

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KONSEP STUNTING

2.1.1 Definisi Stunting

Stunting atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan) akibat dari kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun (Ramayulis dkk., 2018:9).

Balita dikatakan pendek jika nilai z-score-nya panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2SD/standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3SD (severely stunted). Balita stunted akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa depan dapat berisiko menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya, secara luas, stunting akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan kemiskinan (Ramayulis dkk., 2018:9).

2.1.2 Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi, di antaranya praktik pengasuhan gizi yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan (Ramayulis dkk., 2018:9). Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi atau gizi buruk (Mandasari, 2018).

Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting perlu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dari anak balita. Peluang intervensi kunci yang terbukti efektif diantaranya adalah intervensi yang terkait praktik-praktik pemberian makanan anak dan pemenuhan gizi ibu (Ramayulis dkk., 2018:9).

2.1.3 Tanda dan Gejala Stunting

Menurut Mandasari (2018) ada beberapa gejala pada balita stunting, berikut ini :

1. Berat badan tidak naik bahkan cenderung menurun
2. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
3. Pertumbuhan tulang tertunda
4. Perkembangan tubuh terhambat
5. Anak mudah terkena penyakit infeksi

2.1.4 Dampak Stunting

Stunting berdampak bagi anak dalam jangka panjang dan jangka pendek. Dampak jangka pendek berupa anak menjadi apatis, mengalami

gangguan perkembangan, dan gangguan kesehatan. Gangguan perkembangan pada anak stunting dapat berupa penurunan kemampuan kognitif, kemampuan motorik, dan kemampuan berbicara. Anak dengan stunting dari sisi kesehatan, cenderung memiliki angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Stunting juga berdampak pada perekonomian keluarga yaitu pengeluaran dana untuk kesehatan meningkat untuk perawatan anak yang sakit (Swarinastiti, 2017:20).

Dampak jangka panjang pada anak dapat berupa penurunan skor IQ, gangguan pemusatan perhatian serta penurunan rasa percaya diri. Stunting pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan perawakan pendek di usia dewasa, peningkatan potensi obesitas, dan penurunan kesehatan reproduksi. Stunting dapat menurunkan kapasitas dan produktivitas kerja (Swarinastiti, 2017:20).

2.1.5 Klasifikasi Stunting

Tabel 2.1: Klasifikasi Stunting

Ambang Batas	Status Gizi
-2 SD s.d +2 SD	Normal
-3 SD s.d < -2 SD	<i>Stunted</i>
< -3 SD	<i>Severly stunted</i>

2.2 KONSEP KEBUTUHAN NUTRISI PADA BALITA

2.2.1 Definisi

2.2.1.1 Gizi (Nutrition)

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan (Sibagariang, 2010:1).

2.2.1.2 Status Gizi (Nutrion Status)

Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Sibagariang, 2010:1).

2.2.1.3 Malnutrition (Gizi Salah, Malnutrisi)

Malnutrition adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi (Sibagariang, 2010:2).

Ada empat bentuk malnutrisi :

1. Under nutrition: kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut untuk periode tertentu.
2. Specific Defisiensi: kekurangan zat gizi tertentu. Misalnya: kekurangan vitamin A, yodium, Fe dan lain-lain.
3. Over Nutrition: kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu.

4. Imbalance: karena diproporsi zat gizi. Misalnya: kolesterol terjadi karena tidak seimbangnya LDL (Low Density Lipoprotein), HDL (High Density Lipoprotein) dan VLDL (Very Low Density Lipoprotein).

2.2.2 Zat Gizi Pada Balita

2.2.2.1 Macam Zat Gizi

Menurut Febry dkk. (2013) macam - macam zat gizi sebagai berikut :

A. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi selain lemak dan protein. Karbohidrat menyumbangkan energi sebesar 4 kalori/gram dan merupakan senyawa organik yang terdiri dari Carbon (C) Hidrogen (H) dan Oksigen (O) yang disimpan dalam otot dan hati. Karbohidrat dibentuk melalui fotosintesis proses penggunaan energi matahari bagi tanaman berklorofil untuk mengambil Karbondioksida (CO₂) dan melepaskan oksigen ke dalam udara. Karbon yang tersisa dalam tanaman membentuk Karbohidrat.

