

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

Balita merupakan periode usia manusia dari 0-59 bulan (dibawah 5 tahun). Menurut Sediaotomo (2010), balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak pra sekolah (3-5 tahun). Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode selanjutnya (Aminah, 2016). Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang kembali, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan. Pada masa balita ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan seorang individu, terutama pada balita membutuhkan gizi yang cukup untuk menunjang kebutuhannya agar status gizi balita terpenuhi. Kebutuhan gizi dapat ditinjau dari makanan yang dikonsumsi melalui keragaman pangannya. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani, 2017)

B. Status Gizi Balita

1. Pengertian Status Gizi Balita

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan

gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Status gizi lebih (*overweight*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi *overweight*.

Pengukuran status gizi dapat dilakukan melalui indeks standar antropometri yaitu indeks berat badan menurut umur (BB/U), indeks tinggi badan menurut umur (TB/U), indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)

2. Indeks Standar Antropometri Balita

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, indeks antropometri dibagi menjadi 4, yaitu;

a. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi.

b. Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat - 13 - pendek (*severely stunted*), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit.

c. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (wasted), gizi buruk (severely wasted) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (possible risk of overweight). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis)

d. Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.

C. Stunting

1. Pengertian Stunting

Stunting merupakan masalah gizi balita dengan tinggi badan yang pendek. Dapat didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang melampaui $-2 SD$ di bawah median panjang berdasarkan tinggi badan menurut usia. Stunting menggambarkan suatu keadaan malnutrisi yang kronis pada anak yang memerlukan waktu untuk berkembang serta pulih kembali menuju keadaan tinggi badan anak yang normal menurut usianya. Menurut *World Health Organization (WHO)* (2014) stunting dianggap sebagai suatu gangguan pertumbuhan irreversibel yang sebagian besar dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang tidak adekuat dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan. Permasalahan Stunting berdampak buruk terhadap permasalahan gizi di Indonesia karena mempengaruhi fisik dan fungsional dari tubuh anak serta meningkatnya angka kesakitan anak, bahkan kejadian stunting tersebut telah menjadi sorotan WHO dan kementerian kesehatan republik Indonesia untuk segera dituntaskan

2. Etiologi Stunting

Stunting merupakan suatu keadaan dimana tinggi badan anak yang terlalu rendah. Stunting atau terlalu pendek berdasarkan umur adalah tinggi badan yang berada di bawah minus dua standar deviasi ($<-2SD$) dari tabel status gizi WHO child growth standard (Kemenkes RI, 2017). Menurut UNICEF dalam BAPPENAS (2011), pada dasarnya status gizi anak dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung, faktor langsung yang berhubungan dengan stunting yaitu karakteristik anak berupa jenis kelamin laki-laki, berat badan lahir rendah, konsumsi makanan berupa asupan energi rendah dan asupan protein rendah, faktor langsung lainnya yaitu status kesehatan penyakit infeksi ISPA dan diare. Pola pengasuhan dengan tidak ASI eksklusif, pelayanan kesehatan berupa status imunisasi yang tidak lengkap, dan karakteristik keluarga berupa pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua dan status ekonomi keluarga merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi stunting

3. Dampak Terjadinya Stunting

Stunting berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta terhambatnya perkembangan kemampuan motorik dan mental anak (Purwandini dan Kartasurya, 2013). Balita yang mengalami stunting memiliki risiko terjadinya penurunan intelektual, produktivitas dan peningkatan risiko penyakit degeneratif dimasa mendatang. Stunting juga meningkatkan risiko terjadinya obesitas karena orang dengan tubuh pendek memiliki berat badan ideal yang rendah. Kenaikan berat badan beberapa kilogram saja bisa menaikkan Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi normal (Anugraheni, 2012). Selain itu anak stunting cenderung lebih rentan terhadap penyakit infeksi, sehingga berisiko lebih sering absen dan mengalami penurunan kualitas belajar di sekolah (Yunitasari, 2012).

