

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita Pendek

1. Definisi Balita Pendek

Balita pendek adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (*Z-Score*) < -2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/*stunted*) (WHO 2020).

2. Faktor Penyebab Balita Pendek

Balita pendek disebabkan oleh faktor multi dimensi. Berikut adalah beberapa faktor yang menyebabkan balita pendek:

1) Asupan Gizi Kurang

Energi yang diperoleh biasanya berasal dari karbohidrat dan protein terhadap makanan yang dikonsumsi. Protein sendiri berfungsi dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan serta dapat dijadikan sumber energi. Protein juga mempunyai fungsi khusus yaitu membangun dan memelihara sel-sel jaringan tubuh. Kekurangan asam amino akan memengaruhi pertumbuhan jaringan dan organ, berat badan dan tinggi badan. Kurangnya tinggi badan ini memiliki hubungan signifikan dengan kurangnya asupan gizi (Sulistianingsih, 2016).

Kekurangan protein dan asupan energi berhubungan signifikan dengan kejadian kekurangan nutrisi pada usia ini akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan otak, mudah terserang penyakit dan infeksi. Gizi kurang terutama selama 1000 hari kehidupan pertama merupakan penyebab dasar gangguan pertumbuhan anak oleh karena itu, harus dicegah supaya tidak terjadi gangguan pertumbuhan, meskipun gangguan

pertumbuhan fisik anak masih dapat diperbaiki di kemudian hari dengan peningkatan asupan gizi yang baik, namun tidak demikian dengan perkembangan kecerdasannya (Barasi, 2007).

2) Pendidikan

Orang tua dengan pendidikan tinggi atau lebih baik cenderung memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengimplementasikan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan orang tua yang berpendidikan rendah atau kurang. Penerapan pengetahuan gizi dan pola asuh anak yang tepat akan mencegah terjadinya malnutrisi, sebagai contoh dalam pemberian makanan pengganti ASI (MPASI) yang tepat pada usianya. Tingkat pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan, salah satunya adalah status gizi. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki kemungkinan besar mengetahui pola hidup sehat, dimana pendidikan pengasuh yang rendah 2 kali lebih beresiko mengalami balita pendek (Daeli 2018).

3) Pengetahuan orang tua

Penelitian dari (Rahayu et al. 2018) menunjukkan bahwa balita dengan ibu yang memiliki pengetahuan rendah akan memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami balita bertubuh pendek. Pengasuhan kesehatan pada tahun pertama kehidupan sangatlah penting untuk perkembangan anak. Perbedaan karakteristik ibu yang mengakibatkan berbedanya pola pengasuhan yang akan berpengaruh terhadap status gizi anak. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik akan memberikan pengasuhan pada balita sesuai dengan kebutuhannya dan perkembangannya. (Uliyanti, Tamtomo, and Anantanyu 2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tinggi rendahnya pengetahuan gizi ibu akan memberikan perubahan pada status gizi. Semakin tinggi

pengetahuan gizi ibu maka semakin baik pula status gizinya.

4) Pelayanan Kesehatan

Faktor tidak langsung yang berhubungan dengan balita pendek diantaranya terkait dengan pelayanan kesehatan. Status Imunisasi sebagai indikator kontak pelayanan kesehatan berdasarkan penelitian didapatkan anak yang tidak mendapatkan imunisasi rentan terjadi sakit dan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian balita pendek (Ariati, 2019).

5) Penyakit Infeksi

Infeksi dapat menurunkan asupan makanan, mengganggu penyerapan zat gizi, menyebabkan hilangnya zat gizi secara langsung, meningkatkan kebutuhan metabolik atau menurunnya proses katabolik zat gizi sehingga akan mempengaruhi pola konsumsi yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizi balita. Apabila kondisi ini berlangsung lama maka akan mempengaruhi pertumbuhan linier anak (Supariasa, 2002).

B. Asupan Gizi

1. Definisi Asupan Gizi

Asupan gizi adalah jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Suhardjo, 2003). Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan. Istilah *malnutrition* diartikan sebagai keadaan asupan gizi yang salah dalam bentuk asupan berlebih ataupun kurang, sehingga menyebabkan ketidak seimbangan antara kebutuhan dengan asupan (Sulistyoningsih, 2011).

Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini otak balita telah siap menghadapi berbagai stimulasi seperti belajar berjalan dan berbicara lebih

lancar. Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang terserap di dalam tubuh. Anak di bawah lima 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. Masa balita adalah masa pertumbuhan sehingga memerlukan gizi yang baik. Bila gizinya buruk maka perkembangan otak pun kurang dan itu akan berpengaruh pada kehidupan di usia sekolah dan prasekolah (Mittal A, *et all* 2007).

Kebutuhan zat gizi bayi atau anak berdasarkan AKG 2019 dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi,Protein,Lemak dan Karbohidrat

Bayi/Anak	Energi(Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
0-5 bulan	550	9	31	59
6-11 bulan	800	15	35	105
1-3 tahun	1350	20	45	215

Sumber : (PMK No.28 th.2019)

a. Zat-zat gizi

Menurut (Ida Marlana, 2017) zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

1. Sumber energi : Karbohidrat, lemak dan protein,
2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh : protein, mineral dan air, zat-zat tersebut merupakan bagian dari jaringan tubuh. Ketiga zat tersebut berfungsi untuk membentuk, memelihara dan mengganti sel-sel rusak. Zat-zat ini termasuk ke dalam kategori zat pembangun.
3. Mengatur proses tubuh: protein, mineral, air dan vitamin untuk mengatur proses tubuh.

3. Asupan Gizi terhadap Balita Pendek

Asupan gizi berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kecukupan zat gizi yang dianjurkan adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan. Kecukupan zat gizi dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan (Almatsier, 2004).

Balita yang mendapat asupan gizi yang kurang akan berdampak pada gangguan gizi seperti pendek atau stunting. Balita yang mendapatkan cukup makanan tetapi sering mengalami gangguan infeksi seperti diare akhirnya mengalami malnutrisi. Di sisi lain, anak-anak yang kurang makan dapat kehilangan kekebalan, nafsu makan berkurang, dan lebih rentan terhadap infeksi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekurangan gizi (Sulistianingsih and Yanti, 2015).

C. Keragaman Bahan Makanan

1. Definisi Keragaman Bahan Makanan

Keragaman Bahan Makanan adalah ragam atau banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang atau kelompok secara teratur meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (PMK no.41 th. 2014).

Tubuh manusia perlu adanya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bahan makanan dikelompokkan menjadi 3 fungsi utama zat gizi, sebagai berikut :

1. Sumber energi bisa didapatkan pada padi dan sereal diperoleh seperti beras, jagung, dan gandum selain itu bisa diperoleh dari tanaman umbi yaitu singkong, dan talas. Sumber energy lainnya juga dapat diperoleh dari hasil olahan seperti tepung, mie, roti, sereal dan lain sebagainya (Almatsier S, 2004).

2. Sumber protein dapat diperoleh pada sumber protein hewani serta sumber protein nabati. Protein hewani didapatkan pada daging- dagingan, telur, serta keju, sedangkan protein nabati didapatkan dari kacang berupa kedelai, kacang tanah, kacang

hijau, kacang merah dan kacang tolo, dan gejala jenis olahannya (Almatsier S, 2004).

3. Sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan, terutama pada sayur dengan warna hijau, yang biasa terdapat pada dedaunan seperti daun singkong, bayem. Pada buah biasanya terdapat pada buah dengan warna orange atau jingga, terdapat pada buah mangga, nanas, apel dll (Almatsier S, 2004).

Pola makan anak seringkali tidak teratur karena latar belakang pengawasan orang tua terhadap anak yang kurang intensif. Anak-anak yang di observasi mengalami kekurangan pemenuhan gizi akibat masalah tersebut. Anak-anak terkadang makan pada hari-hari yang tidak terduga. Akibatnya, anak makan lebih jarang atau lebih sering dari yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Masalah gizi dapat muncul dari ini (Depkes, 2013).

