

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Balita**

##### **2.1.1 Pengertian Balita**

Balita adalah kelompok anak usia 0- 59 bulan yang memiliki karakteristik unik dalam proses tumbuh kembang. Anak balita memerlukan asupan zat gizi yang seimbang baik ditinjau dari segi kuantitas maupun kualitas, sehingga berat badan dan tinggi anak bisa mencapai angka yang optimal dan baik (Kemenkes RI, 2017).

Balita adalah individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan batita (2-3 tahun), dan golongan prasekolah (>3-5 tahun). Adapun menurut WHO, kelompok balita adalah 0-60 bulan (Adriani dan Bambang, 2014).

##### **2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Balita**

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah dan ukuran sel-sel tubuh dari waktu ke waktu. Bertambahnya jumlah sel dalam tubuh diikuti pula oleh bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh, hal tersebut digambarkan oleh pertambahan berat dan tinggi badan seseorang. Proses pertumbuhan pada masing-masing individu memiliki pola dan kecepatan yang berbeda-beda di setiap kelompok umur (Holil M. Par'i, Sugeng Wiyono, 2017).

##### **Ciri-Ciri Pertumbuhan**

###### **1. Perubahan ukuran**

Pada pertumbuhan fisik, perubahan ukuran badan seperti penambahan berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan lain-lain akan semakin terlihat jelas seiring bertambahnya umur anak. Tubuh balita akan bertambah tinggi 6,5 sampai 7,8 cm per tahun dan bertambah berat sekitar 2,3 kg per tahun. Disamping itu, organ tubuh seperti jantung, paru-paru, dan usus pun akan

bertambah besar sesuai dengan peningkatan kebutuhan tubuh (Mansur, 2019).

## 2. Perubahan proporsi

Selain perubahan ukuran tubuh, pertumbuhan akan menimbulkan perubahan proporsi tubuh manusia. Hal tersebut akan nampak jelas jika dilakukan perbandingan antara proporsi tubuh bayi baru lahir dengan orang dewasa. Sebagai contoh, ukuran kepala pada bayi relatif lebih besar dibandingkan pada umur-umur lainnya, selain itu titik pusat tubuh bayi baru lahir terdapat pada umbilicus, sedangkan pada orang dewasa, titik pusat tubuh berada setinggi simpisis pubis.

## 3. Hilangnya ciri-ciri

Dalam proses pertumbuhan, beberapa hal akan mulai menghilang secara perlahan, seperti menghilangnya kelenjar timus, lepasnya gigi susu, dan menghilangnya refleks-refleks primitif.

## 4. Timbulnya ciri-ciri baru

Selama pertumbuhan, terjadi proses pematangan fungsi organ yang menimbulkan ciri-ciri baru seperti terganggunya gigi susu yang lepas oleh pertumbuhan gigi tetap, munculnya tanda-tanda seks sekunder seperti tumbuhnya rambut pada daerah aksila dan pubis, tumbuhnya jakun pada pria, dan bertambah besarnya ukuran payudara pada wanita.

Perkembangan adalah proses bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang berkesinambungan, teratur, dan saling berkaitan. Perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhi, antara lain seperti perkembangan sistem neuromuskuler, bicara, emosi, dan sosial. Proses ini bersifat kualitatif sehingga pengukurannya akan lebih sulit jika dibandingkan dengan pengukuran pertumbuhan yang bersifat kuantitatif (Holil M. Par'i, Sugeng Wiyono, 2017).

### Ciri-Ciri Perkembangan

1. Perkembangan berkorelasi dan melibatkan perubahan

Proses perkembangan terjadi bersamaan dengan proses pertumbuhan, maka dari itu pertumbuhan akan disertai dengan perubahan fungsi pada tubuh.

2. Perkembangan memiliki tahap yang berurutan

Seorang anak akan melalui tahap-tahap perkembangan secara berurutan, tahap-tahap tersebut tidak bisa ditukar atau dibalik posisinya. Sebagai contoh, seorang anak akan terlebih dahulu mampu untuk merangkak, dilanjutkan mampu untuk berdiri, hingga akhirnya anak tersebut mampu untuk berjalan dan berlari.

3. Perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda-beda

Kecepatan perkembangan pada setiap anggota tubuh manusia akan berbeda. Sebagai contoh, kaki dan tangan memiliki kecepatan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan bagian tubuh lainnya.

Pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang dipengaruhi dan ditentukan oleh pertumbuhan dasar yang terjadi pada masa balita. Masa balita adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Proses tersebut berlangsung secara teratur, saling berkaitan, saling berkesinambungan, cepat, dan tidak dapat terulang, oleh karena itu, masa tumbuh kembang pada balita disebut sebagai masa keemasan. Tujuan mempelajari proses tumbuh kembang adalah untuk dapat mengetahui dan memahami bagaimana proses tersebut berlangsung sejak masa konsepsi hingga dewasa. Sehingga kelainan pada proses tumbuh kembang dapat dideteksi dan diatasi sedini mungkin.

Mengukur pertumbuhan adalah salah satu cara untuk menilai status kesehatan dan gizi anak-anak. Perubahan penting dari proses pertumbuhan adalah peningkatan berat dan tinggi badan anak secara bertahap yang tentunya didukung oleh nutrisi yang baik. Proses tumbuh kembang anak sebelum dilahirkan dipengaruhi oleh faktor genetik, sedangkan setelah anak dilahirkan, proses tumbuh kembang anak lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti keluarga dan status ekonomi (Septikasari, 2018)

### 2.1.3 Karakteristik Balita

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak dibawah lima tahun. Masa ini dapat dikelompokkan dalam 2 kelompok besar yaitu kelompok pertama adalah anak usia 1-3 tahun (batita) yang sering disebut kelompok pasif dimana anak masih tergantung penuh pada orang tua atau pengasuh dalam hal melakukan kegiatan misalnya mandi, buang air dan makan. Kelompok kedua adalah anak prasekolah (3-4 tahun), merupakan kelompok konsumen aktif dimana ketergantungan terhadap orang tua atau pengasuh mulai berkurang dan berganti pada keinginannya untuk melakukan banyak hal seperti mandi dan makan sendiri meskipun masih dalam keterbatasannya.

Pada masa balita kenaikan berat badannya tidak sedramatis masa bayi sehingga orang tua kadang risau dengan hal ini. Proporsi tubuh anak balita mulai berubah, pertumbuhan kepala melambat dibanding sebelumnya, tungkai memanjang mendekati bentuk dewasa, begitu juga ukuran dan fungsi organ dalamnya kondisi ini sangat dipengaruhi oleh pemenuhan gizinya. Fakto-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita. Pada umumnya anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan ini merupakan hasil interaksi banyak faktor yang mempengaruhinya. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita antara lain:

a. Faktor dalam (internal)

Faktor internal meliputi:

- 1) Perbedaan ras atau suku bangsa
- 2) Keluarga
- 3) Umur
- 4) Jenis kelamin
- 5) Kelainan genetika
- 6) Kelainan kromosom

b. Faktor luar (eksternal/lingkungan)

Faktor luar eksternal dibagi menjadi dua bagian antara lain sebagai berikut:

1) Faktor prenatal, meliputi:

Gizi, mekanis, toksin atau zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi, kelainan imunologi, anoksia embrio, psikologi ibu, faktor pesalinan.

2) Faktor pasca-natal, meliputi:

Gizi, penyakit kronis, lingkungan fisik dan kimia, psikologis, endokrin, sosioekonomi, lingkungan pengasuh, stimulasi dan obat-obatan.

## **2.2 Konsep Stunting**

### **2.2.1 Pengertian Stunting**

Stunting adalah keadaan pendek menurut umur yang ditandai dengan nilai indeks tinggi badan atau panjang badan menurut umur (TB/U atau PB/U) kurang dari -2 standar deviasi. Stunting disebabkan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang-ulang selama masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting tidak hanya pendek, namun memberikan informasi adanya gangguan pertumbuhan linear dalam jangka waktu lama dalam hitungan tahun (I Made Yudhistira, 2021).

