

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Balita

1. Pengertian

Ilmu Gizi adalah ilmu interdisipliner yang mempelajari tentang pangan, zat gizi, dan komponen pangan lainnya dalam kaitannya dengan kesehatan. Ilmu gizi membahas segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan tubuh yang optimal agar tidak mengalami penyakit gangguan gizi (Susilowati, 2021).

2. Kebutuhan Gizi Usia Balita

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Menurut Susilowati (2021). Zat gizi terdiri atas:

a. Karbohidrat

Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda-beda, meski terdapat persamaan dari sudut dan fungsinya. Karbohidrat yang terkandung dalam makanan pada umumnya hanya ada 3 jenis yaitu: Polisakarida, Disakarida, dan Monosakarida (Santoso, 2019).

Karbohidrat terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hanya sedikit yang termasuk bahan makanan hewani. Fungsi utama karbohidrat yaitu :

- 1) Sumber utama energi yang murah.
- 2) Memberikan rangsangan mekanik.
- 3) Melancarkan gerakan peristaltik yang melancarkan aliran bubur makanan serta memudahkan pembuangan tinja.

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena yang paling erat hubungannya dengan kehidupan. Protein mengandung unsur C, H, O dan unsur

khusus yang tidak terdapat pada karbohidrat maupun lemak yaitu nitrogen. Protein nabati dapat diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, sedangkan protein hewani didapat dari hewan. Protein berfungsi:

- 1) Membangun sel-sel yang rusak.
- 2) Membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon.
- 3) Membentuk zat anti energi, dalam hal ini tiap protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori (Santoso , 2019).

c. Lemak

Lemak merupakan senyawa organik yang majemuk, terdiri dari unsur-unsur C, H, O yang membentuk senyawa asam lemak dan gliserol, apabila bergabung dengan zat lain akan membentuk lipoid, fosfolipoid dan sterol. Fungsi lemak antara lain :

- 1) Sumber utama energi atau cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tertentu dari tubuh.
- 2) Sebagai sumber asam lemak yaitu zat gizi yang esensial bagi kesehatan kulit dan rambut.
- 3) Sebagai pelarut vitamin-vitamin (A, D, E, K) yang larut dalam lemak (Santoso, 2019).

d. Vitamin

Vitamin berasal dari kata Vitamine oleh Vladimin Funk karena disangka suatu ikatan organic amine dan merupakan zat vitamin yang dibutuhkan untuk kehidupan. Ternyata zat ini bukan merupakan amine, sehingga diubah menjadi vitamin. Fungsi vitamin sebagai berikut:

- 1) Vitamin A : fungsi dalam proses melihat, metabolisme umum, dan reproduksi.
- 2) Vitamin D : calciferol, berfungsi sebagai prohormon transport calcium ke dalam sel. Bahan makanan yang kaya vitamin D adalah susu.
- 3) Vitamin E : alpha tocoperol, berfungsi sebagai antioksidasi alamiah dan metabolisme selenium. Umumnya bahan makanan kacang-kacangan atau biji-bijian khususnya bentuk kecambah, mengandung vitamin E yang baik.
- 4) Vitamin K : menadion, berfungsi di dalam proses sintesis prothrombine yang diperlukan dalam pembekuan darah. Vitamin K terdapat dalam

konsentrasi tinggi di dalam ginjal. Paru-paru dan sumsum tulang. Pada penyerapan vitamin K diperlukan garam empedu dan lemak (Santoso, 2019).

e. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Mineral mempunyai fungsi :

- 1) Sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, tulang, hormon, dan enzim.
- 2) Sebagai zat pengatur
 - a) Berbagai proses metabolisme.
 - b) Keseimbangan cairan tubuh.
 - c) Proses pembekuan darah.
 - d) Kepekaan saraf dan untuk kontraksi otot.

3. Tujuan Gizi Seimbang Bagi Balita

Menurut Kristiyanasari (2020), terdapat beberapa tujuan gizi seimbang bagi balita, antara lain sebagai berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan
- b. Memberikan nutrisi yang seimbang dan mencegah obesitas\
- c. Memperoleh status gizi yang optimal
- d. Pendidikan kesehatan antara lain tentang makanan tepat waktu, makanan beraneka ragam.

