan waktunya untuk berkomunikasi dengan anak-anaknya berarti orang tua tersebut mengasihi dan memperhatikan anaknya.

- Berkomunikasi secara pribadi

Berkomunikasi secara pribadi komunikasi diadakan secara khusus dengan anak, sehingga akan dapat mengetahui perasaan ketika anak senang, marah dan gembira.

- Menghargai anak

Orang dewasa sering meremehkan anak, baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar, maka usahakanlah orang tua untuk menghargai anak dan menerima pendapat anak.

- Mengerti anak

Dalam berkomunikasi dengan anak, usahakan untuk mengenal dunia anak memandang dari posisi mereka untuk mendengarkan ceritanya, berkomunikasi dengan anak akan menjadi lebih erat dengan anak dan apabila anaknya mempunyai masalah akan mudah diselesaikan.

- Mempertahankan hubungan

Komunikasi yang baik selalu didasarkan pada hubungan yang baik, orang tua yang selalu menjaga hubungan yang baik dengan anak dan menganggap anaknya sebagai teman, sehingga berkait kedekatan mereka, anaknya dapat mengutarakan isi hatinya dengan terbuka.

- Menerima kritik

Sikap demokrasi juga ditandai dengan adanya sikap terbuka antara orang tua dan anaknya, teknik disiplin demokrasi menggunakan penjelasan, penalaran dan diskusi, untuk membantu anak mengapa perilaku tertentu itu diharapkan (Mary, 2000: 65-71).

Pola asuh demokratis akan berpengaruh pada sifat dan kepribadian anak.

Diantaranya :

- (1) Bersikap bersahabat
- (2) Percaya kepada diri sendiri
- (3) Mampu mengendalikan diri
- (4) Memiliki rasa sopan
- (5) Mau bekerja sama
- (6) Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi
- (7) Mempunyai tujuan dan arah hidup yang jelas
- (8) Berorientasi terhadap prestasi

Pola asuh secara demokratis sangatlah positif pengaruhnya pada masa depan anak, anak akan selalu optimis dalam melangkah untuk meraih apa yang diimpikan dan di cita-citakan (Hurlock, 2013:93).

2) Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter merupakan cara mendidik anak dengan menggunakan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan otoriter yaitu pemimpin menentukan semua kebijakan, langkah dan tugas yang harus dijalankan.

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang ditandai dengan cara mengasuh anak-anak dengan aturan yang ketat, sering kali memaksa anak untuk berperilaku yang ketat, sering kali memaksa anak untuk berperilaku seperti dirinya (orang tua), kebebasan untuk bertindak atas nama diri sendiri dibatasi, anak jarang diajak berkomunikasi dan diajak ngobrol, bercerita, bertukar pikiran dengan orang tua. Orang tua malah menggap bahwa semua sikap yang dilakukan itu sudah benar sehingga tidak perlu minta pertimbangan anak atas semua keputusan yang mengangkat permasalahan anak-anaknya.

Pola asuh yang bersifat otoriter ini juga ditandai dengan hukuman-hukuman yang dilakukan dengan keras, anak juga diatur dengan berbagai macam aturan yang membatasi perlakuannya. Perlakuannya seperti ini sangat ketat dan bahkan masih tetap diberlakukan sampai anak tersebut menginjak dewasa (Hurlock, 2013:93).

Ciri-ciri pola asuh otoriter diantaranya :

- Hukuman yang keras
- Suka menghukum secara fisik
- Bersikap mengomando
- Bersifat kaku (keras)
- Cenderung emosional dalam bersikap menolak

- Harus mematuhi peraturan-peraturan orang tua dan tidak boleh membantah

Akibatnya anak cenderung memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Mudah tersinggung
- Penakut
- Pemurung tidak bahagia
- Mudah terpengaruh dan mudah stress
- Tidak mempunyai masa depan yang jelas
- Tidak bersahabat
- Gagah (rendah diri)

Orang tua hendaknya tidak memperlakukan anak secara otoriter atau perlakuan yang keras akan mengakibatkan perkembangan pribadi atau akhlak yang tidak baik (Thoah, 2005:111-113).

3) Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif adalah membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, orang tua tidak memberikan hukuman dan pengendalian. Pola asuh ini ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri, orang tua tidak pernah memberikan aturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak akan berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri walaupun terkadang bertentangan dengan norma sosial.

