

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

Gizi adalah zat makanan dimana terdapat pada suatu bahan makanan yang dapat digunakan tubuh untuk menjalankan fungsinya, seperti menghasilkan energi serta memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses metabolisme. Semua zat gizi dapat diperoleh dari makanan yang tepat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsinya. Akibat dari salah dalam pemilihan makanan dapat mengakibatkan kehilangan asupan zat gizi. Ada tiga pengelompokan manfaat zat gizi pada tubuh yaitu untuk pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, penghasil energi serta sebagai pengatur metabolisme tubuh. 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, 2009, dalam Sari, 2018).

Status gizi menggambarkan kondisi yang disebabkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo et al., 2017).

Status gizi adalah kondisi seimbang antar variable tertentu, atau keseimbangan dalam pemenuhan asupan gizi, penggunaan serta penyerapan asupan gizi tertentu yang mana disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor ibu seperti pekerjaan, Pendidikan, pola pengasuhan, dan jumlah anak. Status gizi dikatakan baik apabila terpenuhinya asupan gizi bagi tubuh untuk dimanfaatkan secara efisien yang mampu memaksimalkan pertumbuhan otak, perkembangan fisik, serta kesehatan yang optimal.

B. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita

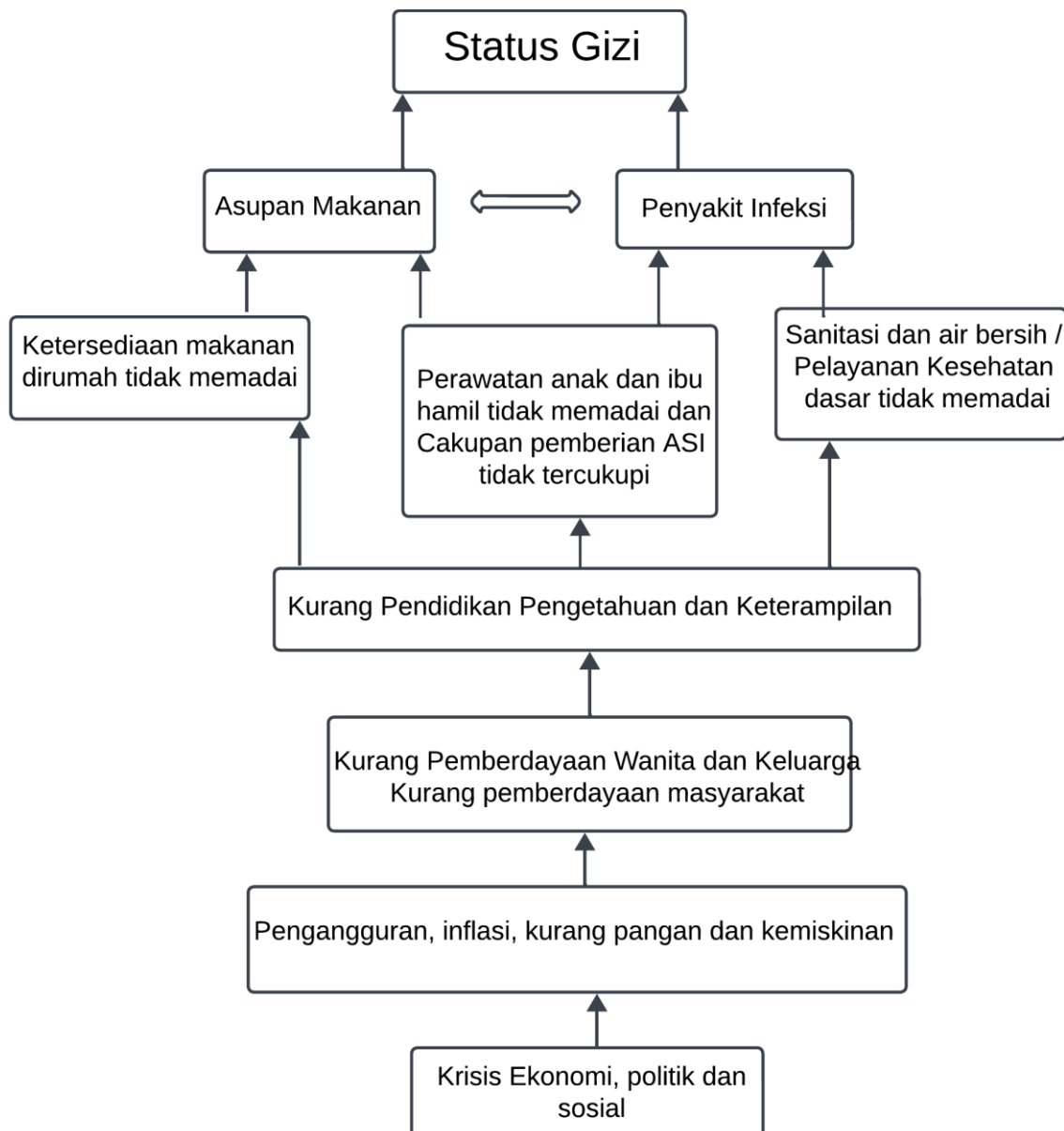
Faktor yang mempengaruhi status gizi balita di bagi menjadi dua yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung sebagai berikut :