4. Syarat Diit Gizi Seimbang Bagi Balita

Menurut Kristiyanasari (2020), terdapat beberapa syarat diit seimbang bagi balita, antara lain sebagai berikut :

- a. Cukup kalori untuk aktivitas
- b. Protein tinggi untuk pertumbuhan
- c. Lemak cukup, vitamin dan mineral cukup
- d. Mudah dicerna dan tidak merangsang
- e. Porsi kecil dan sering
- f. Menu bervariasi dan seimbang.

5. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dibagi menjadi 2 yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung.

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi 4 penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Tetapi dalam penilaian ini menggunakan penilaian Antropometri (Yuniastuti, 2018).

b. Antropometri

1) Pengertian

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

2) Penggunaan

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

3) Indeks Antropometri

a) Berat badan menurut umur (BB/U)

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan atau menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, maka berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan abnormal, terdapat 2 kemungkinan perkembangan berat badan yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berdasarkan karakteristik berat badan ini, maka indeks berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini.

b) Tinggi badan menurut umur (TB/U)

Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, tinggi badan tumbuh seiring dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama.

c) Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)

Berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan berat badan dengan kecepatan tertentu. Indeks BB/TB merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini. Dari berbagai jenis indeks tersebut, untuk menginterpretasikan dibutuhkan ambang batas, penentuan ambang batas diperlukan kesepakatan para ahli gizi. Ambang batas dapat disajikan kedalam 3 cara yaitu persen terhadap median, persentil, dan standar deviasi unit. Persen Terhadap Median. Median adalah nilai tengah dari suatu populasi. Nilai skor $-Z$ atau SD, normal bila antara $-2SD$ sampai $+2SD$, kurang bila $<-2SD$, lebih bila $>+2SD$

4) Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu : survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Dalam penelitian ini menggunakan survey konsumsi dengan metode kuantitatif recall 24 jam.

5) Survei Konsumsi

a) Pengertian

Survei Konsumsi pangan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan zat gizi yang dikonsumsi.

b) Penggunaan

Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

c) Metode Recall 24 jam

Untuk dapat melakukan recall, makanan dengan baik terlebih dahulu harus mempelajari jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi oleh kelompok sasaran survey. Oleh karena itu kadang-kadang perlu dilakukan survey pasar. Tujuannya adalah mengetahui sasaran berat dari tiap jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi.

6) Berikut langkah-langkah kerjanya:

- a) Masing-masing kelompok menyiapkan bahan makanan, misal: Bahan makanan pokok: nasi biasa, nasi tim, bubur (masing-masing kelompok membawa satuporsi makanan yang biasa dikonsumsi).
- b) Lauk hewani: bahan yang sudah dimasak seperti telur, ikan goreng, ayam goreng, dan lain-lain. Lauk nabati: bahan yang sudah dimasak yang berasal dari tumbuhan seperti tahu, tempe dan lain-lain. Sayuran : sayur bayam, kacang panjang, dan lain-lain. Buah-buahan: pisang, jeruk, apel dan lain-lain.
- c) Lakukan penimbangan terhadap masing-masing bahan makanan untuk setiap ukuran rumah tangga yang dipakai.
- d) Catat hasil penimbangan dalam suatu daftar ukuran rumah tangga.

6. Jumlah Makanan Gizi Seimbang Bagi Balita

Berdasarkan angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan Oleh Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi ke IV (LIPI, 2019) adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kebutuhan Zat Gizi Seimbang Bagi Balita Berdasarkan Angka
Kecukupan Gizi (AKG) rata-rata perhari

Golongan	Berat	Tinggi	Energi	Protein	Lemak	Vitamin	Vitamin
Umur	Badan	Badan	(kkal)	(g)	(g)	A(mg)	C(mg)
Balita	(Kg)	(Cm)					
0-6bln	5.5	60	560	12	13	350	30
7-12bln	8.5	71	800	15	19	350	35
1-3thn	12	90	1250	23	28	350	40
4-5thn	18	110	1750	32	39	460	45

(Soekirman, 2019).