Ciri-ciri pola asuh permisif yaitu :

- Kontrol orang tua terhadap anak sangat lemah
- Memberikan kebebasan kepada anak untuk dorongan atau keinginannya

- Anak diperbolehkan melakukan sesuatu yang dianggap benar oleh anak
- Hukuman tidak diberikan karena tidak ada aturan yang mengikat
- Kurang membimbing
- Anak lebih berperan dari pada orang tua
- Kurang tegas dan kurang komunikasi

Sebagai akibat dari pola asuh ini terhadap kepribadian anak kemungkinan adalah :

- Agresif
- Menentang atau tidak dapat bekerja sama dengan orang lain
- Emosi kurang stabil
- Selalu berekspresi bebas
- Selalu mengalami kegagalan karena tidak ada bimbingan

Pola asuh ini sebaiknya diterapkan oleh orangtua ketika anak dewasa, anak dapat memikirkan untuk dirinya sendiri, mampu bertanggung jawab atas perbuatan dan tindakannya.

(Yusuf, 2008 :52-54)

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh

Menurut Edwards (2006) adapun faktor yang mempengaruhi pola asuh anak adalah :

1. Pendidikan orang tua

Pendidikan dan pengalaman orang tua dalam perawatan anak akan mempengaruhi persiapan mereka menjalankan pengasuhan. Ada beberapa cara yang dapat

dilakukan untuk menjadi lebih siap dalam menjalankan peran pengasuhan antara lain : terlibat efektif dalam setiap pendidikan anak, mengamati segala sesuatu dengan berorientasi pada masalah anak, selalu berupaya menyediakan waktu anak-anak dan menilai perkembangan fungsi keluarga dan kepercayaan anak.

Pendidikan diartikan sebagai pengaruh lingkungan atas individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap atau permanen di dalam kebiasaan tingkah laku, pikiran dan sikap. Orang tua yang mempunyai pengalaman sebelumnya dalam mengasuh anak akan lebih siap menjalankan peran asuh, selain itu orang tua akan lebih mampu mengamati tanda-tanda pertumbuhan dan perkembangan yang normal.

2. Lingkungan

Lingkungan banyak mempengaruhi perkembangan anak, maka tidak mustahil jika lingkungan juga ikut serta mewarnai pola-pola pengasuhan yang diberikan orang tua terhadap anaknya.

3. Budaya

Sering kali orang tua mengikuti cara-cara yang dilakukan oleh masyarakat dalam mengasuh anak, kebiasaan-kebiasaan masyarakat disekitarnya dalam mengasuh anak. Karena pola-pola tersebut dianggap berhasil dalam mendidik anak kearah kematangan. Orang tua mengharapkan kelak anaknya dapat diterima dimasyarakat dengan baik, oleh karena itu kebudayaan atau kebiasaan dalam mengasuh anak juga mempengaruhi setiap orang tua dalam memberikan pola asuh terhadap anaknya.

4. Status ekonomi

Dengan perekonomian yang cukup, kesempatan dan fasilitas yang diberikan serta lingkungan material yang mendukung cenderung mengarahkan pola asuh orang tua menuju perlakuan tertentu yang dianggap orang tua sesuai.

5. Kesamaan pola asuh masa lalu orangtua

Bila orang tua merasa bahwa orang tua mereka berhasil mendidik mereka dengan baik, mereka akan menggunakan teknik yang serupa dalam mendidik anaknya. Jika mereka merasa teknik yang digunakan orang tua mereka salah, maka biasanya mereka beralih ke teknik yang berlawanan.

6. Usia orang tua

Perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga yaitu, dewasa muda dengan usia berkisar antara 17-40 tahun, dewasa tengah dengan usia berkisar antara 41-60 tahun dan dewasa akhir dengan usia >60 tahun (Desmita, 2006).

Orang tua yang usianya lebih muda cenderung lebih demokratis dibandingkan dengan orang tua yang lebih tua. Semakin kecil perbedaan usia antara orang tua dan anak, maka semakin kecil pula perbedaan dan perubahan budaya dalam kehidupan mereka sehingga akan membuat orang tua lebih memahami tentang anaknya.