B. Protein

Protein merupakan sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan dan menghasilkan 4 kalori per gram sama dengan karbohidrat. Protein merupakan senyawa organik yang atom Carbon (C), hidrogen (H), Oksigen (O) dan Nitrogen (N) dan disimpan dalam otot, tulang, darah, kulit, kartilago dan limfe. Protein ini akan

dipecah menjadi sumber energi apabila Zat gizi Karbohidrat dan lemak tidak mencukupi.

Pengelompokan Protein dapat dibedakan menurut sumbernya yaitu Hewani dan Nabati. Sumber protein hewani antara lain: daging, ikan, telur, ayam, dsb. Sedangkan Sumber protein nabati antara lain: tempe, tahu, kacang-kacangan, dsb.

C. Lemak

Lemak adalah Sumber energi lain di samping Karbohidrat dan protein. Setiap gram lemak menghasilkan 9 kalori lebih besar dari karbohidrat dan protein. Lemak adalah senyawa organik yang mengandung Carbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O) serta larut dalam alkohol dan larutan organik lainnya, akan tetapi tidak larut dalam air.

Asam Lemak Jenuh dan Tak Jenuh

1. Asam Lemak Jenuh

Adalah apabila keempat atom C dipenuhi oleh atom hidrogen tidak terbentuk ikatan ganda antara atom Carbon. Contoh sumber makanan asam lemak jenuh adalah sebagian besar berasal dari hewan seperti daging, unggas, produk olahan susu, dsb.

2. Asam Lemak Tak Jenuh

Adalah apabila tidak semua atom Carbon dipenuhi oleh atom hidrogen sehingga terbentuk ikatan ganda di antara atom Carbon. Asam lemak tak jenuh ada 2 jenis yaitu asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak tak jenuh ganda. Contoh asam lemak tak jenuh

tunggal seperti: minyak sayuran, minyak kacang dan minyak zaitun. Sedangkan asam lemak tak jenuh ganda banyak terkandung dalam minyak bunga matahari, kacang kedelai, serta minyak ikan.

D. Vitamin

Vitamin merupakan mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh manusia terutama untuk pengaturan fungsi-fungsi dalam tubuh. Vitamin adalah senyawa organik yang terdiri dari atom Carbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O) dan kadang-kadang Nitrogen (N) atau elemen lain yang dibutuhkan dalam jumlah kecil agar metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan berlangsung normal.

Vitamin dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang tidak larut dalam air (larut dalam lemak). Vitamin yang larut dalam air adalah B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin C, Biotin, Folat dan Asam Pantotenat. Sedangkan vitamin yang larut dalam lemak yaitu: Vitamin A, D, E, dan K.

1. Vitamin A

Bahan makanan sumber vitamin A seperti hati, kuning telur, produk susu, mentega, ikan, buah dan sayuran berwarna hijau dan kuning.

2. Vitamin D

Vitamin D bisa dibentuk dalam tubuh dengan bantuan sinar matahari. Sumber vitamin D banyak terdapat pada kuning telur, hati, mentega, tulang lunak, daging, dan minyak ikan.

3. Vitamin E

Bahan makanan sumber vitamin E seperti sayuran berwarna hijau tua, mentega, telur, buah, kacang-kacangan, daging, minyak sayuran.

4. Vitamin K

Bahan makanan sumber vitamin K seperti hati, sayuran berdaun hijau.

5. Vitamin B-1

Bahan makanan sumber vitamin B-1 seperti beras merah, daging, ikan, unggas, padi-padian dan kacang-kacangan.

6. Vitamin B-2

Bahan makanan sumber vitamin B-2 seperti daging, ikan, unggas, susu, telur, buah, sayuran berdaun hijau, kacang dan padi-padian.

7. Vitamin B-5

Bahan makanan sumber vitamin B-5 seperti telur, daging, unggas, makanan laut, padi-padian.

8. Vitamin B-6

Bahan makanan sumber vitamin B-6 seperti daging, unggas, pisang, hati, ikan, sayuran berdaun hijau, kacang tanah, kismis, kenari, benih gandum, padi-padian.

9. Vitamin B-12

Bahan makanan sumber vitamin B-12 seperti daging, telur, ikan, produk susu.