ASI

1. Definisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan gizi yang paling baik bagi bayi. Manfaat ASI sudah banyak dibuktikan secara ilmiah. WHO telah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sebagai makanan utama bagi bayi tanpa diberikan makanan tambahan. ASI Eksklusif menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 ialah proses memberikan ASI tanpa memberikan makanan tambahan sejak lahir sampai bayi berusia 2 tahun. ASI eksklusif selama 6 bulan merupakan

sumber gizi yang sangat bagi bayi, terdapat banyak manfaat ASI eksklusif serta dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi,



selain itu pemberian ASI merupakan salah satu investasi yang sangat penting untuk peningkatan kualitas SDM, selain itu juga dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi.

2. Manfaat ASI

ASI diberikan kepada bayi karena banyak manfaat dan kelebihannya. ASI memiliki kandungan gizi sangat baik bagi anak yang mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. ASI disebut sumber makanan yang paling sempurna karena zat gizi dalam ASI sesuai dengan kebutuhan anak. Mafaat lain diantaranya manfaat bagi bayi, bagi ibu, dan bagi keluarga sebagai berikut :

a. Manfaat bagi bayi

1. ASI mengandung cairan dan semua zat gizi yang diperlukan dalam pemenuhan gizi bayi
2. ASI memberikan kekebalan tubuh pada bayi untuk melawan berbagai penyakit
3. ASI yang di sintestis pertama kali oleh payudara untuk bayi setelah lahir berwarna kuning disebut kolostrum. Kolostrum mengandung beta-karoten dengan konsentrasi tinggi serta prekursor vitamin A sebagai perlindungan dari infeksi dan perkembangan awal retina
4. ASI memiliki komposisi yang ideal untuk bayi
5. ASI selalu siap sedia, steril dan selalu dalam suhu yang tepat bagi bayi

b. Manfaat bagi Ibu

Ibu yang menyusui mencegah bayi dari SIDS (Sudden Infant Death Syndrome). Ibu menyusui dapat mencegah dirinya dari resiko kanker payudara dan kanker Rahim selain itu Ibu akan mendapat manfaat secara fisik dan emosional.

c. Manfaat Bagi Keluarga

Manfaat ASI bagi keluarga adalah membantu mengurangi kebutuhan pengeluaran untuk membeli susu formula, selain itu ASI lebih praktik ketika berpergian.

3. Jenis-jenis ASI

ASI Memiliki jenis yang berbeda-beda antara lain sebagai berikut :

a. Kolostrum

Cairan berwarna kuning yang pertama kali keluar dan memiliki kandungan protein serta antibody.

b. Air susu peralihan

Sebagai tahap transisi pembentukan kolostrum ke ASI matur. Dimulai hari ke empat hingga hari ke sepuluh, mengandung karbohidrat dan lemak.

c. Air susu matur

Cairan dengan warna putih kekuningan yang memiliki seluruh asupan gizi yang diperlukan untuk bayi. Terjadi di hari ke 10 hingga hari berikutnya.

4. Unsur-unsur gizi dalam ASI

ASI memiliki unsur-unsur antara lain sebagai berikut :

a. Hidrat Arang

Berfungsi sebagai transfer kalori guna kerja sel-sel saraf dan untuk pertumbuhan sel saraf otak, memudahkan dalam penyerapan kalsium, serta membantu pengeluaran kolostrum untuk kekebalan tubuh bayi.

b. Protein

Protein pada ASI memiliki jumlah yang sedikit dibanding protein air susu sapi. Berperan sebagai bahan dasar untuk tumbuh kembang bayi. Protein dalam ASI sangat baik untuk bayi dikarenakan mengandung unsur protein yang mampu diserap oleh pencernaan bayi.

c. Lemak

Di dalam ASI terdapat lemak yang mudah dicerna, berguna untuk sel jaringan otak dan dalam kadar yang tinggi. Dengan bentuk omega 3, omega 6, dan DHA dimana sebagai komponen penting untuk mielinisasi. Selain asam linoleate, semua asam lemak mampu dibuat oleh tubuh dari karbohidrat dan protein. Otak tidak dapat memperbaiki mielin, gangguan koordinasi, penurunan daya ingat, gangguan paranoia, gemetar, halusinasi dan apatis tanpa adanya

asam linoleate. Asam linoleate ditemukan pada ASI dalam kadar yang cukup tinggi.