Stunting atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef Indonesia, 2012).

Selain itu stunting juga sering dikaitkan dengan berat badan balita yang tidak sesuai dengan pertumbuhan normal. Balita yang mengalami stunting seringkali memiliki berat badan di bawah normal untuk usianya. Hal ini disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi, terutama kekurangan vitamin dan mineral. Berat badan rendah pada balita stunting mencerminkan kekurangan gizi kronis dan dapat

menimbulkan dampak jangka panjang, antara lain hambatan pertumbuhan, penurunan kemampuan kognitif dan mental, kerentanan terhadap penyakit, produktivitas ekonomi rendah, dan kualitas hasil reproduksi rendah (UNICEF, 2020).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari standar usianya, stunting mencerminkan gangguan pertumbuhan jangka panjang. Selain itu, stunting juga sering dikaitkan dengan berat badan balita yang rendah akibat kurangnya asupan gizi, terutama vitamin dan mineral. Dampaknya mencakup hambatan pertumbuhan, penurunan kemampuan kognitif, meningkatnya risiko penyakit, rendahnya produktivitas ekonomi, serta kualitas reproduksi yang kurang optimal.

### **2.2.2 Faktor Penyebab Terjadinya Stunting**

Stunting merupakan konsekuensi dari faktor-faktor yang dihubungkan dengan kemiskinan termasuk gizi terutama pola makan, kesehatan, sanitasi dan lingkungan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Faktor utama penyebab stunting yaitu:

#### **a. Pola makan**

Manusia membutuhkan makanan untuk kelanjutan hidupnya. Makanan merupakan sumber energy agar manusia dapat menunjang semua kegiatan dan aktivitas. Tubuh bila kekurangan energy dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dari kebutuhan dapat mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu tubuh kekurangan gizi khususnya energy. Makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi cukup yang digunakan secara efisien, sehingga akan mengakibatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan seoptimal mungkin. Sedangkan status gizi yang kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi yang esensial.

b. Penyakit Infeksi

Sanitasi yang rendah dan kebersihan lingkungan dapat memicu gangguan pada saluran pencernaan, membuat energi yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi.

c. Pelayanan Kesehatan dan Kesehatan Lingkungan

Keadaan sanitasi lingkungan yang kurang baik memungkinkan terjadinya berbagai jenis penyakit antara lain diare, cacingan, dan infeksi saluran pencernaan. Apabila anak menderita infeksi saluran pencernaan, penyerapan zat-zat gizi akan terganggu yang menyebabkan terjadinya kekurangan zat gizi. Seseorang yang kekurangan zat gizi akan mudah terserang penyakit.

Menurut (UNICEF FRAMEWORK, 2007), Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stunting diantaranya adalah

1. Faktor Individu

1) Asupan zat gizi kurang

Masalah gizi yang dapat terjadi pada balita adalah tidak seimbangnya antara jumlah asupan makan atau zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan pada balita misalnya Kekurangan Energi Protein (KEP) (Puspasari and Andriani, 2017).

2) Penyakit infeksi

Kejadian infeksi merupakan suatu gejala klinis suatu penyakit pada anak yang akan mempengaruhi pada penurunan nafsu makan anak., sehingga asupan makanan anak akan berkurang. Apabila terjadi penurunan asupan makan dalam waktu yang lama dan disertai kondisi muntah dan diare, maka anak akan mengalami zat gizi dan cairan. Hal ini akan berdampak pada penurunan berat badan anak yang semula memiliki status gizi yang baik sebelum mengalami penyakit infeksi menjadi status gizi kurang. Apabila kondisi tersebut tidak termanajemen dengan baik maka anak akan

mengalami gizi buruk (Yustianingrum dan Adriani, 2017). Kejadian penyakit infeksi yang berulang tidak hanya berakibat pada menurunnya berat badan atau rendahnya nilai indikator berat badan menurut umur, tetapi juga akan berdampak pada indikator tinggi badan menurut umur (Welasasih dan Wirjatmadi, 2008).