a. Kategori Status Gizi

Klasifikasi status gizi berdasarkan PMK Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak (Umur 0-60 Bulan) (Kementerian Kesehatan RI, 2020), adalah sebagai berikut:

- 1) Gizi Lebih : Apabila nilai Z score yang diperoleh > 2 SD
- 2) Gizi baik : Apabila nilai Z score yang diperoleh -2 SD s.d $+2$ SD
- 3) Gizi Kurang : Apabila nilai Z score yang diperoleh < -2 SD s.d -3 SD
- 4) Gizi buruk : Apabila nilai Z score yang diperoleh < -3 SD

b. Klasifikasi Indikator IMT/U

- 1) Sangat kurus : Z-score $< -3,0$
- 2) Kurus : Z-score $\geq -3,0$ s.d $< -2,0$
- 3) Normal : Z-score $\geq -2,0$ s.d $\leq 1,0$
- 4) Gemuk : Z-score $> 1,0$ s.d $\leq 2,0$
- 5) Obesitas : Z-score $> 2,0$.

7. Tanda Balita Sehat Dan Bergizi Baik

Menurut Susilowati (2021), terdapat beberapa tanda-tanda balita sehat yang mempunyai gizi baik, antara lain sebagai berikut:

a. Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi

Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, masa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi.

b. Postur tubuh tegap dan otot padat

Anak yang memiliki masa otot yang padat dan tubuh tegap diperoleh melalui ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai posturideal kelakny.

- 1) Rambut berkilau dan kuat
- 2) Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat
- 3) Wajah ceria, mata bening, dan bibir segar
- 4) Gigi bersih dan gusi merah muda
- 5) Nafsu makan baik dan buang air besar teratur
- 6) Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai dengan umur

- 7) Penuh perhatian dan beraksi aktif
- 8) Tidur nyenyak.

8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita

Menurut Supriasa (2018), ada 2 penyebab faktor yang mempengaruhi status gizi pada balita, antara lain sebagai berikut:

a. Penyebab Langsung

1) Asupan Makanan

Pengukuran asupan makanan/konsumsi makanan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang dimakan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

2) Pola Makan

Pola makan yang baik, frekuensi yang sesuai dengan kebutuhan, jadwal makan yang teratur dan hidangan yang bervariasi dapat terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, asupan zat pembangun, zat pengatur bagi kebutuhan gizi anak balita sehingga proses tumbuh kembang anak balita tetap sehat.

3) Pemberian ASI Eksklusif

ASI eksklusif yang dimaksud adalah pemberian hanya ASI saja tanpa makanan dan cairan lain sampai berusia 6 bulan kecuali obat dan vitamin. Menurut Giri, dkk (2018) menyebutkan bahwa balita yang diberikan ASI eksklusif cenderung berstatus gizi baik atau tidak BGM sedangkan yang tidak diberikan ASI eksklusif cenderung berstatus gizi kurang.

4) Penyakit Infeksi

Adanya hubungan antara penyakit infeksi dengan status gizi merupakan suatu hal yang saling berhubungan satu sama lain karena anak balita yang mengalami penyakit infeksi akan membuat nafsu makan anak berkurang sehingga asupan makanan untuk kebutuhan tidak terpenuhi yang kemudian menyebabkan daya tahan tubuh anak balita melemah yang akhirnya mudah diserang penyakit infeksi.

Tanuwidjaya, S. (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan malnutrisi mereka menekankan

interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi.

b. Penyebab Tidak Langsung

1) Pelayanan Kesehatan

a) Puskesmas

Puskesmas sebagai lembaga mempunyai bermacam-macam aktivitas. Salah satunya adalah posyandu, dimana pada posyandu terdapat skrining pertama dalam pemantauan status gizi balita, adanya penyuluhan tetag gizi, PMT, Vit A dan sebagainya.