D. Keragaman Konsumsi Pangan

1. Pengertian Keragaman Konsumsi Pangan

Keragaman konsumsi pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Adapula produk susu yang sering dikonsumsi oleh balita

sehingga menunjang zat gizi balita tersebut. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Keragaman konsumsi pangan berhubungan dengan kualitas dan kecukupan gizi pada balita. Semakin tinggi skor keragaman konsumsi pangan maka semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi balita yang akan berpengaruh terhadap status gizi balita

2. Kelompok Pangan

a. Makanan Pokok Sumber Karbohidrat

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut (Kemenkes RI, 2014)

Asupan energi yang tidak mencukupi kebutuhan dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi. Ketidakseimbangan energi secara berkepanjangan menyebabkan terjadinya masalah gizi. Balita dengan tingkat asupan energi yang rendah mempengaruhi pada fungsi dan struktural perkembangan otak serta dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang terhambat (Ayuningtyas, Demsa Simbolon, dan Ahmad Rizal, 2018)

b. Lauk Hewani dan Lauk Nabati

Lauk Hewani merupakan makanan dengan sumber protein dari hewan, sedangkan lauk nabati adalah bahan makanan yang berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Sedangkan lauk yang menjadu sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, dan lain-lain

c. Sayur dan Buah

Menurut Kemenkes RI (2014) secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

d. Minuman dan *Snack*

Kebutuhan zat gizi manusia tidak hanya didapatkan dari zat gizi makro saja, namun perlu memperhatikan bagaimana zat gizi mikro untuk tubuh. Stunting dikenal dengan masalah gizi pada balita yang disebabkan karena kurangnya pemberian ASI eksklusif, namun selain ASI eksklusif, saat usia lebih dari 6 bulan harus memperhatikan bagaimana MPASI yang dikonsumsi balita serta pada minuman ataupun snack untuk menunjang status gizi balita.

Salah satu minuman selain ASI yang dikonsumsi balita setelah usia 6 bulan adalah susu formula. Namun, pemberian susu formula harus tepat mengenai kesehatan bayi dengan memperhatikan umur. Pemberian susu formula dengan kandungan energi dan protein yang tinggi pada awal kehidupan dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan berat badan dan kegemukan pada anak-anak dikarenakan jumlah asupan energi yang melebihi kebutuhan, begitu juga dengan konsumsi snack. Snack yang sering dikonsumsi balita adalah wafer dan biskuit. Balita stunting sendiri akan mendapatkan biskuit dari PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang diberikan oleh pihak puskesmas setempat.

3. Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

a. Empat Pilar Gizi Seimbang

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

Jenis makanan yang beragam adalah makanan yang mengandung sumber zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dan sumber zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin, mineral, kalsium, dan lainnya. Karbohidrat dalam tubuh manusia bermanfaat sebagai sumber energi utama yang diperlukan untuk beraktivitas, karbohidrat yang berlebihan dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi. Lemak dalam tubuh bermanfaat sebagai sumber energi dan melarutkan vitamin sehingga dapat mudah diserap oleh usus. Protein merupakan zat yang membantu untuk membangun sel tubuh sehingga sangat penting bagi balita yang berada dalam tahap

pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu protein berfungsi sebagai pengganti sel tubuh yang rusak. Mineral dan vitamin merupakan zat gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan balita

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Sehingga jika dilakukannya perilaku hidup bersih sejak dini, maka penyakit tidak serta merta datang. Perilaku hidup bersih perlu ditanamkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak hingga menjadi dewasa nanti

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

b. Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang

- 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan. Harus bersyukur dengan banyaknya sumber makanan yang bermanfaat untuk tubuh.
- 2) Membiasakan konsumsi makanan pokok yang beranekaragam. Manusia membutuhkan jenis pangan yang beragam untuk memperoleh seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, daging, ikan, dan lainnya.
- 3) Membatasi konsumsi asupan manis, asin, dan berlemak. Berbagai asupan tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu jika dikonsumsi secara berlebihan. Oleh sebab itu, anjuran batas konsumsi gula, yaitu 4 sdm (50 gram), garam 1 sdt (5 gram), dan lemak 5 sdm (67 gram).
- 4) Banyak makan sayur dan buah-buahan. Dianjurkan mengonsumsi 2 porsi sayur, dan 2-3 porsi buah setiap hari.
- 5) Membiasakan konsumsi lauk-pauk yang berprotein tinggi. Meski dianjurkan mengonsumsi lauk-pauk yang berprotein tinggi, namun juga harus mempertimbangkan dan memilih yang termasuk dalam kategori rendah lemak.
- 6) Biasakan sarapan pagi. Sarapan di pagi hari dapat menunjang kinerja dan aktivitas yang dilakukan seharian. Sementara, tidak sarapan bisa mendorong Anda untuk makan secara berlebihan di siang hari.
- 7) Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman. Direkomendasikan untuk minum air 8-10 gelas sehari. Ini akan membantu fungsi ginjal dan mengganti cairan tubuh yang hilang.
- 8) Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Mencuci tangan secara teratur, terutama sebelum makan, menjadi salah satu upaya dalam mencegah masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh yang bisa menyebabkan penyakit.
- 9) Membiasakan membaca label pada kemasan makanan. Penting untuk mengetahui komposisi, zat gizi, label, sertifikasi, dan kadaluarsa suatu produk yang akan dikonsumsi. Ini akan