10. Vitamin C

Bahan makanan sumber vitamin C seperti buah dan sayuran segar seperti jeruk dan sayuran berwarna berdaun hijau.

E. Mineral

Mineral adalah mikronutrien yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan. Mineral berada dalam tubuh terutama di semua cairan dan jaringan tubuh.

Mineral dapat dikelompokkan menjadi mineral utama (makromineral) dan trace mineral (mikromineral). Dikelompokkan mineral utama apabila jumlahnya dalam tubuh lebih besar dari 5 gram, sedangkan mikromineral apabila jumlahnya dalam tubuh kurang dari 5 gram atau dibutuhkan sangat kecil.

a. Makromineral

1. Kalsium

Bahan makanan sumber Kalsium seperti keju, susu, padi-padian, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau.

2. Klorida

Bahan makanan sumber Klorida seperti buah dan sayuran termasuk pada garam meja.

3. Magnesium

Bahan makanan sumber Magnesium seperti sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, makanan laut, padi-padian.

4. Posfor

Bahan makanan sumber Posfor seperti telur, ikan, padi-padian, daging, unggas, keju, susu, dan produk susu.

5. Kalium

Bahan makanan sumber Kalium seperti makanan laut, pisang, kacang tanah, kismis, jeruk, kentang, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, produk susu.

6. Natrium

Bahan makanan sumber Natrium seperti keju, makanan laut, susu, garam.

7. Sulfur

Bahan makanan sumber Sulfur seperti susu, daging, dan telur.

b. Mikromineral

1. Kromium

Bahan makanan sumber Kromium seperti keju, daging, minyak jagung, padi-padian.

2. Kobalt

Bahan makanan sumber Kobalt seperti daging sapi, telur, ikan, produk susu, daging.

3. Tembaga

Bahan makanan sumber Tembaga seperti daging, kismis, makanan laut, kacang-kacangan.

4. Fluor

Sumber Fluor salah satunya adalah air minum.

5. Yodium

Bahan makanan sumber Yodium adalah makanan yang berasal dari laut seperti ikan laut.

6. Besi

Bahan makanan sumber Besi seperti telur, daging, unggas, hati, sayuran yang berdaun hijau.

7. Mangan

Bahan makanan sumber Mangan seperti pisang, kuning telur, hati, kacang kedelai, padi-padian, kopi, teh dan sayuran berdaun hijau.

8. Molibdenum

Bahan makanan sumber Molibdenum seperti daging dan padi-padian.

9. Selenium

Bahan makanan sumber selenium seperti daging, hati, ginjal, dan makanan dari laut.

10. Seng

Bahan makanan sumber Seng seperti hati, makanan laut, daging, bayam dan kacang kedelai.

2.2.2.2 Gizi Seimbang pada Balita

Setiap ibu mendambakan seorang anak yang sehat, namun beberapa dari mereka tidak mengetahui mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi seorang anak agar dapat berkembang dengan baik. Mereka hanya menyediakan makanan, yang seharusnya menjadi sumber gizi bagi tubuh, dengan kurang berhati-hati (Sibagariang, 2010:95).

Beberapa faktor yang menyebabkan banyaknya masalah yang timbul mengenai gizi buruk pada balita adalah faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan ketidaktahuan orang tua. Keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan

untuk tidak memenuhi kebutuhan gizi pada anak, sedangkan apabila kita cermati, pemenuhan gizi bagi anak tidaklah mahal. Lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contohnya “seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan, karena melihat teman-temannya yang juga sedang jajan sembarangan. Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan (Sibagariang, 2010:96).

Pesan Khusus

Menurut Kemenkes (2014), ada pesan khusus untuk gizi seimbang balita, yaitu:

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-24 bulan

a. Lanjutkan pemberian ASI sampai usia 2 tahun

Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun, oleh karena ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan. Disamping itu akan meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi serta meningkatkan sistem kekebalan yang baik bagi bayi hingga ia dewasa. Pemberian ASI bisa dilakukan dengan beberapa cara. Pertama adalah dengan menyusui langsung pada payudara ibu. Ini adalah cara yang paling baik karena dapat membantu meningkatkan dan menjaga produksi ASI. Pada proses menyusui secara langsung, kulit bayi dan ibu bersentuhan, mata bayi menatap mata ibu sehingga dapat terjalin hubungan batin yang kuat. Kedua adalah dengan memberikan ASI perah jika ibu bekerja atau terpaksa meninggalkan

bayi, ASI tetap dapat diberikan kepada bayi, dengan cara memberikan ASI perah.

b. Berikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) mulai usia 6 bulan

Selain ASI diteruskan harus memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak mulai usia 6 sampai 24 bulan. MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi mikro sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari MP-ASI bentuk lumat, lembik sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga.