Hal tersebut menyebabkan ibu yang tidak aktif berkunjung keposyandu mengakibatkan ibu kurang mendapatkan informasi mengenai status balita, tidak mendapat dukungan dan dorongan dari petugas kesehatan apabila ibu menyusui permasalahan kesehatan pada balitanya, serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita yang tidak dapat terpantau secara optimal, karena pemantauan pertumbuhan balita dapat dipantau melalui KMS. Ibu yang rutin ke posyandu dapat dipantau status gizi anak balitanya oleh petugas kesehatan dan begitu juga sebaliknya ibu yang tidak rutin ke posyandu maka status gizi anak balitanya akan sulit terpantau.

b) Rumah Sakit atau Fasilitas Kesehatan Lainnya

Data-data dari rumah sakit dapat memberikan gambaran tentang keadaan gizi di dalam masyarakat. Apabila masalah pencatatan dan pelaporan rumah sakit kurang baik, data ini tidak dapat memberikan gambaran yang sebenarnya.

2) Sosial Budaya

a) Tingkat Pendidikan

Seseorang yang berpendidikan tinggi umumnya memiliki pendapatan yang relative tinggi pula. Semakin tinggi pendidikan maka cenderung memiliki pendapatan yang lebih besar, sehingga akan berpengaruh pada kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Pengetahuan

erat hubungannya dengan pendidikan, seseorang dengan pendidikan yang tinggi maka semakin luas pula pengetahuan yang dimiliki.

b) Pendapatan

Pendapatan menunjukkan kemampuan keluarga untuk membeli pangan yang selanjutnya akan mempengaruhi kualitas pangan dan gizi. Keluarga dengan pendapatan tinggi memiliki kesempatan untuk membeli makanan yang bergizi bagi anggota keluarganya, sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi setiap anggota keluarganya.

Kemampuan keluarga untuk membeli bahan pangan tergantung pada besar kecilnya pendapatan dan pengeluaran harga bahan makanan itu sendiri. Pengaruh peningkatan dari penghasilan akan berdampak pada perbaikan status gizi. Apabila pendapatan meningkat maka jumlah makanan dan jenis makanan akan cenderung membaik. Semakin tinggi penghasilan semakin tinggi pula presentase yang digunakan untuk membeli makanan yang bergizi.

c) Tingkat pengetahuan

Gizi buruk dapat dihindari apabila dalam keluarga terutama ibu mempunyai tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi, orang tua yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi dan kesehatan, cenderung tidak memperhatikan kandungan zat gizi dalam makanan keluarganya terutama untuk anak balita, serta kebersihan makanan yang di makan, sehingga akan mempengaruhi status gizinya.

d) Tradisi/Kebiasaan

Dalam hal sikap terhadap makanan masih banyak terdapat pantangan, tahayul dan tabu dalam masyarakat, sehingga menyebabkan konsumsi makanan yang bergizi pada masyarakat menjadi rendah.

B. ASI

1. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi (Tanuwidjaya, S. 2018). Sedangkan ASI atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa pemberian

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 (Purwanti, 2018).

Sedangkan menurut Suradi (2017), ASI adalah pemberian ASI murni tanpa bayi diberi tambahan lain seperti cairan air putih, teh, madu, buah-buahan, maupun makanan tambahan seperti bubur susu atau bubur saring dan sebagainya, sampai usia bayi 6 bulan. Non ASI adalah pemberian ASI didampingi dengan makanan lain sebelum bayi berumur 6 bulan seperti teh, madu, sari buah, susu formula, bubur, buah dan lain-lain.

Pemberian ASI dianjurkan untuk jangka waktu sampai 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun (Purwanti, 2018).

2. Volume ASI

Volume pengeluaran ASI pada minggu-minggu pertama bayi lahir biasanya banyak, tetapi setelah itu sekitar 450-650 ml. Seorang bayi usia 0-6 bulan memerlukan sebanyak 600 ml susu perhari. Jumlah tersebut dapat dicapai dengan menyusui bayinya selama 4-6 bulan pertama, sedangkan bayi usia 0-3 bulan hanya membutuhkan ASI sekitar 350-450 ml. Karena itu selama kurun waktu tersebut ASI mampu memenuhi kebutuhan gizinya. Setelah 6 bulan volume pengeluaran susu menjadi menurun, sejak saat itu kebutuhan gizi tidak dapat lagi dipenuhi oleh ASI saja dan harus mendapat makanan tambahan. Dalam keadaan ASI telah normal, volume susu yang terbanyak yang dapat diperoleh adalah lima menit pertama. Penyedotan atau pengisapan oleh bayi biasanya berlangsung sampai 15-25 menit (Proverawati, 2018).