### 3) Berat badan lahir rendah (BBLR)

Berat badan lahir dikategorikan menjadi BBLR dan normal sedangkan panjang badan lahir dikategorikan pendek dan normal. Balita masuk dalam kategori BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), jika balita tersebut memiliki berat badan lahir kurang dari 2500 gram sedangkan kategori panjang badan lahir kategori pendek jika balita memiliki panjang badan lahir kurang dari 48 cm (Ngaisyah, 2016).

## 2. Faktor Pengasuh/Orang Tua

### 1) Pengetahuan dan sikap

Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi pada seseorang. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan tindakan dalam memilih makanan yang akan berpengaruh terhadap gizi. Pengetahuan tentang gizi orang tua terutama ibu sangat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan gizi yang diperoleh oleh balita. Pengetahuan gizi ibu yang baik akan meyakinkan ibu untuk memberikan tindakan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita, terutama yang berkaitan dengan kandungan zat-zat dalam makanan, menjaga kebersihan makanan, waktu pemberian makan dan lain-lain, sehingga pengetahuan yang baik akan membantu ibu atau orang tua dalam menentukan pilihan kualitas dan kuantitas makanan (Fatimah, Nurhidayah dan Rakhmawati, 2008; Rahmatillah, 2018).



Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap ibu merupakan faktor yang tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita (Rahmatillah, 2018).

## 2) Ketahanan pangan

Akses pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi dipengaruhi oleh pendapatan yang rendah. Upaya peningkatan pendapatan maupun kemampuan daya beli pada kelompok terdampak rentan pangan merupakan kunci untuk meningkatkan akses terhadap pangan (Jayarni dan Sumarmi, 2018).

## 3) Pola asuh

Pola asuh anak merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh pengasuh anak dalam pemberian makan, pemeliharaan kesehatan, pemberian stimulasi, serta dukungan emosional yang dibutuhkan anak untuk proses tumbuh kembangnya. Kasih sayang dan tanggung jawab orang tua juga termasuk pola asuh anak (Asrar, Hamam dan Dradjat, 2009).

# 3. Faktor Lingkungan

## 1) Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan yang baik pada balita akan meningkatkan kualitas pertumbuhan dan perkembangan balita, baik pelayanan kesehatan ketika sehat maupun saat dalam kondisi sakit. Pelayanan kesehatan anak balita merupakan pelayanan kesehatan bagi anak berumur 12 – 59 bulan yang memperoleh pelayanan sesuai standar, meliputi pemantauan pertumbuhan minimal 8 kali setahun, pemantauan perkembangan minimal 2 kali setahun, pemberian vitamin A 2 kali setahun (Kemenkes, 2016).

Keaktifan balita ke posyandu sangat besar pengaruhnya terhadap pemantauan status gizi. Kehadiran balita ke posyandu menjadi indikator terjangkaunya pelayanan kesehatan pada balita, karena balita akan mendapatkan penimbangan berat badan, pemeriksaan

kesehatan jika terjadi masalah, pemberian makan tambahan dan penyuluhan gizi serta mendapat imunisasi dan program kesehatan lain seperti vitamin A dan kapsul yodium. Balita yang mendapatkan program kesehatan dasar maka diharapkan pertumbuhan dan perkembangannya terpantau, karena pada masa balita terjadi rawan/rentan terhadap infeksi dan rentan terkena penyakit gizi. Anak yang sehat bukan karena anak semakin gemuk tetapi anak yang juga mengalami kenaikan karena penambahan tinggi (Welasasih dan Wirjatmadi, 2008).

## 2) Sanitasi lingkungan

Akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang buruk dapat meningkatkan kejadian infeksi yang dapat membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada tubuh perlawanan tubuh menghadapi infeksi, gizi sulit diserap oleh tubuh dan terhambatnya pertumbuhan (Kemenkes, 2016). Faktor sanitasi dan kebersihan lingkungan berpengaruh pada tumbuh kembang anak, karena pada usia anak-anak rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit. Paparan terus menerus terhadap kotoran manusia dan binatang dapat menyebabkan infeksi bakteri kronis. Infeksi tersebut disebabkan oleh praktik sanitasi dan kebersihan yang kurang baik yang membuat gizi sulit diserap oleh tubuh. Salah satu pemicu gangguan saluran pencernaan yaitu sanitasi dan kebersihan lingkungan yang rendah. Hal tersebut membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi (MCA, 2013).