Berdasarkan komposisi bahan makanan MP-ASI dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- 1) MP-ASI lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- 2) MP-ASI sederhana yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau nabati dengan sayur atau buah.

MP-ASI yang baik apabila :

- 1) Padat energi, protein dan zat gizi mikro yang sudah kurang pada ASI (Fe, Zinc, Kalsium, Vit. A, Vit. C dan Folat)
- 2) Tidak berbumbu tajam, menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet secukupnya
- 3) Mudah ditelan dan disukai anak dan
- 4) Tersedia lokal dan harga terjangkau

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 2-5 tahun

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

- b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu

Untuk pertumbuhan anak, dibutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya akan Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang bagus. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya cukup baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jika memberikan susu kepada anak, orang tua tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang.

- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum-minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200 – 1500 mL air/hari.

- f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Dengan semakin berkembangnya teknologi dan kemudahan akses permainan tanpa aktivitas fisik yang banyak ditawarkan permainan dengan teknologi canggih (electronic game), menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi para orang tua akan perkembangan mental serta psikomotorik anak. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih kemampuan sosial dan mental anak. Permainan tradisional dan bermain bersama dan

melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

2.2.2.3 Prinsip Gizi bagi Balita

Setelah anak berumur 1 tahun menyusu harus bervariasi untuk mencegah kebosanan dan diberi susu, sereal seperti: bubur beras, roti, daging, sup, sayuran dan buah-buahan. Makanan padat yang diberikan tidak perlu diblender lagi, melainkan yang kasar supaya anak yang sudah mempunyai gigi dapat belajar mengunyah (Sibagariang, 2010:97).

Adakalanya anak tidak mau makan dan sebagai gantinya ibu memberikan susu. Kebiasaan demikian akan mengarah ke diet yang hanya terdiri dari susu saja, berikan nasihat pada ibu atau pengasuhnya bahwa kebiasaan demikian tidak baik bagi anaknya. Ibu harus dapat bertindak keras, jika anak sehat tidak mau makan makanannya, jangan diberikan susu sebagai pengganti akan tetapi bawa pergi makanan itu dan coba lagi jika anak sudah lapar (Sibagariang, 2010:97).

Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Anak balita ini justru merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi. Gizi ibu yang kurang atau buruk pada waktu konsepsi atau sedang hamil muda dapat berpengaruh pada pertumbuhan seorang balita. Masa

balita adalah masa pertumbuhan sehingga memerlukan gizi yang baik. Bila gizinya buruk maka perkembangan otaknya pun kurang dan itu akan berpengaruh pada kehidupannya di usia sekolah dan prasekolah (Sibagariang, 2010:98).

2.2.2.4 Cara Mengolah Makanan Balita

Menu anak lebih dari 1 tahun sama dengan orang dewasa hanya saja tidak pedas dan konsistensi agak lunak, dengan memperhatikan menu seimbang, yaitu: nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan bila ada, ditambah susu dan ASI sebaiknya tetap diberikan (Sibagariang, 2010:98).

Contoh :

Menu Tanpa Nasi Untuk Anak

1. Mie + bakwan + sayur + buah
2. Roti + mentega + telur + susu + slada/tomat + air buah
3. Kentang goreng + taoge + tahu + buah
4. Bubur beras + tahu + telur + buah
5. Lemper + buah/kroket + buah
6. Roti bubur + buah
7. Lontong + pecel/gado-gado + buah
8. Bubur beras + buah
9. Lumpiah + buah

2.2.2.5 Menu Seimbang bagi Balita

1. Makan pagi

Bubur beras atau roti diolesi dengan mentega atau margarin, telur, daging, atau ikan dan satu gelas susu.