3. Manfaat Pemberian ASI

Menurut Maulana (2021), komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui. Manfaat ASI bagi bayi antara lain; ASI sebagai nutrisi, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mengembangkan

kecerdasan, dan dapat meningkatkan jalinan kasih sayang manfaat pemberian ASI antara lain sebagai berikut :

a. Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai nutrisi.

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas dan kuantitasnya. Dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih. Negara-negara barat banyak melakukan penelitian khusus guna memantau immunoglobulin pada bayi. Selain itu, ASI merangsang terbentuknya antibodi bayi lebih cepat. Jadi, ASI tidak saja bersifat imunisasi pasif, tetapi juga aktif. Suatu kenyataan bahwa mortalitas (angka kematian) dan morbiditas (angka terkena penyakit) pada bayi ASI eksklusif jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI (Tanuwidjaya, S. 2018).

b. Bagi ibu

Manfaat menyusui itu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan. Apabila bayi disusui segera setelah dilahirkan maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan (post partum) akan berkurang. Karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berguna juga untuk konstiksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini akan menurunkan angka kematian ibu yang melahirkan. Selain itu juga, dengan menyusui dapat menjarangkan kehamilan pada ibu karena menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Selama ibu memberi ASI eksklusif 98% tidak akan hamil pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak akan hamil sampai bayi merusia 12 bulan

c. Disamping itu, manfaat ASI bagi ibu dapat mengurangi terjadinya kanker.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara. Pada umumnya bila semua wanita dapat melanjutkan menyusui sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih, diduga angka kejadian kanker payudara akan berkurang sampai sekitar 25%. Beberapa penelitian menemukan juga bahwa menyusui akan melindungi ibu

dari penyakit kanker indung telur. Salah satu dari penelitian ini menunjukkan bahwa risiko terkena kanker indung telur pada ibu yang menyusui berkurang sampai 20-25%. Selain itu, pemberian ASI juga lebih praktis, ekonomis, murah, menghemat waktu dan memberi kepuasan pada ibu.

C. Riwayat Penyakit/Infeksi

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen, yaitu bakteri, virus, parasit dan fungi. Penyakit ini dapat menular secara langsung ataupun tidak, Hal ini dikarenakan kejadian gizi buruk merupakan gangguan pertumbuhan linier yang dapat disebabkan ketidakcukupan gizi kronis dan penyakit infeksi kronis dan berulang. Pada kondisi tubuh mengalami infeksi, sistem pertahanan tubuh akan merespons dengan meningkatnya sitokin pro-inflamasi yaitu $TNF\alpha$, IL-1 (terutama IL-1 β) dan IL-6. Sitokin tersebut diketahui dapat menghambat osifikasi endokondral. Sitokin ini menekan pertumbuhan dengan menurunkan proliferasi kondrosit. Pada hasil penelitian diperoleh beberapa anak usia 24-36 bulan yang jarang menderita penyakit infeksi namun mengalami gizi buruk. Beberapa jenis penyakit yang dapat mempengaruhi status gizi pada bayi adalah TBC, Asma, Demam Typoid Anemia dan Marasmus (Fikawati, 2019).

Hal ini dikarenakan gizi buruk dapat dipengaruhi faktor lain seperti faktor asupan gizi yaitu gizi kurang pada bayi dan balita disebabkan oleh gagalnya pemberian ASI eksklusif, proses pemberhentian ASI secara dini, serta tidak memperhatikan kualitas dan kuantitas Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang diberikan kepada anak sehingga menyebabkan gizi buruk. Sebaliknya, pada penelitian ini diperoleh beberapa anak usia 24-36 bulan yang sering menderita penyakit infeksi namun tidak mengalami gizi buruk karena gizi buruk dapat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang baik selama episode penyakit sehingga pertumbuhan anak tetap baik, selain itu juga keaktifan orang tua dalam mengakses pelayanan kesehatan, sehingga gizi buruk dapat dicegah lebih dini (Fikawati, 2019).

D. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Tanuwidjaya, S. 2018).