memudahkan manusia dalam hal memilih asupan yang sehat, aman, dan bergizi.

- 10) Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal. Melakukan aktivitas fisik ringan selama 5-10 menit dan aktivitas sedang selama 30 menit setiap harinya. Ini akan membuat tubuh menjadi lebih sehat. Selain itu, juga dianjurkan untuk berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu.

4. Pengukuran Keragaman Konsumsi Pangan

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, dkk (2012: 88-89), pengukuran pola konsumsi makanan terdapat dua jenis metode, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode pengukuran pola konsumsi makan secara kualitatif dapat dilihat dari berbagai macam jenisnya. Metode kualitatif digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (food habit) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Salah satu metode pengukuran pola konsumsi makan kualitatif adalah menggunakan metode FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Metode frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Ulangan (*repetition*), diartikan sebagai banyaknya paparan konsumsi makanan pada subjek yang akhirnya akan berkorelasi positif dengan status asupan gizi subjek dan risiko kesehatan yang menyertainya. Metode frekuensi makan dapat dilakukan di rumah tangga dan juga rumah sakit. Metode ini, terutama dipilih saat sebuah kasus penyakit diduga disebabkan oleh asupan makanan tertentu dalam periode waktu yang lama. Asupan makanan khususnya yang berhubungan dengan kandungan gizi makanan, secara teoritis hanya akan berdampak pada subjek jika dikonsumsi dalam jumlah banyak dan frekuensi yang sering. Jika dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan frekuensi rendah, maka efek fisiologis dan patologisnya adalah sangat kecil. Metode frekuensi makan tidak dapat dilakukan untuk tujuan mengetahui tingkat asupan gizi. Informasi yang dikumpulkan meliputi makanan yang paling sering dikonsumsi

E. Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Kejadian Stunting

Balita stunting merupakan balita dengan status gizi berdasarkan indeks TB/U yaitu apabila z-score pada balita tersebut < -2 SD. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya stunting, salah satunya adalah keragaman pangan yang dikonsumsi oleh balita. Menurut Andadari dan Trias Mahmudiono (2017), pemberian makanan dalam jumlah yang tepat dengan pemilihan jenis makanan yang berkualitas dapat menunjang tumbuh kembang balita menjadi optimal.

Keragaman konsumsi makan dapat ditinjau dari berbagai jenis bahan makanan yang dikonsumsi yaitu pada bahan makanan pokok penunjang sumber karbohidrat yang bermanfaat untuk energi tubuh ketika beraktifitas, lauk pauk hewani dan nabati yang berperan penting dalam pemenuhan zat gizi protein. Protein merupakan zat yang membantu untuk membangun sel tubuh sehingga sangat penting bagi balita yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada sayuran dan buah ayng merupakan sumber zat gizi mikronutrien seperti mineral dan vitamin, dan yang terakhir pada produk susu dan olahannya yang merupakan jenis bahan makanan penunjang lemak untuk tubuh. Lemak sebagai sumber energi dan melarutkan vitamin sehingga dapat mudah diserap oleh usus. Keragaman konsumsi pangan (Dietary Diversity Scores) berhubungan dengan kualitas dan kecukupan gizi balita Menurut Daniels (2006) dalam Mira Wantina, Leni Sri Rahayu dan Indah Yuliana (2018) semakin tinggi skor keragaman konsumsi pangan maka semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi balita. Sehingga kecukupan zat gizi tersebut pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi balita