2.2 Pola Asuh Gizi atau Makan

2.2.1 Pengertian Pola Asuh Gizi atau Makan

Pola asuh makan adalah praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan ibu atau pengasuh kepada anak balita yang berkaitan dengan cara dan situasi makan. Jumlah

dan kualitas makanan direncanakan, dan dilaksanakan oleh ibu atau pengasuhnya. Pola asuh makan anak akan selalu terkait dengan kegiatan pemberian makan, yang akhirnya akan memberikan sumbangan status gizinya (Istiany, 2013:133). Menurut Mustika (2015:165) pola asuh makan adalah interaksi yang dilakukan oleh ibu kepada anaknya yang berhubungan dengan praktik-praktik pemberian makan yang meliputi cara ibu dalam memberikan makan dan menyiapkan makan.

Praktik pemberian makan pada anak mempunyai peranan yang besar dalam asupan nutrient anak. Ada tiga perilaku yang mempengaruhi asupan tersebut, yaitu:

- 1) Menyesuaikan metode pemberian makan dengan kemampuan psikomotor anak
- 2) Pemberian makan yang responsif, termasuk dorongan untuk makan, memperhatikan nafsu makan anak, waktu pemberian, dan hubungan baik dengan anak selama memberi makan
- 3) Situasi pemberian makan, termasuk bebas dari gangguan, waktu pemberian makan yang tertentu, perhatian dan perlindungan selama makan.

Frekuensi makanan yang dibutuhkan oleh anak untuk mencapai energi yang dianjurkan, tergantung pada kepadatan energi dari makanan. Karena lambung anak ukurannya kecil, maka pemberian makan yang sering adalah penting. Anak yang tidak menyusu lagi membutuhkan makanan yang sering dan dalam jumlah lebih banyak, dengan memberikan perhatian khusus pada kualitas protein, mikronutrien dan energi dari makanan.

Bantuan pertama yang dibutuhkan anak dari orang tuanya untuk tumbuh kembang adalah berupa penyediaan makanan bergizi agar mendapatkan kemampuan fisik dan mental yang baik. pola asuh makan yang baik, dalam arti secara kuantitatif

maupun kualitatif yang tepat pada masa balita sangat dianjurkan (Istiany, 2013:134-135).

Pola pemberian makanan dapat mempengaruhi status gizi balita, karena pola pemberian makanan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah (Sulistyoningsih, 2011).

2.2.2 Menyusun Menu Balita

Penyusunan menu makanan balita selain memperhatikan komposisi zat gizi, juga harus memperhatikan variasi menu makanan agar anak tidak bosan. Sebaiknya siklus menu 7 hari atau 10 hari. Ini juga memudahkan ibu untuk mengatur menu balita. Selain itu penyajian makanan juga harus diperhatikan karena dapat mempengaruhi selera makan anak, baik dari penampilan, tekstur, warna, aroma, besar porsi dan pemilihan alat makan anak yang menarik.

Selain itu didalam menyusun menu, jadwal makan balita juga harus diperhatikan. Penerapan jadwal makan yang teratur penting karena akan membuat tubuh anak mengalami penyesuaian kapan perut harus diisi dan kapan tidak. Kalau disiplin ini sudah tertanam pada diri dan ritme tubuhnya maka ketika jam makan tiba, anak tidak akan menolak makan. Sebaliknya jika jam makan sesukanya, maka tidak

jarang anak akan malas-malasan mengisi perutnya. Selain itu, membiasakan makan sesuai jadwal akan membuat pencernaan anak lebih siap dalam mengeluarkan hormon dan enzim yang dibutuhkan untuk mencerna makanan yang masuk. Idealnya pemberian makan balita yaitu 3 kali makan utama yaitu sarapan, makan siang dan makan malam, ditambah 2 kali makan selingan.

1) Menu sarapan pagi

Biasakan anak untuk sarapan pagi karena penting untuk persediaan energi dalam melakukan aktivitas sepanjang hari. Apabila orang tua tidak menyempatkan diri sarapan secara teratur di meja makan, maka janganlah heran kalau anak juga enggan sarapan pagi.

Menu sarapan pagi tidak harus komplis susunan hidangannya, jika tidak lengkap hidangkan makan siang atau malam. Selain itu porsi makanan untuk sarapan juga lebih sedikit. Cukup dengan satu hidangan terpadu untuk menu sarapan pagi misalnya omellete sayur, mie goreng, nasi goreng atau roti bakar ditambah susu atau jus buah. Yang utama kalorinya telah memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Buatlah menu sarapan pagi praktis dan cukup zat gizinya.