2. Makan siang

Nasi

Daging, ayam, ikan, telur, tahu atau tempe

Sayur seperti tomat, wortel, bayam

Buah seperti pisang, jeruk, papaya, apel

Satu gelas susu

3. Makan malam/sore

Nasi atau roti diolesi dengan mentega atau margarin

Daging, ayam, ikan, tahu atau tempe

Sayur - mayur

Buah atau pudding

Satu gelas susu

Kebutuhan gizi balita berbeda dari orang dewasa. Pada masa tumbuh kembangnya, gizi seimbang sangat besar pengaruhnya (Sibagariang, 2010:100).

2.3 KONSEP PERILAKU

2.3.1 Definisi Perilaku

Secara operasional perilaku dapat diartikan suatu respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subjek tersebut. Perilaku dapat diartikan sebagai suatu aksi reaksi organisme terhadap lingkungannya. Perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi yakni rangsangan. Rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Perilaku dapat juga diartikan sebagai aktivitas manusia yang timbul karena adanya stimulasi dan respons serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Adinda, 2018).

Perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu atau organisme tersebut (Adinda, 2018).

2.3.2 Jenis Perilaku

Menurut Adinda (2018) dilihat dari bentuk terhadap stimulus menurut skinner, perilaku dapat dibedakan menjadi dua:

1. Perilaku tertutup (Covert Behavior)

Seorang terhadap stimulus yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/ kesadaran dan sikap, belum biasa diamati oleh orang lain.

2. Perilaku Terbuka (Overt Behavior)

Seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Ini sudah jelas dilakukan atau praktik, yang sangat mudah diamati atau dilihat orang lain.

Dilihat dari perspektif perilaku para ahli psikologi menyimpulkan jenis perilaku, diantaranya:

- a. Perilaku berdasarkan sudut pandang dinamika
Perilaku pengalaman masa balita, mulai fase oral-genetal
- b. Perilaku berdasarkan perspektif humanistik
Perilaku tercipta karena kurangnya pemenuhan kebutuhan pribadi
- c. Perilaku berdasarkan perspektif biologi
Perilaku adalah berdasarkan fisiologi otak manusia
- d. Perilaku berdasarkan sudut pandang kognitif
Perilaku tercipta karena ketertarikan perasaan dan cara pandang terhadap dirinya
- e. Perilaku berdasarkan sudut pandang sosial
Perilaku individu tercipta ketika melihat posisi individu dalam hubungannya dengan individu lain dan masyarakat sebagai suatu keseluruhan

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Sunaryo (2004) dalam Adinda (2018) faktor yang mempengaruhi perilaku manusia yaitu :

1. Faktor genetik atau faktor endogen

Faktor genetik atau keturunan merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu (endogen), antara lain:

a. Jenis ras

Setiap ras didunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda satu dengan yang lainnya.

b. Jenis kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Pria berperilaku atas dasar pertimbangan rasional atau akal, sedangkan wanita atas dasar pertimbangan emosional atau perasaan. Perilaku pada pria disebut maskulin sedangkan pada wanita disebut feminine.

c. Sifat fisik

Kalau kita amati perilaku individu akan berbeda-beda karena sifat fisiknya, misalnya perilaku individu yang pendek dan gemuk berbeda dengan individu yang memiliki fisik tinggi kurus.

d. Sifat kepribadian

Salah satu pengertian kepribadian yang dikemukakan oleh Maramis (1999) adalah “keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya”. Kepribadian menurut masyarakat awam adalah bagaimana individu tampil dan menimbulkan kesan bagi individu lainnya.

e. Bakat pembawaan

Bakat merupakan interaksi dari faktor genetik dan lingkungan serta bergantung pada adanya kesempatan untuk pengembangan.

f. Intelegensi

Intelegensi adalah kemampuan untuk membuat kombinasi, sedangkan individu yang intelegen yaitu individu yang dalam mengambil keputusan dapat bertindak tepat, cepat, dan mudah. Sebaliknya bagi individu yang memiliki intelegensi rendah dalam mengambil keputusan akan bertindak lambat.

