

BAB II

TUNJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

Status gizi adalah kondisi pada tubuh manusia yang dapat dilihat dari konsumsi makanan dan zat gizi (Puspasari dan Andriani, 2017). Status gizi merupakan indikator yang menggambarkan kondisi kesehatan dipengaruhi oleh asupan serta pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Asupan energi yang masuk ke dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sedangkan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek termik makanan. Keseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluarannya akan menciptakan status gizi normal. Apabila keadaan tersebut tidak terjadi maka dapat menimbulkan masalah gizi baik masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Puspasari & Andriani, 2017).

Masalah gizi pada dasarnya merupakan konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Maka status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Kebutuhan asupan zat gizi setiap individu berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Thamaria, 2017)

B. Faktor yang mempengaruhi berat badan balita

1. Asupan Makanan

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Biasanya asupan makanan berkaitan dengan keadaan status gizi pada individu atau masyarakat suatu wilayah. Asupan makanan yang baik untuk tubuh adalah terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh sehingga gizi menjadi seimbang, kondisi tubuh menjadi ideal dan fisik menjadi lebih kuat (Rhamadani et al., 2020). Asupan makanan yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya akan berdampak pada kondisi kesehatan dan gizi

yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit seperti obesitas, gizi kurang, keracunan makanan dan penyakit metabolik (Z. Hanani & Susilo, 2020).

Balita memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari orang dewasa. Kurang gizi pada balita akan berpengaruh pada perkembangan fisik dan mental anak (Mahmudah, Kawi dan Musyarofah, 2015). Oleh sebab itu, asupan makanan yang mencukupi sejak lahir sangat penting bagi perkembangan anak.

Jenis-jenis zat gizi dalam makanan :

a. Energi

Energi adalah sumber tenaga yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, energi juga sangat penting bagi pertumbuhan dan metabolisme tubuh, tidak terkecuali pada balita. 25 Ketika kebutuhan energi balita tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada ketidakseimbangan energi yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang. Asupan energi berkaitan erat dengan status gizi, dengan kecukupan asupan energi sesuai dengan kebutuhan dan dibarengi aktivitas fisik yang cukup dapat mempertahankan berat badan ideal (Anggraeni et al., 2021).

b. Protein

Balita sangat membutuhkan protein sebagai zat pembangun dalam pembentukan sel-sel baru maupun pembentukan struktur organ tubuh seperti, tulang, otot, gigi dan lain-lain. Berdasarkan sumbernya, protein dibedakan menjadi protein hewani dan protein nabati. Sumber protein hewani dapat ditemukan pada ayam, daging, ikan, telur dan susu. Sedangkan sumber protein nabati dapat ditemukan pada tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Anggraeni et al., 2021).

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi yang mudah didapatkan. Karbohidrat berfungsi sebagai pemasok energi pada otak dan saraf, pengendali metabolisme lemak, penyimpanan glikogen dan pengendali peristaltik usus (Anggraeni et al., 2021). Karbohidrat bisa didapatkan pada gula, pati, beras, jagung, ubi, kacang-kacangan, pepaya, wortel, bayam, kangkung, dll. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan penyakit kurang kalori dan protein (KKP) atau disebut juga penyakit kurang makan atau penyakit kelaparan. Kelebihan 26 karbohidrat juga menimbulkan masalah pada kesehatan seperti

penyakit kegemukan, diabetes melitus dan gangguan metabolik (Siregar NS, 2014).

d. Lemak

Asupan lemak yang cukup dibutuhkan tubuh dan sangat berkaitan dengan status gizi. Hal ini dikarenakan lemak berfungsi sebagai sumber pengganti energi pada saat beraktivitas, sebagai pelumas pada jaringan, pemasok asam lemak esensial, penyerap vitamin larut lemak, melindungi organ dalam dan mengatur suhu tubuh. Simpanan lemak dalam tubuh berasal dari konsumsi salah satu atau kombinasi dari beberapa zat energi seperti karbohidrat dan protein. Lemak dapat berasal dari mentega, minyak tumbuh-tumbuhan, kedelai, jagung, kacang tanah, daging, ikan, biji-bijian, telur, susu, dan lain-lain (Siwi & Paskarini, 2018).

2. Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada anak, dimana salah satu penyebab penyakit infeksi adalah kurangnya kecukupan gizi pada bayi dan balita sehingga daya tahan terhadap penyakit pun menurun (Putri, Kapantow dan Kawengian, 2015). Demikian pula sebaliknya, terjadinya penyakit infeksi pada bayi dan balita sering kali menurunkan status gizi bayi dan balita. Penyakit infeksi yang sering ditemukan pada anak antara lain diare, ISPA, campak, malaria dan lainnya (Jayani, 2015)