2) Menu makan siang atau malam

Susunan menu makan siang atau malam sehari-hari biasanya lengkap komposisinya terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Tetapi untuk makan malam tidak harus dengan buah. Pengaturan ini sesuai dengan triguna makanan. Besarnya porsi makanan untuk balita harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan makannya. Selain itu diperhatikan untuk penyajiannya, buat yang semenarik mungkin untuk menggugah selera makan anak.

3) Menu makanan selingan

Anak perlu makanan selingan atau camilan di sela-sela makanan utamanya. Penting diketahui bahwa pemberian makanan selingan adalah untuk melengkapi komposisi gizi seimbang dalam sehari yang mungkin belum terpenuhi lewat menu makanan utama. Oleh karena itu yang ditekankan bukan kandungan kalornya tapi zat gizi lain seperti protein, mineral dan vitamin. Makanan selingan ini dapat berupa kue, biskuit, atau jus buah

(Dewi, 2013:50-52).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pilihan Makan Anak

Penerimaan terhadap makanan dan pola perkembangan pilihan makanan pada anak dipengaruhi berbagai faktor yang multikompleks. Kecukupan asupan makanan dan asupan gizi anak tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan, tetapi juga pada faktor-faktor lain seperti budaya, lingkungan, dan interaksi sosial.

1) Penerimaan makanan

Penerimaan terhadap makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, tingkat kenyamanan, rasa makanan tertentu. Biasanya balita tidak menyukai rasa makanan pahit, asam, pedas. Makanan yang mempunyai rasa pahit adalah brokoli, kacang buncis, pare, daun papaya, daun singkong, dan sebagainya.

2) Pengaruh orang tua

Orang tua berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Banyak penelitian menunjukkan orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun

kesukaan makan anak balita dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa, dan berapa banyak anak makan.

3) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi orang tua dan pengasuh anak ternyata sangat berpengaruh terhadap pilihan makan anak. Tingkat pengetahuan gizi yang dipraktikkan pada pencernaan makanan keluarga tampaknya berhubungan dengan sikap positif ibu terhadap diri sendiri, kemampuan ibu dalam memecahkan masalah, dan mengorganisasikan keluarga.

4) Model

Kebiasaan makan balita dipengaruhi oleh model yang ditunjukkan oleh orang tua yang dekat dengannya. Kebiasaan makan teman sebaya dan idola juga berpengaruh, khususnya pada anak balita 3-5 tahun.

5) Interaksi orang tua dan anak balita

Interaksi orang tua dengan anak balita berpengaruh terhadap pilihan makanan dan pengembangan pola makan anak balita. Bila orang tua tidak terlalu menanggapi kesukaan anak balita terhadap makanan tertentu yang kurang baik, kebiasaan makan ini akan cepat berlalu. Lingkungan sosial-emosional anak berkaitan dengan kecukupan asupan makanannya. Pendampingan saat makan, suasana rumah yang positif, dan perilaku terkait dengan makanan balita. Kesukaan terhadap makanan meningkat apabila makanan diberikan sebagai hadiah dengan interaksi sosial positif dengan orang dewasa.

6) Kemungkinan-kemungkinan lain

Pilihan makanan dibentuk oleh faktor-faktor fisiologis, aktivis, lingkungan, dan paparan terhadap makanan dalam sederet interaksi yang kompleks. Pemaparan terhadap berbagai makanan baru dapat memperbanyak pilihan makanan bergizi bagi anak balita.

7) Sikap dan permintaan makanan

Media massa berpengaruh terhadap sikap anak terhadap makanan dan permintaannya akan makanan tertentu. Di antara semua media, yang paling berpengaruh adalah televisi, karena bisa menjangkau anak balita sebelum anak bisa berbicara dan banyak menyita waktu mereka.

8) Iklan televisi

Iklan cenderung menggunakan anak untuk mempengaruhi orang tuanya membeli produk tertentu. Iklan sering mendorong anak mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang manis. Program TV maupun iklan menyajikan model-model perilaku yang dapat ditiru anak balita. Pada umumnya makanan yang banyak diiklankan adalah makanan yang dapat energi seperti *pizza*, *fried chicken*, es krim, donat, mie instan, serta berbagai macam permen dan coklat

(Istiany,2013:138-140).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh Gizi

1) Tingkat Pendapatan Keluarga

Keadaan ekonomi keluarga relatif lebih mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, dimana konsumsi pangan pada balita ditentukan dan pola asuh gizi, terutama pada keluarga golongan miskin. Hal ini disebabkan karena

penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Dua perubah ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan pola asuh gizi adalah pendapatan keluarga dan harga (baik harga pangan maupun harga komoditas kebutuhan dasar).