d. Mineral

Pada ASI terdapat mineral yang cukup bagi bayi hingga berumur 6 bulan namun dalam jumlah yang rendah. Mineral yang tidak diserap oleh tubuh akan mengganggu keseimbangan dan menghambat kerja usus bayi, menyebabkan kontraksi yang tidak normal akibat peningkatan bakteri dalam pencernaan bayi, membuat perut terasa tidak nyaman dan bayi menjadi gelisah akibat gangguan metabolisme.

e. Vitamin

Kadar vitamin dalam ASI sangat lengkap. Masing-masing dari vitamin tersebut memiliki fungsi dan manfaat tertentu. Vitamin D untuk kekuatan tulangnya, meskipun kadarnya dalam ASI tidak terlalu banyak. Namun, ini bisa disiasati dengan menyinari bayi dengan matahari di pagi hari sebagai pencegahan untuk masalah tulang pada periode usia 0 - 6 bulan kelahiran. Vitamin A berfungsi utamanya untuk indera penglihatan bayi. Kandungan vitamin A sangat besar pada kolostrum dan mulai berkurang saat sudah memasuki periode transisi ASI matang, di mana sebagian besar porsi ASI sudah dalam bentuk cairan air, namun tetap mengandung zat-zat penting bagi bayi. Selain untuk penglihatan, menurut IDAI, vitamin A juga memiliki peran dalam kekebalan tubuh, pembelahan sel, dan pertumbuhan.

Vitamin B merupakan zat yang mudah larut dalam cairan. Di dalam ASI, fungsi dari vitamin ini adalah sebagai pelengkap dalam mencegah dari anemia (kekurangan darah), terlambatnya perkembangan, kurang nafsu makan dan iritasi kulit.

alam perkembangan saraf dan peremajaannya vitamin C memiliki fungsi besar. Selain itu vitamin C berpengaruh pada pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen, ia juga mampu mencegah bayi dari serangan penyakit.

Berdasarkan sumber dari *Food And Nutrition Board, National Research Council Washington* Tahun 1980 dalam Atikah (2010) diperoleh perkiraan komposisi Kolostrum dan ASI untuk setiap 100 ml seperti tertera pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Tabel komposisi Kolostrum dan ASI untuk setiap 100 ml. Sumber: *Food And Nutrition Boart, National Research Council Washington Tahun 1980 dalam Atikah (2010)*

No	Zat-zat Gizi	Satuan	Kolostrum / 100ml	ASI / 100ml
1.	Energi	Kkal	58,0	70
2.	Protein	g	2,3	0,9
	• Whey	(mg)	-	1:1,5
	• Kasein	(mg)	140	187
	• Laktamil bumil	(mg)	218	161
	• Laktoferin	(mg)	330	167
	• Ig A	(mg)	364	142
3.	Laktosa	g	5,3	7,3
4.	Lemak	g	2,9	4,2
5.	Vitamin			
	• Vit A	ug	151	75
	• Vit B1	ug	1,9	14
	• Vit B2	ug	30	40
	• Asam nikotinmik	mg	75	160
	• Vit B6	mg	-	12-15
	• Asam pantotenik	mg	183	246
	• Biotin	mg	0,06	0,6
	• Asam folat	mg	0,05	0,1
	• Vit B12	mg	0,05	0,1
	• Vit C	mg	5,9	5
	• Vit D (mg)		-	0,04
	• Vit Z		1,5	0,25
	• Vit K (mg)		-	1,5
6.	Mineral			
	• Kalsium	mg	39	35
	• Klorin	mg	85	40
	• Tembaga	mg	40	40
	• Zat besi (ferrum)	mg	70	100
	• Magnesium	mg	4	4
	• Fosfor	mg	14	15
	• Potassium	mg	74	57
	• Sodium	mg	48	15
	• Sulfur	mg	22	14