2. Faktor eksogen atau faktor dari luar individu

a. Faktor lingkungan

Lingkungan di sini menyangkut segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik fisik, biologis maupun sosial.

b. Pendidikan

Secara luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan individu sejak dalam ayunan hingga liang lahat, berupa interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal. Proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan masalah perilaku individu maupun kelompok.

c. Agama

Merupakan tempat mencari makna hidup yang terakhir atau penghabisan. Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam cara berfikir, bersikap, bereaksi, dan berperilaku individu.

d. Sosial ekonomi

Telah disinggung sebelumnya bahwa salah satu lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial dapat menyangkut sosial budaya dan sosial ekonomi.

e. Kebudayaan

Merupakan ekspresi jiwa terwujud dalam cara-cara hidup dan berpikir, pergaulan hidup, seni kesusastraan, agama, rekreasi dan hiburan.

3. Faktor - faktor Lain

a. Susunan Saraf Pusat

Memegang peranan penting karena merupakan sarana untuk memindahkan energi yang berasal dari stimulus melalui neuron ke system saraf tepi yang setrusnya akan berubah menjadi perilaku.

b. Persepsi

Merupakan proses diterimanya rangsangan melalui panca indera yang didahului oleh perhatian (attention) sehingga individu sadar tentang sesuatu yang ada didalam maupun diluar dirinya.

c. Emosi

Emosi adalah manifestasi perasaan atau efek karena disertai banyak komponen fisiologik, biasanya berlangsung tidak lama.

2.3.4 Domain Perilaku

Menurut Sunaryo (2004) dalam Adinda (2018) pengukuran perilaku manusia dapat dibagi ke dalam tiga domain:

1. Cognitive domain, ini dapat diukur dari knowledge (pengetahuan) seseorang.
2. Affective domain, ini dapat diukur dari attitude (sikap) seseorang.
3. Psychomotor domain, ini dapat diukur dari psychomotor/ practice (ketrampilan) seseorang.

Terbentuknya perilaku baru, khususnya pada orang dewasa dapat dijelaskan sebagai berikut. Diawali dengan Cognitive domain, yaitu individu tahu terlebih dahulu terhadap stimulus berupa obyek sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada individu. Affective domain, yaitu timbul respon batin dalam bentuk sikap dari individu terhadap obyek yang diketahuinya. Berakhir pada psychomotor domain, yaitu obyek yang telah diketahui dan disadari sepenuhnya yang akhirnya menimbulkan respon berupa tindakan.

2.4 PERAN

2.4.1 Definisi Peran

Peran adalah perilaku atau lembaga yang punya arti penting bagi struktur sosial. Dalam hal ini maka, kata peranan lebih banyak mengacu pada penyesuaian diri pada suatu proses. Peran adalah seperangkat tingkah laku yang diharapkan oleh orang lain terhadap seseorang sesuai kedudukannya dalam suatu sistem (Hasan, 2014).

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peran adalah tugas yang menjadi tanggung jawab seseorang melaksanakan sesuatu.

2.4.2 Peran Orang Tua

Menurut Hasan (2014), Sejak dalam kandungan peran orang tua sangatlah penting, orang tua harus mencukupi gizi anak dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, lemak dan karbohidrat. Balita menderita gizi buruk, baru akan diketahui saat anak berusia satu sampai lima tahun, anak harus menerima asupan gizi seimbang.

Gizi buruk biasa terjadi dikalangan masyarakat ekonomi rendah namun bukan mustahil, masyarakat ekonomi atas juga mengalami gizi buruk. Orang tua harus menyiasati menu makanan anak yaitu dengan makanan yang bervariasi misalnya setiap hari menunya berbeda. Masyarakat kurang mampu yang tidak bisa membeli daging, telur atau ikan, bisa menggantinya dengan tahu, tempe, toge atau jenis makanan lainnya yang mengandung protein, lemak dan karbohidrat yang sama (Hasan, 2014).

2.4.3 Peran Orang Tua Dalam Pemberian Gizi Seimbang Balita

Pemberian gizi yang paling tepat bagi anak-anak adalah menu gizi seimbang. Pemenuhan gizi pada anak dipengaruhi beberapa faktor seperti pengetahuan gizi keluarga (terutama ibu), daya beli keluarga, kondisi fisik anak, dan lain-lain. Dalam hal ini, Hasan (2014) menyatakan bahwa selain peran status gizi dipengaruhi oleh keluarga dan daya beli keluarga, interaksi ibu berpengaruh secara langsung terhadap anak. Peran ibu sebagai pemberi

makan kepada anak cukup menentukan kesukaan dan kebiasaan makan anak. Makanan yang tidak disukai ibu umumnya juga tidak disukai anaknya.