Perubahan pendapatan dapat mempengaruhi perubahan pola asuh gizi yang secara langsung mempengaruhi konsumsi pangan pada balita. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas penurunan kuantitas pangan yang dibeli.

2) Tingkat pendidikan ibu

Tingkat pendidikan adalah jenjang aktifitas dan usaha manusia untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi-potensi pribadinya, yaitu rohani (pikir, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) dan jasmani (panca indera dan keterampilan keterampilan) melalui pendidikan formal. Adapun tingkat pendidikan di negara kita meliputi: pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak. karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik/cara mempraktekkan pola asuh dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana cara menjaga kesehatan anak, pendidikannya dan sebagainya.

3) Tingkat pengetahuan ibu

Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan :

- Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
- Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal, pemeliharaan dan energi.
- Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi. Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum di setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Lain sebab yang penting dan gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi, dengan pengetahuan yang kurang dapat menentukan pola asuh gizi yang dilaksanakan sehari-hari.

4) Jumlah anggota keluarga

Besar kecilnya jumlah anggota keluarga akan berpengaruh terhadap pembagian pangan pada masing-masing anggota keluarga. Pada keluarga yang memiliki balita, dengan jumlah anggota keluarga yang besar bila tidak didukung dengan seimbangny persediaan makanan di rumah maka akan berpengaruh terhadap pola asuh yang secara langsung mempengaruhi konsumsi pangan yang diperoleh masing-masing anggota keluarga terutama balita yang membutuhkan makanan

pendamping ASI. Program Keluarga Berencana telah mencanangkan bahwa jumlah anggota keluarga yang paling ideal adalah 4 orang. Program pemerintah ini bertujuan agar anggota keluarga dengan jumlah sekian diharapkan dapat lebih memudahkan keluarga tersebut mencukupi semua kebutuhan anggota keluarganya, tanpa menanggung beban kebutuhan anggota keluarganya yang banyak. Namun program pemerintah ini belum 100 % berhasil. Terbukti dengan masih banyaknya keluarga yang memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak. Hal ini lebih banyak dilihat pada keluarga yang tinggal di pedesaan.

5) Budaya pantang makanan

Pola asuh dan pola konsumsi makanan merupakan hasil budaya masyarakat yang bersangkutan. dan mengalami perubahan terus-menerus menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tingkat kemajuan budaya masyarakat tersebut. Pola asuh ini diajarkan dan bukan diturunkan secara herediter dan nenek moyang sampai generasi sekarang dan generasi-generasi yang akan datang. Pendapat masyarakat tentang konsepsi kesehatan dan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Salah satu pengaruh yang sangat dominan terhadap pola konsumsi adalah pantangan atau tabu. Terdapat jenis-jenis makanan yang tidak boleh dimakan oleh kelompok umur tertentu atau oleh perempuan remaja atau perempuan hamil dan menyusui. Larangan ini sering tidak jelas dasarnya, tetapi mempunyai kesan larangan dan penguasa supernatural, yang akan memberii hukuman bila larangan tersebut dilanggar. Namun demikian, orang sering tidak dapat mengatakan dengan jelas dan pasti. siapa yang melarang tersebut dan apa alasannya (Laksana, 2011).

2.3 Konsep Gizi

2.3.1 Pengertian Gizi

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Keadaan gizi dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan mental. Keadaan gizi seseorang dalam suatu masa bukan hanya ditentukan konsumsi zat gizi pada saat itu saja, tetapi lebih banyak ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau (Budiyanto, 2002:175). Menurut Supariasa (2016:17) gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyempitan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy. Maka dari itu, gizi adalah proses organisme dari makanan yang dikonsumsi melalui proses organisme dari makanan yang dikonsumsi melalui proses kimiawi tubuh untuk menghasilkan tenaga. Maka dari itu, gizi adalah proses organism dari makanan yang dikonsumsi melalui proses kimiawi tubuh untuk menghasilkan tenaga, mempertahankan pertumbuhan dan fungsi organ, serta mempertahankan kehidupan.