Penyakit infeksi yang sering diderita oleh balita adalah diare dan gejala infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), gejala ISPA yang ditimbulkan dapat berupa batuk, sesak nafas dan demam sehingga dapat menyebabkan balita kurang tidur dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Diare yang merupakan salah satu penyakit infeksi berperan dalam kejadian malnutrisi. Diare disertai gejala mual serta muntah dapat meningkatkan kehilangan cairan tubuh dan berdampak pada dehidrasi dan penurunan berat badan seseorang, diare menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga asupan zat gizi dan penyerapan serta pemanfaatan zat gizi energi, karbohidrat, lemak dan protein berjalan tidak baik (Dinniyah & Nindya, 2017).

a. Diare

Diare adalah pengeluaran kotoran tinja dengan frekuensi meningkat (tiga kali dalam sehari) dengan perubahan konsistensi tinja menjadi lembek atau encer, dengan atau tanpa darah/lendir dalam tinja tersebut (Iryanto, 2021). Diare

merupakan gejala infeksi pada saluran usus, yang dapat disebabkan oleh berbagai infeksi bakteri, virus, dan parasit. Infeksi menyebar melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi, atau dari orang ke orang sebagai akibat dari sanitasi buruk, faktor dominan penyebab diare yaitu sarana air bersih dan tempat pembuangan tinja. Disebabkan oleh faktor infeksi saluran cerna yaitu infeksi bakteri (*E.Coli*, *Vibrio*, *Salmonella*), faktor malabsorpsi yaitu terganggunya sistem pencernaan sehingga penyerapan karbohidrat, lemak, dan protein dalam tubuh terganggu, faktor makanan (makanan basi, beracun, alergi makanan). Gejala yang ditimbulkan berupa frekuensi buang air besar 4x atau lebih dalam sehari, tinja encer atau berdarah, tinja berwarna kehijau-hijauan, muntah, lesu, suhu badan meninggi atau demam, tidak nafsu makan, dehidrasi (WHO, 2017).

b. Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)

Infeksi saluran pernapasan akut atau yang biasa dikenal dengan ISPA, istilah ini diadaptasi dan istilah dalam bahasa Inggris *Acute Respiratory Infections* (ARI). Istilah ISPA meliputi tiga unsur yakni infeksi, saluran pernapasan dan akut. Salah satu penyebab kematian bayi dan anak balita disebabkan oleh ISPA yang diakibatkan oleh penyakit pneumonia (infeksi paru yang berat). Pneumonia adalah penyakit karena infeksi pada bagian saluran pernapasan (paru-paru), yang disebabkan oleh bakteri atau virus. Tanda tandanya seperti batuk, pilek, nafas cepat dan kesulitan bernafas. ISPA merupakan salah satu penyakit berbasis lingkungan yang menyebar melalui udara. Penyakit ini dapat menular apabila virus atau bakteri yang terbawa dalam droplet terhirup oleh orang sehat. Droplet penderita dapat disebarkan melalui batuk atau bersin (Putra & Wulandari, 2019)

Menurut (Novitasari et al., 2016), penyakit infeksi dan status gizi saling berhubungan satu sama lain karena balita yang mengalami penyakit infeksi akan membuat nafsu makan anak berkurang sehingga asupan makanan untuk kebutuhan tidak terpenuhi yang kemudian menyebabkan daya tahan tubuh berkurang. Infeksi bisa berhubungan dengan gangguan gizi melalui beberapa cara, yaitu mempengaruhi nafsu makan, menyebabkan kehilangan asupan makanan karena muntah dan diare atau mempengaruhi metabolisme makanan. Penyakit yang pernah dialami balita yang disebabkan oleh bakteri biasanya berasal dari sumber makanan serta sanitasi lingkungan yang tidak baik.

Makanan yang tercemar bibit penyakit menimbulkan gangguan penyerapan zat gizi pada tubuh (Carolin et al., 2020).

3. Pengetahuan Ibu

Kurangnya pengetahuan ibu terkait gizi balita akan berdampak pada pemenuhan zat gizi pada balita karena pengetahuan merupakan unsur yang sangat penting dari pembentukan perilaku seseorang, termasuk perilaku pemenuhan gizi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jika seorang ibu memiliki pengetahuan gizi yang kurang, maka asupan makanan yang akan diberikan kepada balita juga kurang tepat dan dapat mempengaruhi status balita tersebut (Puspasari & Andriani, 2017)

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi sangat penting dalam meningkatkan derajat status gizi keluarga, terutama status gizi anak, dikarenakan peran ibu sangat berpengaruh. Sosok ibu berperan dalam pengelolaan rumah tangga serta berperan dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi keluarganya. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita sangat mempengaruhi keadaan gizi balita tersebut karena ibu yaitu seorang yang paling besar keterikatannya terhadap anak. Kebersamaan ibu dengan anak lebih besar dan sering dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain sehingga lebih mengerti segala kebutuhan yang dibutuhkan anak. Pengetahuan yang dimiliki ibu menjadi kunci utama kebutuhan gizi balita terpenuhi (Khayati, 2020).