A. ASI Eksklusif

Menurut Wulandari & Iriana, (2013) dikatakan ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur, dan nasi tim. Mustofa & Prabandari (2010) ASI eksklusif atau lebih tepatnya pemberian ASI secara

eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Menurut Damanik, Dkk (2015) ASI eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi mulai 0 - 6 bulan dalam rangka mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kesimpulannya bahwa ASI eksklusif adalah pemberian ASI murni tanpa makanan pendamping ASI (prelaktal) selama 0 - 6 bulan pada bayi. Pemberian ASI eksklusif atau menyusui eksklusif sampai bayi umur 6 bulan sangat menguntungkan karena dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit penyebab kematian bayi. Pencapaian perkembangan yang optimal juga dapat dilakukan dengan menyusui bayi secara penuh (ASI murni/eksklusif) selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai berumur 2 tahun. Teori dari *World Health Organization* (WHO), *American Academy of Pediatrics* (AAP), *American Academy of Family Physicians* (AAFP) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun dapat memberikan keuntungan bukan hanya bagi bayi dan ibu saja tetapi juga bagi tempat kerja ibu. ASI eksklusif adalah pemberian ASI (termasuk ASI perahan) kepada bayi tanpa diberi makanan lain kecuali vitamin, mineral dan obat dalam bentuk oralit, tetes dan sirup (WHO dalam IDAI, 2010).

B. Akibat Tidak Mendapat ASI Eksklusif pada Bayi

Bayi yang mendapat ASI eksklusif umumnya tumbuh pesat pada 2 sampai 3 bulan pertama kehidupannya, namun terjadi keterlambatan tumbuh kembang pada bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif. Pada minggu awal kehidupan, didapatkan sebanyak 5% terjadi penurunan BB bayi yang diberi cairan selain ASI, dan bayi yang diberikan ASI eksklusif sebanyak 7%. Jika terdapat kesalahan dalam pemberian ASI eksklusif akan menyebabkan berat badan menurun sebanyak 7% dalam tiga hari.

Pemberian ASI yang tidak cukup kepada bayi dapat mengganggu proses tumbuh kembang bayi. Bayi yang tidak diberi ASI eksklusif hingga enam bulan akan mudah terkena gangguan kesehatan seperti berat badan berlebih, terjadi penurunan kecerdasan, resiko penyakit infeksi gastrointestinal dan penyakit kardiovaskuler.

C. Faktor penghambat pemberian ASI Eksklusif

Beberapa hal menjadi faktor penghambat pemberian ASI eksklusif pada bayi yaitu sebagai berikut :

1. Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berdasarkan aktivitas atau pekerjaan

Salah satu alasan yang paling sering dikemukakan bila ibu tidak menyusui adalah karena mereka harus bekerja. Wanita selalu bekerja terutama pada usia subur, sehingga selalu menjadi masalah untuk mencari cara merawat bayi. Banyak kalangan menganggap hal ini sebagai konsekuensi biasa (IDAI, 2010). Terungkap dari hasil penelitian Sartono (2013), bahwa faktor kesempatan menyusui berbeda sangat tajam antara kelompok yang bekerja dengan kelompok yang tidak bekerja. Selain itu, berhubungan pula dengan faktor kelelahan fisik dan fasilitas untuk menyusui. Ibu yang bekerja biasanya tetap mengerjakan pekerjaan rumah tangga sehingga menambah kelelahan fisik dan menjadi segan menyusui, pabrik tidak menyediakan fasilitas bagi pekerja untuk tetap bisa menyusui, seperti tempat penitipan anak (TPA), pojok ASI, luangan waktu di sela-sela jam kerja. Bagi pekerja pabrik yang tidak memiliki kesempatan menyusui selama bekerja, penggunaan susu formula merupakan pilihan untuk bayinya setelah mereka selesai menikmati masa cuti hamil.

2. Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berdasarkan lingkungan keluarga

Teori yang mengatakan bahwa lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ibu menyusui bayinya secara eksklusif. Keluarga (suami, orang tua, mertua, ipar, dan sebagainya) perlu di informasikan bahwa seorang ibu perlu dukungan dan bantuan keluarga agar ibu berhasil menyusui secara eksklusif. Bagian keluarga yang mempunyai pengaruh yang paling besar terhadap keberhasilan dan kegagalan menyusui adalah suami (IDAI, 2010). Dari teori dan penelitian terkait maka terbukti bahwa faktor dukungan keluarga berhubungan dengan penghambat pemberian ASI eksklusif.

3. Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berdasarkan sosial budaya

Menurut Setiawati, Dkk. (2015) angka ibu menyusui di Indonesia masih rendah dikarenakan faktor sosial budaya yang belum mengetahui akan pentingnya ASI, persaingan dengan publikasi susu formula di berbagai media juga menjadi penghambat karena para ibu berfikir ada susu yang bisa menggantikan seluruh nutrisi yang terkandung dalam ASI.

4. Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berdasarkan kondisi ibu

Kondisi ibu turut menjadi Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif, hal ini dikarenakan kondisi ibu sangat penting untuk proses menyusui, apabila ibu dalam kondisi sakit atau terjangkit penyakit infeksi maka proses pemberian ASI eksklusif akan terhambat.