### 2.2.3 Dampak Stunting

Berdasarkan World Health Organization pada tahun 2013, dampak stunting dibagi menjadi dua yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek yang dapat terjadi seperti terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme turun.

Sedangkan untuk dampak jangka panjang yang diakibatkan oleh stunting yaitu kemampuan dan prestasi belajar yang menurun, mudah sakit diakibatkan kekebalan tubuh yang lemah, dan resiko tinggi untuk munculnya berbagai penyakit seperti diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

#### **2.2.4 Pencegahan Stunting**

Upaya pencegahan stunting harus dimulai oleh ibu dari masa kehamilan terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, salah satunya adalah dengan pengetahuan dan sikap ibu tentang pencegahan stunting. Penguatan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang kesehatan dan gizi perlunya paket gizi (Pemberian Makanan Tambahan, Vit A. Tablet Tambah Darah) pada ibu hamil dan balita, memahami pengasuhan dan pembinaan tumbuh kembang anak (Sandra et al., 2018).

Adapun komponen yang harus diperhatikan untuk mencegah kejadian stunting, yaitu sebagai berikut:

##### **a. Pola Makan**

Stunting dipengaruhi oleh akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi yang kurang, serta sering kali tidak beragam. konsep “Isi Piringku” Perlu diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada satu porsi makan setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi yang lebih banyak dibanding karbohidrat.

##### **b. Pola Asuh**

Sangat perlu ada pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, sehingga dapat memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin serta memeriksakan kandungan empat kali selama masa kehamilan untuk mengurangi resiko kejadian stunting.

c. Sanitasi dan Akses air bersih

Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih akan mendekatkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Perlu adanya kebiasaan cuci tangan memakai sabun dan air bersih yang mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan.

## **2.3 Status Pertumbuhan**

Pertumbuhan adalah suatu proses peningkatan secara bertahap dari tubuh, organ, dan jaringan pada masa konsepsi hingga masa remaja. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam hal ukuran, fungsi, dan jumlah, baik pada tingkat sel, organ maupun individu. Kecepatan pertumbuhan dari setiap tahap kehidupan berbeda-beda.

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah dan ukuran sel-sel tubuh dari waktu ke waktu. Bertambahnya jumlah sel dalam tubuh diikuti pula oleh bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh, hal tersebut digambarkan oleh pertambahan berat dan tinggi badan seseorang. Proses pertumbuhan pada masing-masing individu memiliki pola dan kecepatan yang berbeda-beda di setiap kelompok umur (Holil M. Par'i, Sugeng Wiyono, 2017).

Prinsip dasar pertumbuhan anak mencakup BB, PB/TB dan membandingkan dengan standar pertumbuhan. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah anak tumbuh secara normal atau mempunyai masalah pertumbuhan (ada kecenderungan) yang perlu ditangani.

### **2.3.1 Faktor Yang Mempengaruhi Status Pertumbuhan**

Berikut adalah faktor yang mempengaruhi status pertumbuhan (Mustikaati et al., 2025):

#### **1. Faktor Internal (Dari Dalam Individu)**

Bersumber dari kondisi biologis dan genetik anak.

a. Faktor Genetik

- 1) Gen yang diwariskan dari orang tua mempengaruhi potensi tinggi badan, berat badan, dan kecepatan pertumbuhan.
- 2) Teori ini menyebutkan bahwa setiap anak memiliki *growth potential* yang berbeda, namun dapat terhambat bila faktor lingkungan buruk.
- 3) Contoh: orang tua dengan postur kecil cenderung memiliki anak yang juga berpostur kecil.

b. Usia

- 1) Perubahan kebutuhan gizi dan kecepatan pertumbuhan berbeda sesuai usia.
- 2) Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (0–2 tahun) adalah fase paling kritis.