2.3.2 Status Gizi

Status gizi menunjukkan keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan. Seperti yang diungkapkan oleh Almatsier (2009:3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Supariasa (2016:18)

mengatakan status gizi merupakan keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari matriture dalam bentuk variabel tertentu.

2.3.3 Klasifikasi Status Gizi

Status gizi dibedakan menjadi beberapa kategori. Menurut Supariasa (2016:73) berdasarkan baku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas
- 2) Gizi baik untuk *well nourished*
- 3) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (Protein Calori Malnutrition)
- 4) Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk marasmus, marasmik-kwasiokor dan kwashiorkor.

2.3.4 Penilaian Status Gizi

Dalam menentukan status gizi dilakukan suatu penelitian yang disebut penilaian status gizi. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung

1) Penilaian status gizi secara langsung

a) Antropometri

Antropometri gizi berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi

jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh. Terdapat lima parameter antropometri antara lain umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan lingkaran kepala.

b) Klinis

Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*supervical ephitelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Digunakan untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis secara umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

c) Biokimia

Pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urin, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

d) Biofisik

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan pada situasi tertentu seperti kejadian buta senja *epidemic (Epidemic Of Night Blindness)*. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

a) Survey konsumsi makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Statistik vital

Dengan menganalisis beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lain yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c) Faktor ekologi

Bengo mengungkap bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi

(Supriasa,2016:18-21).

2.3.5 Pengukuran Status Gizi Antropometri

Antropometri adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak dibawah kulit.

Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Gangguan ini biasanya terlihat dari pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Supriasa, 2016:19).

2.3.6 Jenis Parameter Pengukuran Antropometri

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak dibawah kulit.

1) Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi salah. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat.

2) Berat badan

Berat badan adalah ukuran antropometri yang penting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir (*neonatus*). Pada masa bayi dan balita berat badan dapat digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi, kecuali terdapat kelainan klinis seperti dehidrasi, asites, edema dan adanya tumor. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang.

Alat pengukur dapat diperoleh di daerah pedesaan dengan ketelitian yang tinggi dengan menggunakan dacin yang juga sudah dikenal oleh masyarakat.

3) Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Disamping itu tinggi badan merupakan ukuran ke dua yang penting, karena dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*quac stick*), faktor umum dapat dikesampingkan. Pengukuran tinggi badan pada balita yang sudah dapat berdiri dilakukan dengan alat pengukur tinggi badan "*microtoa*" (*microtoiise*) yang mempunyai ketelitian 0,1 cm.

4) Lingkar lengan atas

Lingkar lengan atas (LLA) dewasa ini memang merupakan salah satu pilihan untuk penentuan status gizi, karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat-alat yang sulit diperoleh dengan harga yang lebih murah. Akan tetapi ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian, terutama jika digunakan sebagai pilihan tunggal untuk indeks status gizi. Hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- Baku lingkar lengan atas yang sekarang digunakan belum mendapat pengujian yang memadai untuk digunakan di Indonesia
- Kesalahan pengukuran pada LLA relatif lebih besar dibandingkan dengan tinggi badan
- Lingkar lengan atas sensitif untuk satu golongan tertentu (prasekolah), tetapi kurang sensitif untuk dewasa atau golongan lain.

5) Lingkar kepala

Lingkar kepala adalah standart prosedur dalam ilmu kedokteran anak secara praktis yang biasanya untuk memeriksa keadaan pathologi dari besarnya kepala atau peningkatan ukuran kepala. Lingkar kepala biasanya dihubungkan dengan otak dan tulang tengkorak. Ukuran otak meningkat terutama pada tahun pertama namun lingkar kepala tidak menggambarkan keadaan kesehatan gizi. Dalam antropometri gizi rasio lingkar kepala dan lingkar dada cukup berarti dan menentukan kurang energi protein (KEP) anak. Lingkar kepala juga digunakan sebagai informasi tambahan dalam pengukuran umur.

6) Lingkar dada

Biasanya dilakukan pada anak usia dua sampai tiga tahun, karena rasio lingkar kepala dan lingkar dada sama pada umur enam bulan. Setelah umur ini, tulang tengkorak tumbuh secara lambat dan pertumbuhan dada lebih cepat. Umur antara enam bulan dan lima bulan, rasio lingkar kepala dan dada kurang dari satu, hal ini dikarenakan akibat kegagalan perkembangan dan pertumbuhan, atau kelemahan otot dan lemak pada dinding dada. Ini dapat digunakan sebagai indikator kurang energi protein (KEP) pada anak balita.