2.5 METODE DIETARY ASSESSMENT

2.5.1 Recall 24 Jam

Menurut Buzzard (1998), Gibson (2005), dan Fahmida (2007) dalam buku Nutrition Care Process (2015), prinsip, penggunaan dan prosedur dari metode ini adalah:

Prinsip dan Penggunaan

- a. Menggali informasi seluruh makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi (actual intake) oleh individu selama 24 jam (1 x 24 jam).
- b. Representatif untuk menilai rata-rata intake (usual intakes) pada suatu populasi, dan bisa digunakan untuk melihat hubungan antara intake zat gizi dengan kesehatan serta timbulnya penyakit.
- c. Recall 24 jam bisa digunakan untuk mengestimasi kebiasaan makan pada prospective study bila dilakukan beberapa kali recall (multiple 24-h recalls) selama periode waktu tertentu (contohnya: 6 kali recall selama 12 bulan).
- d. Presisi atau ketepatan diet dan variasi dari intake zat gizi per hari (day-to-day variability) per individu bisa dilihat dengan menggunakan metode beberapa hari recall. Selain itu metode recall dapat digunakan untuk memvalidasi metode FFQ.

Prosedur

- a. Responden diminta untuk mengingat kembali semua makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi selama 24 jam terakhir (1 x 24 jam).
- b. Responden menggambarkan secara rinci setiap makanan yang dikonsumsi (seperti jenis makanan, dikonsumsi dalam bentuk mentah/masak, metode pemasakan dll)
- c. Responden mengestimasi jumlah porsi yang dimakan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT) dengan menggunakan bantuan:
 - Food model atau foto dari bahan makanan atau makanan
 - Contoh bahan makanan yang sebenarnya
- d. Pewawancara akan mengkonversi porsi yang dikonsumsi ke dalam bentuk gram.
- e. Selanjutnya dilakukan analisa terhadap zat gizi dengan merujuk pada daftar bahan makanan penukar atau daftar komposisi bahan makanan.

Kelebihan dan kelemahan metode recall dapat dilihat pada tabel 2.2.

Tabel 2.2 Kelebihan dan Kelemahan Metode Recall 24 Jam

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan actual intake dan bisa digunakan untuk mengestimasi absolute intake	<ul style="list-style-type: none">• Memerlukan interviewer yang terlatih
<ul style="list-style-type: none">• Mudah dan cepat dalam penggunaannya, dan tidak	<ul style="list-style-type: none">• Bergantung pada memori (ingatan masa lalu) sehingga

terlalu membebani responden serta relatif murah	kurang bisa diaplikasikan untuk anak-anak dan lansia
<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memerlukan kecakapan dalam menulis dan membaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Sering terjadi kesalahan dalam mengestimasi jumlah porsi (cenderung lebih atau kurang dari jumlah yang sebenarnya)
<ul style="list-style-type: none"> • Tidak mengubah kebiasaan diet dari responden 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak menggambarkan kebiasaan makan jika hanya dilakukan 1 kali recall (1 x 24 jam) karena adanya variasi diet per hari (day-to-day variation), sehingga diperlukan beberapa hari recall untuk melihat kebiasaan makan
<ul style="list-style-type: none"> • Lebih objektif dibandingkan dengan metode dietary history 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesalahan dalam estimasi jumlah porsi yang dikonsumsi ke dalam gram
<ul style="list-style-type: none"> • Biasa digunakan dalam bidang klinik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesalahan dalam kodifikasi makanan jika daftar bahan makanan yang terdapat dalam database terbatas jumlahnya

2.5.2 Food Record

Menurut Buzzard (1998), Gibson (2005), dan Thompson (2008) dalam buku Nutrition Care Process (2015), food record atau food diary merupakan salah satu metode dietary assessment yang berisi catatan atau daftar dari seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu dalam satu hari atau beberapa hari tertentu.

Prinsip dan Penggunaan

- a. Mendokumentasikan banyaknya porsi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) atau dengan cara menimbanginya menggunakan timbangan makanan.
- b. Food record banyak digunakan dalam penelitian (riset), termasuk studi epidemiologi dan kontrol metabolik.
- c. Food record biasa digunakan untuk menilai actual atau usual intake individu, tergantung pada banyaknya hari penelitian. Data pada usual intake bisa digunakan untuk konseling diet dan analisa statistic (korelasi dan regresi).