Usia balita merupakan usia pra sekolah dimana seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika masih bayi, kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sementara pemberian makanan juga akan lebih sering. Pada usia ini, anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya. Seorang ibu yang telah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini tentunya sangat mudah mengarahkan makanan anak, karena dia telah mengenal makanan yang baik pada usia sebelumnya. Oleh karena itu, keberagaman makanan sangat penting diperhatikan. Makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi dan pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya kekurangan. Asupan berlebih menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan gizi. (Sulistyoningsih, 2011).

2. Keragaman Bahan Makanan terhadap Balita Pendek

Keadaan kesehatan gizi masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi yang ditentukan oleh kualitas pangan. Kualitas pangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya antara satu dengan yang lain. Kualitas gizi menekankan terhadap keanekaragaman pangan. Semakin beragam dan seimbang komposisi pangan yang dikonsumsi akan semakin baik kualitas gizinya, karena pada hakekatnya tidak ada satupun jenis pangan yang mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan cukup baik dalam jumlah maupun jenisnya (Bitra, 2010).

D. Penyakit Infeksi Pada Balita

1. Definisi Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh organisme kecil seperti bakteri, virus, jamur atau parasit. Organisme ini dapat ditularkan dari orang lain, hewan atau tempat yang terkontaminasi dan kemudian menyebabkan penyakit pada tubuh. Penyakit menular dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan orang dan hewan yang terinfeksi, serta melalui tanah atau air yang terkontaminasi. Penyakit ini juga dapat menular melalui kontak tidak langsung, seperti menyentuh benda milik orang yang terinfeksi (Gao, D. 2019).

Penyakit infeksi didefinisikan sebagai masuknya perkembangan dan perbanyakan agen infeksius ke dalam tubuh manusia atau hewan termasuk juga bagaimana badan penjamu beraksi terhadap agen penyakit terhadap agen tadi meskipun hal ini terlalu tampak secara nyata. Penyakit ini bisa menyebar secara langsung maupun tidak langsung dari satu orang ke orang lainnya (Schaible dan Kauffman 2007).

2. Faktor Penyakit Infeksi yang Berhubungan dengan Balita Pendek

Menurut (Hidayani 2020), faktor-faktor yang berhubungan dengan balita pendek meliputi :

- a) Diare merupakan penyakit infeksi metabolisme yang disebabkan oleh infeksi, malabsorpsi, alergi, keracunan, defisiensi dan sebab-sebab lain yang menyebabkan gangguan absorpsi nutrisi sehingga menjadikan kendala pertumbuhan
- b) ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas) berkaitan dengan peningkatan kebutuhan metabolik dan gangguan intake makanan selama balita mengalami periode sakit menjadikan penghambatan pertumbuhan.
- c) Cacingan disebabkan oleh *soil transmitted helminth* (STH) yaitu *Ascaris lumbricoides*, *Tricuriis triciura*, *hookworm* yang terdiri dari *Necator americanus* dan *Ancylostoma duodenale*. Infeksi STH dapat menyebabkan adanya gejala malaise, anoreksia, mual, muntah sehingga menyebabkan anak kekurangan nutrisi, malabsorpsi dan gangguan pertumbuhan.
- d) TBC pada anak dapat berdampak balita susah makan atau anoreksia sehingga berpengaruh pada nutrisi yang belum memenuhi kebutuhan balita dan akan memengaruhi pertumbuhannya.

3. Penyakit Infeksi Terhadap Balita Pendek

Penyakit infeksi dapat mengganggu pertumbuhan dan status gizi anak balita karena penyakit infeksi dapat menurunkan intake makanan, absorpsi zat gizi yang terganggu dan dapat menyebabkan hilangnya zat gizi secara langsung (Aridiyah, 2015).

Terjadinya penyakit infeksi pada balita menyebabkan menurunnya status gizi pada balita, status gizi balita dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu jumlah pangan yang dikonsumsi dan keadaan kesehatan yang bersangkutan. Kekurangan konsumsi pangan khususnya energi dan protein dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan berat badan anak yang bersangkutan menurun dan pertumbuhan balita terhambat sehingga daya tahan tubuh menurun dan mudah terkena penyakit (Jayani, 2015).