(Supariasa, 2016:38-52).

2.3.7 Indeks Antropometri

Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi antara beberapa parameter disebut Indeks Antropometri.

Penggolongan keadaan gizi menurut indeks antropometri

Tabel 2.1 Indeks Antropometri

Status gizi	BB/U	TB/U	BB/TB	LLA/U	LLA/TB
Gizi baik	>80%	>85%	>90%	>85%	>85%
Gizi kurang	61-80%	71-85%	81-90%	71-85%	76-85%
Gizi buruk	≤60%	≤70%	≤80%	≤70%	≤75%

1) Berat badan terhadap umur (BB/U)

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan atau menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berdasarkan karakteristik berat badan ini, maka indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (*current nutritional status*).

2) Tinggi badan menurut umur (TB/U)

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relative kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang telatif lama. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka indeks ini menggambarkan status gizi masa lalu. Beaton dan Bengoa (1973) menyatakan bahwa indeks TB/U di samping memberikan gambaran status gizi masa lampau, jga lebih erat kaitannya dengan status social-ekonomi.

3) Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)

Berat badan memiliki hubungan yang *linier* dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Jelliffe pada tahun 1996 telah memperkenalkan indeks ini untuk mengidentifikasi status gizi. Indeks BB/TB merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini. Indeks BB/TB merupakan indeks yang independen terhadap umur.

4) Lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U)

Lingkar lengan menggambarkan tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit. Lingkar lengan atas berkorelasi dengan indeks BB/U maupun BB/TB. Lingkar lengan atas sebagaimana dengan berat badan merupakan parameter yang labil, dapat diubah-ubah dengan cepat. Oleh karena itu, lingkar lengan atas merupakan indeks status gizi masa kini. Perkembangan lingkar lengan atas yang besarnya hanya terlihat pada tahun pertama kehidupan yaitu 5,4 cm,

sedangkan pada umur 2-5 tahun sangat kecil yaitu kurang lebih 1,2 cm per tahun dan kurang sensitif untuk usia selanjutnya. Indeks lingkaran lengan atas sulit digunakan untuk melihat pertumbuhan anak. Pada usia 2-5 tahun perubahannya tidak nampak secara nyata, oleh karena itu lingkaran lengan atas banyak digunakan untuk pengukuran status gizi. Penggunaan lingkaran lengan atas sebagai indikator status gizi, disamping digunakan secara tunggal, juga dalam bentuk kombinasi dengan parameter lainnya LLA/U dan LLA menurut tinggi badan yang juga sering disebut *Quack Stick*.

5) Indeks masa tubuh (IMT)

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.

Rumus perhitungan IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Atau

Berat Badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m)

6) Tebal lemak kulit menurut umur

Pengukuran lemak tubuh melalui pengukuran ketebalan lemak bawah kulit (*skinfold*) dilakukan pada beberapa bagian tubuh, misalnya pada bagian lengan atas (*triceps dan biceps*), lengan bawah (*forearm*), tulang belikat (*subscapular*), di tengah garis ketiak (*midaxillary*), sisi dada (*pectoral*), perut (*abdominal*), *suprailiaka*, paha, tempurung lutut (*suprapatellar*), dan pertengahan tungkai bawah (*medial calf*). Lemak tubuh dapat diukur secara absolute dinyatakan dalam kilogram maupun secara relatif dinyatakan dalam persen terhadap berat tubuh total. Jumlah lemak tubuh sangat bervariasi tergantung dari jenis kelamin dan umur. Umumnya lemak bawah kulit untuk pria 3,1 kg dan pada wanita 5,1 kg.

7) Rasio lingkaran lengan dengan panggul

Banyaknya lemak dalam perut menunjukkan ada beberapa perubahan metabolisme termasuk daya tahan terhadap insulin dan meningkatnya produksi asam lemak bebas, diandingkan banyaknya lemak bawah kulit atau pada kaki dan tangan. Perubahan metabolisme ini memberikan gambaran tentang pemeriksaan penyakit yang berhubungan dengan perbedaan distribusi lemak tubuh. Untuk melihat hal tersebut, ukuran yang telah umum digunakan adalah rasio pinggang dengan pinggul. Pengukuran lingkaran pinggang dan pinggul harus dilakukan oleh tenaga yang terlatih dan posisi pengukuran harus tepat. Perbedaan posisi pengukuran akan memberikan hasil yang berbeda. Seidell, dkk (1987) memberikan petunjuk bahwa rasio lingkaran pinggang dan pinggul; untuk perempuan adalah 0,77 dan 0,90 untuk laki-laki. Pada studi prospektif menunjukkan bahwa rasio pinggang dan pinggul berhubungan erat dengan

penyakit kardiovaskuler. Rata-rata rasio lingkaran pinggang dan pinggul penderita penyakit kardiovaskuler dengan orang yang sehat adalah 0,938 dan 0,925 (Supriasa, 2016:56-63).