Ibu yang memiliki sumber informasi yang luas akan lebih banyak mempunyai pengetahuan mengenai gizi balita lebih banyak dibandingkan ibu yang mempunyai pengetahuan minim. Pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi yang seimbang bagi balita merupakan hal yang penting. Pengetahuan tersebut mampu mengarahkan ibu untuk melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita dengan menyediakan makanan seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada balita tersebut. Adanya pemenuhan gizi yang seimbang tersebut maka akan tercipta status gizi yang normal bagi balita dan angka balita gizi kurang akan menurun (Khayati, 2020).

Menurut Bloom (Azwar, 2017) beberapa aspek pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Mengetahui (*Know*)

Mengetahui/tahu adalah mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat

kembali (re-call) terhadap rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkatan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comperhension*)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan meramalkan terhadap objek yang akan dipelajari

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi misalnya yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi rill (sebenarnya).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah pemilahan informasi menjadi bagian-bagian atau meneliti dan mencoba memahami struktur informasi.

e. Sintesis

Sintesis adalah menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis itu 9 adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi objek. Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari suatu objek penelitian atau responden.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek pengetahuan bermula dari tahu tentang materi yang sudah dipelajari yang kemudian dapat dijelaskan secara benar tentang objek yang diketahui lalu kemampuan atau pengetahuan itu digunakan untuk menyusun pengetahuan baru dari pengetahuan yang sudah ada, kemudian pengetahuan ini di evaluasi atau dinilai terhadap suatu objek.

4. Pendidikan Ibu

Pendidikan ibu merupakan faktor yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pendidikan yang baik mempengaruhi orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang

baik, misalnya dengan cara menjaga kesehatan dan memberikan pendidikan yang baik untuk anak. Ibu yang berpendidikan cenderung lebih baik dalam pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan, lebih dapat berinteraksi secara efektif dengan memberi pelayanan kesehatan serta lebih mudah mematuhi saran yang diberikan oleh pelayanan Kesehatan (Wardani, 2012).

Namun tingkat pendidikan juga tidak terlepas dari status ekonomi keluarga. Keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat Pendidikan yang rendah pula. Hal ini dikarenakan keterbatasan ekonomi yang dialami sehingga mereka tidak mampu melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi (Nimah dan Muniroh, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Akombi (2017) mengatakan bahwa mekanisme hubungan pendidikan ibu dengan kesehatan anak terdiri dari pengetahuan tentang kesehatan dari pendidikan formal dan kemampuan membaca yang berfungsi dalam membaca masalah kesehatan yang dialami oleh anak serta melakukan perawatan beserta paparan terhadap kehidupan masa kini. Di Indonesia, biasanya ibu yang mengambil peranan paling besar dalam mengasuh anak, sehingga tingkat pendidikan ibu yang lebih berpengaruh terhadap status gizi anak dibandingkan dengan tingkat pendidikan bapak.

4.1 Jenjang Pendidikan

Jenjang pendidikan adalah tahapan dalam menjalani pendidikan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, kemampuan yang dikembangkan, dan tujuan yang akan dicapai (UU No. 20 Tahun 2003). Dalam jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi (Ninie Kharmina, 2016).

1. Jenjang Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar adalah jenjang pendidikan awal yang mendasari atau melandasi dalam jenjang pendidikan formal selama 9 (sembilan) tahun pertama masa sekolah sebelum masuk ke jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dasar berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

2. Jenjang Pendidikan Menengah

Pendidikan menengah adalah jenjang pendidikan lanjutan dari pendidikan dasar yang terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah

kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan menengah sebagai perluasan dari pendidikan dasar dan berfungsi mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan tinggi ataupun masuk lapangan kerja.

3. Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan terakhir setelah jenjang pendidikan dasar dan menengah yang mencakup program sarjana, magister, doktor, dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Pendidikan tinggi diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik menjadi masyarakat dan terjun ke dunia kerja profesional yang dapat menerapkan kemampuan akademik, mengembangkan dan menciptakan teknologi dan kesenian.

5. Pekerjaan ibu

Seiring dengan perkembangan zaman, tuntutan kebutuhan ekonomi semakin meningkat yang membuat para ibu dituntut untuk bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Data Badan Pusat Statistik Nasional Tahun 2022 menunjukkan bahwa 35,57% perempuan di Indonesia adalah perempuan bekerja dan 5,7% adalah perempuan tidak bekerja. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa persentase wanita bekerja lebih banyak dari pada wanita tidak bekerja. Ibu yang bekerja akan memiliki waktu dan perhatian yang lebih sedikit untuk anaknya, bila dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Termasuk dalam hal pendampingan makan, sangat memungkinkan pola makan anak menjadi terganggu. Hal ini dikarenakan anak pra sekolah masih sangat bergantung pada orang tuanya, sehingga dapat mempengaruhi pola asuh ibu terhadap anaknya (Ramadhani & Adrianto, 2020). Hal ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi keadaan gizi anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada ibu yang bekerja biasanya pengasuhan akan diserahkan kepada orang lain, misalnya kakek nenek, paman bibi ataupun pembantu yang belum tentu memiliki keterampilan atau pengalaman mengurus anak, sehingga dikhawatirkan pemenuhan gizi anak kurang diperhatikan (Kristianti D, Suriadi dan Parjo, 2018)