Pengertian pola makan menurut Handayani (2020) adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2018).

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2018).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan, sedangkan menurut Tanuwidjaya, S. (2018) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok.

2. Klasifikasi Pola Makan

a. Pola makan baik

Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan (Tanuwidjaya, S. 2018). Pola makan yang sehat bisa dilihat dari 3 yaitu jenis, jumlah, dan jadwal.

1) Jumlah

Jumlah makanan merupakan berapa banyak makanan yang masuk dalam tubuh kita disini bisa porsi penuh atau separuh porsi. Jumlah makanan yang dimakan bisa diukur dengan timbangan atau menggunakan ukuran rumah tangga. Makanan yang ideal harus mengandung energy dan zat gizi esensial (komponen bahan makanan yang tidak dapat disintesis oleh tubuh sendiri tetapi diperlukan dalam kesehatan dan pertumbuhan) dalam jumlah yang cukup (Sulistyoningsih, 2018). Jumlah dan jenis makanan sehari – hari merupakan cara makan seorang individu atau kelompok orang dengan mengkonsumsi makanan mengandung karbohidrat, protein, sayur mayor dan buah buahan. Frekuensi makan 3 kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang mencapai gizi tubuh yang cukup, pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan bahkan sampai obesitas pada tubuh (Tanuwidjaya, S. 2018).

2) Jenis

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 (Tanuwidjaya, S. 2018) :

- a) Sumber energy 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
- b) Sumber protein dapat diperoleh pada sumber protein hewai 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 degala jenis olahannya.

- c) 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

3) Frekuensi

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam sehari yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Depkes RI, 2018). Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral. Makanan selingan diperlukan jika porsi dalam makanan utama yang dikonsumsi belum terpenuhi, makanan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan utama menurun akibat kekenyangan (Sari, 2021). Frekuensi makan balita sangat berbeda dengan orang dewasa, hal ini porsi makan balita lebih sedikit karena balita kebutuhan gizi pada balita lebih sedikit daripada dewasa. Selain itu pola makan balita harus mempunyai kandungan air dan serat yang sesuai, tekstur makanannya cenderung lunak dan memberikan rasa kenyang (Tanuwidjaya, S. 2018).

4) Jadwal

Jadwal makan dapat menentukan frekuensi makan dalam sehari dengan rutinitas pola makan optimal yakni terdapat 3 makanan utama dengan jarak 3 jam, jadwal ini bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan asal tetap dalam waktu 3 jam (Tanuwidjaya, S. 2018).

b. Pola makan tidak baik

Pola makan yang buruk adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sehari-hari yang tidak sehat. Pola makan yang buruk bisa berisiko pada kesehatan tubuh. Dirangkum dari beberapa sumber pola makan yang tidak sehat seperti :

- 1) Melewatkan sarapan, sarapan dibutuhkan karena untuk menjaga konsentrasi saat melakukan aktivitas, menu sarapan tentunya harus disesuaikan dan dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan.
- 2) Terlalu banyak mengonsumsi minuman manis, minuman manis akan membuat gula darah naik dan lebih berisiko terkena penyakit diabetes, selain itu minuman manis juga dapat menyebabkan obesitas.

- 3) Terlalu sering mengonsumsi gorengan juga dapat mempengaruhi peningkatan kalori dan peningkatan kolesterol.
- 4) Konsumsi *junk food* ternyata kandungan didalamnya terdapat 80% lemak jenuh, konsumsi *junk food* yang berlebihan akan menyebabkan obesitas dan penyakit lainnya.
- 5) Kurangnya konsumsi sayur dan buah, hal ini tubuh membutuhkan serat untuk membantu pencernaan selain itu kurangnya makan sayur juga dapat menyebabkan hipertensi dan risiko lainnya.
 - 1) Makan larut malam akan membuat berat badan naik dan menjadikan obesitas, selain itu juga dapat menyebabkan asam lambung naik di siang hari (Tanuwidjaya, S. 2018).