Prosedur

1. Responden diminta untuk mencatat seluruh makanan dan minuman (termasuk snack) yang dikonsumsi dengan menggunakan ukuran rumah tangga selama periode waktu tertentu, dan ditulis di form khusus yang telah disediakan.

2. Sebelum melakukan pencatatan terhadap makanan dan minuman, maka responden akan mendapatkan instruksi bagaimana cara melakukan dan mencatatnya.
3. Rincian daftar makanan yang dicatat berisi:
 - Nama makanan
 - Cara memasaknya
 - Bagian dari makanan (mentah, masak, kulit, halus, kasar, dll)
 - Nama dagang (merk)
 - Semua bumbu, dan rempah-rempah
 - Keterangan dari setiap makanan harus lengkap
4. Timbang seluruh makanan yang dikonsumsi (porsi yang disajikan tidak termasuk sisa makanan), atau dengan mengestimasi makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan menggunakan ukuran rumah tangga.
5. Jika responden makan diluar rumah (rumah makan dll), maka responden diminta untuk mencatat seluruh makanan yang dimakan beserta jumlahnya.

Kelebihan dan kelemahan metode food record dapat dilihat pada tabel 2.3.

Tabel 2.3 Kelebihan dan Kelemahan Metode Food Record

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none"> • Tidak bergantung pada memori, sehingga lebih representative menggambarkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Responden cenderung tidak melaporkan diet yang sebenarnya di makan

actual intake	(underreporting)
<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi yang lebih lengkap terhadap jumlah porsi (terutama bila dilakukan penimbangan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Responden cenderung mengubah diet/kebiasaan makan apabila dilakukan food record selama periode tertentu
<ul style="list-style-type: none"> • Hasil akan lebih valid jika food record dilakukan selama lebih dari 5 hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Diperlukan motivasi yang kuat dari responden untuk mencatat apa yang dimakan dan hal ini akan memberikan beban lebih bagi responden
<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menilai pola makan dan kebiasaan makan responden dalam hubungannya dengan lingkungan sosio demografi 	<ul style="list-style-type: none"> • Responden harus bisa membaca dan menulis, atau dibutuhkan tenaga khusus untuk melakukannya
<ul style="list-style-type: none"> • Dapat meningkatkan interpretasi dari data laboratorium, antropometri, dan klinis 	<ul style="list-style-type: none"> • Menghabiskan banyak waktu
<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menggambarkan kebiasaan makan jika dilakukan beberapa hari food record 	<ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan waktu dan tenaga yang intensif pada saat analisis dan relative mahal

2.5.3 Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Prinsip dan Penggunaan

- a. FFQ di desain untuk memperoleh data kualitatif, merupakan deskripsi dari data usual intake selama periode tertentu (minggu, bulan, tahun), dan spesifik menggambarkan pola makan suatu budaya atau kelompok masyarakat tertentu.
- b. FFQ sering digunakan dalam studi epidemiologi untuk merangking atau mengelompokkan responden berdasarkan intake zat gizinya: rendah, sedang, tinggi.
- c. FFQ terdiri dari 2 komponen, yaitu daftar makanan dan frekuensi dari makanan yang dikonsumsi.
- d. Desain FFQ harus mudah dipahami karena responden biasanya akan mengerjakan atau mengisi sendiri daftar pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, pengisian formulir FFQ bisa dilakukan oleh pewawancara atau melalui telpon.

2.5.4 Dietary History

Menurut Fahmida (2007) dan Willet (1998), prinsip dan penggunaan metode dietary history adalah sebagai berikut:

Prinsip dan Penggunaan

- a. Merupakan alternatif metode untuk mengukur dietary intake dalam jangka waktu yang lama.

- b. Dietary history adalah metode interview untuk menilai kebiasaan diet, yang terdiri dari recall 24 jam, 3 hari food record, dan cek list dari makanan yang dikonsumsi selama beberapa bulan.
- c. Digunakan untuk menilai kebiasaan intake pada masa lampau (retrospective) misal: kebiasaan makan sebulan atau setahun yang lalu.