2.3.8 Penggunaan Indeks Antropometri Gizi

Dari berbagai jenis indeks yang ada, untuk menginterpretasikannya dibutuhkan ambang batas. Penentuan ambang batas diperlukan kesepakatan para Ahli Gizi. Ambang batas dapat disajikan ke dalam tiga cara yaitu, persen terhadap median, persentil dan standar deviasi unit.

Macam-macam ambang batas:

1) Persen terhadap median

Median adalah nilai tengah dari suatu populasi. Dalam antropometri gizi median sama dengan persentil 50. Nilai median dinyatakan sama dengan 100% (untuk standar). Setelah itu dihitung persentase terhadap median untuk mendapatkan ambang batas.

2) Persentil

Cara lain untuk menentukan ambang batas selain persen terhadap median adalah persentil. Para pakar merasa kurang puas dengan menggunakan persen terhadap median untuk mendapat nilai ambang batas, akhirnya mereka memilih cara persentil. Persentil 50 sama dengan median atau nilai tengah dari jumlah populasi berada di atasnya dan setengahnya berada di bawahnya.

3) Standar deviasi ungu (SD)

Standar deviasi unit disebut juga Z-skor. WHO menyarankan menggunakan cara ini untuk meneliti dan untuk menentukan pertumbuhan.

- 1 SD unit (1 Z skor) kurang lebih sama dengan 11% dari median BB/U
- 1 SD unit (1 Z skor) kira-kira 10% dari median BB/TB
- 1 SD unit (1 Z skor) kira-kira 5% dari median TB/U

Rumus Z-Skor

$$\text{Z-Skor} = \frac{\text{Nilai Individu} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

(Supriasa, 2016:69-71).

2.3.9 Pengertian Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan keadaan status gizi dibawah normal. Biasanya disebabkan karena kurangnya intake makanan atau zat. Menurut Adriani (2012:251) gizi kurang (*undernutrition*) merupakan kondisi sebagai akibat dari konsumsi makanan yang tidak memadai jumlahnya pada kurun waktu cukup lama. Jadi gizi kurang adalah kondisi atau keadaan status gizi dibawah standart yang telah ditentukan sebagai akibat kurangnya intake makanan dalam waktu lama.

2.3.10 Dampak Gizi Kurang

Gizi kurang dapat menyebabkan gangguan-gangguan pada tubuh seperti gangguan pertumbuhan, imunitas, dan fungsi organ tubuh. Seperti yang diungkapkan oleh Almatsier (2009:11) bahwa kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses.

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan dapat terganggu jika gizi dari makanan-makanan tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Seperti halnya kekurangan protein yang digunakan sebagai zat pembakar akan menyebabkan rambut mudah rontok dan otot-otot menjadi lembek.

2) Produksi tenaga

Tenaga dapat diperoleh melalui makanan. Jika kuantitas makanan dan kualitas makan kurang dalam waktu cukup lama, maka produksi tenaga atau energy juga sedikit. Hal ini menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas.

3) Pertahanan tubuh

Daya tahan tubuh dapat menurun karena sistem imunitas dan antibodi berkurang, sehingga mudah terserang infeksi seperti diare, pilek, dan batuk.

4) Struktur dan fungsi otak

Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kurang gizi pada usia muda akan berpengaruh pada perkembangan mental dan berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen.

5) Perilaku

semua kalangan umur yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang, seperti mudah tersinggung, cengeng, dan apatis.

Gizi kurang juga berdampak pada perkembangan pada balita. Seperti yang dinyatakan oleh Fatimah (2008) anak yang berkurang asupan nutrisi akan mengakibatkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Dampak dari penyakit infeksi adalah penggunaan energy yang berlebih dari tubuh untuk mengatasi penyakit bukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.