3. Tradisi/Kebiasaan

Tradisi merupakan suatu kebiasaan yang biasa dan terus-menerus dilakukan oleh manusia. Tradisi adalah terjadinya suatu peristiwa yang diulang-ulang dan terus terjadi dari satu keturunan ke keturunan berikutnya oleh manusia. Tradisi adalah peristiwa yang terjadi dan dilaksanakan dari ayah sampai ke anak hingga ke cucu. Tradisi tidak mengenal pembaharuan, tradisi terus bergulir dari wal ia ada sampai seterusnya selalu dalam kegiatan dan cara yang sama tidak berubah dan tidak mengenal pembaharuan. Tradisi sebagai suatu hal dalam kehidupan, kita harus memperhatikan dengan teliti (Notoatmodjo, 2018).

Kebiasaan makan adalah bagaimana cara individu atau kelompok dari individu untuk memilih pangan yang akan dikonsumsi. Kebiasaan makan bukan bawaan sejak lahir namun dapat diartikan sebagai hasil belajar (Suhardjo, 1989). Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya faktor pendidikan gizi, kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Sedangkan pada faktor lingkungan yaitu lingkungan budaya, lingkungan alam serta populasi (Notoatmodjo, 2018).

E. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan suatu model yang menerangkan bagaimana hubungan suatu teori dengan faktor-faktor penting yang telah diketahui dalam

suatu masalah tertentu. Kerangka teori disusun berdasarkan tinjauan pustaka (Notoatmodjo, 2018). Kerangka teori disusun berdasarkan tinjauan pustaka, kerangka teori dalam penelitian ini adalah:



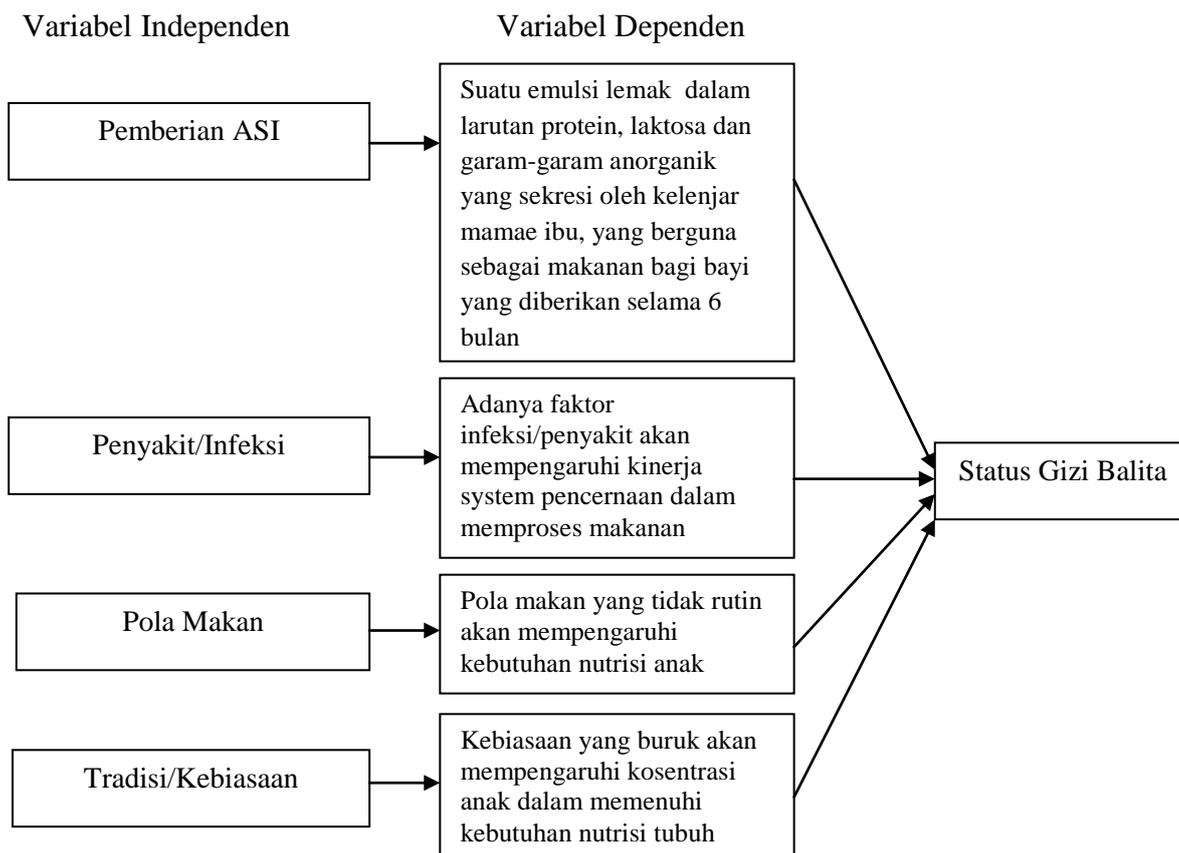
Gambar 1 Kerangka Teori

(Sumber: Supriasa (2018))

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2018). Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:

Gambar 2 Kerangka Konsep



G. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Notoatmodjo, 2018).

1. Variabel Independen

Menurut Notoatmodjo (2018), variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus atau variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah pemberian ASI, penyakit/infeksi, pola makan dan tradisi/kebiasaan.

2. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel atau variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi balita.

H. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan dalam penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan faktor pemberian ASI dengan status gizi balita di Puskesmas Margorejo Kota Metro Tahun 2024

Ha : Ada hubungan faktor penyakit/infeksi dengan status gizi balita di Puskesmas Margorejo Kota Metro Tahun 2024

Ha : Ada hubungan faktor pola makan dengan status gizi balita di Puskesmas Margorejo Kota Metro Tahun 2024

Ha : Ada hubungan faktor tradisi/kebiasaan dengan status gizi balita di Puskesmas Margorejo Kota Metro Tahun 2024

I. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah seperangkat instruksi yang disusun secara lengkap untuk menetapkan variabel apa yang akan diukur dan bagaimana cara mengukur variabel (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	HasilUkur	Skala Ukur
Pemberian ASI	Terkait tentang ASI eksklusif selama 6 bulan.	Wawancara	Lembar Kuesioner	0: diberikan ASI 1: tidak diberikan ASI	Ordinal
Penyakit/ Infeksi	Terkait tentang riwayat penyakit yang dimiliki balita saat lahir dan riwayat 3 bulan terakhir yang dialami oleh balita.	Wawancara	Lembar Kuesioner	0: tidak ada riwayat penyakit 1: ada riwayat penyakit	Ordinal
Pola Makan	Terkait tentang makanan yang dikonsumsi seperti	Wawancara	Lembar Kuesioner	0: Baik, jika skor > median (37,00)	Ordinal

	<p>menu seimbang, lemak, karbohidrat, protein, dan vitamin. Berapa kali sehari makan, mengkonsumsi protein hewani dan nabati, buah-buahan, dan menghabiskan makan atau tidak. Serta makan tiga kali dipagi, siang, sore ataupun malam, memberikan selingan makan, membuat jadwal makan yang tepat waktu serta menghabiskan makan dalam waktu tidak lebih dari tiga puluh menit.</p>			<p>1: Kurang Baik, jika skor \leq median (37,00)</p>	
Tradisi/Kebiasaan	<p>Terkait tentang kebiasaan makan tiga kali sehari, makan bersama dengan keluarga, serta konsumsi zat gizi dalam asupan makanan sehari-hari dari protein hewani dan nabati serta sayur dan buah-buahan, kebiasaan mengkonsumsi air putih, makan berlemak, makan manis, makan asin dan permainan tradisional.</p>	Wawancara	Lembar Kuesioner	<p>0: Baik, jika skor $>$ median (6,50) 1: Kurang Baik, jika skor \leq median (6,50)</p>	Ordinal
Status Gizi	<p>Terkait tentang berat badan berdasarkan tinggi badan balita.</p>	Observasi	Lembar Observasi	<p>0: Gizi baik (normal), jika -2 SD sd $+1$ SD 1: Gizi kurang (<i>wasted</i>), jika -3 SD sd < -2 SD 2: Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>), jika $> +1$ SD sd $+2$ SD 3: Gizi lebih (<i>overweight</i>), jika $> +2$ SD sd $+3$ SD</p>	Ordinal

4: Obesitas
(*obese*), jika >
+3 SD
5: Gizi buruk
(*severely
wasted*), jika <
-3 SD