c. Jenis kelamin

- 1) Anak laki-laki umumnya memiliki laju pertumbuhan dan kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibanding perempuan, sehingga rentan bila kekurangan gizi

d. Kesehatan dan penyakit

- 1) Penyakit infeksi (diare, ISPA, TBC) dapat menghambat penyerapan gizi dan menguras energi tubuh.
- 2) Penyakit kronis juga berpengaruh terhadap pertumbuhan

2. Faktor Eksternal (Lingkungan)

Bersumber dari luar tubuh anak.

a. Asupan Gizi / Pola Makan

- 1) Menurut teori gizi, pertumbuhan sangat dipengaruhi oleh kecukupan *makronutrien* (karbohidrat, protein, lemak) dan *mikronutrien* (vitamin, mineral).
- 2) Ketidakseimbangan jumlah, jenis, dan jadwal makan akan mengganggu pertumbuhan.

b. Kesehatan Lingkungan

- 1) Sanitasi, air bersih, dan kondisi tempat tinggal mempengaruhi risiko penyakit
- 2) Lingkungan dengan sanitasi buruk meningkatkan kejadian infeksi berulang → menghambat pertumbuhan.

c. Perawatan dan Pola Asuh

- 1) Pengetahuan dan sikap orang tua (terutama ibu) mengenai pemberian makan, kebersihan dan stimulasi anak
- 2) Anak yang mendapat ASI eksklusif dan MP-ASI tepat umumnya tumbuh lebih baik.

d. Sosial Ekonomi

- 1) Pendapatan keluarga menentukan kemampuan membeli makanan bergizi, akses ke layanan kesehatan, dan kualitas lingkungan.
- 2) Pendidikan orang tua, terutama ibu, mempengaruhi pengambilan keputusan gizi.

e. Budaya dan Kebiasaan

- 1) Kepercayaan dan adat dalam pemberian makanan (pantangan makanan, pembatasan jenis makanan tertentu).
- 2) Praktik makan tradisional yang kurang tepat dapat menghambat pertumbuhan

### **2.3.2 Pengukuran Status Pertumbuhan**

Status pertumbuhan anak dinilai berdasarkan arah garis pertumbuhan. Selanjutnya, status pertumbuhan tersebut dibagi menjadi dua kategori, yaitu naik dan tidak naik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

a. Status pertumbuhan naik apabila:

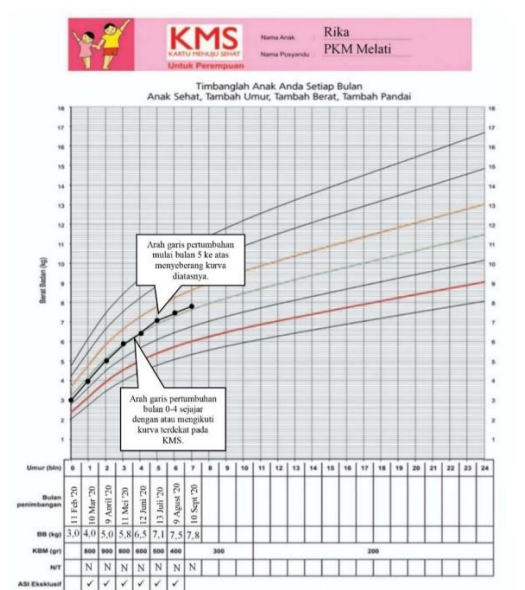
1. Arah garis pertumbuhan sejajar dengan atau mengikuti kurva terdekat pada KMS.
2. Arah garis pertumbuhan ke atas menyeberang kurva di atasnya.
3. Kenaikan berat badan sama dengan KBM atau lebih.

b. Status pertumbuhan tidak naik apabila:

1. Arah garis pertumbuhan kebawah (berat badannya lebih rendah dari sebelumnya).
2. Arah garis pertumbuhan mendatar atau menurun memotong kurva dibawahnya.
3. Kenaikan berat badan kurang dari KBM

Kartu Menuju Sehat (KMS) yang digunakan pada saat ini dengan menggunakan buku KIA. KMS dibagi dua macam untuk laki-laki dan perempuan. Kenaikan berat badan baik laki-laki maupun perempuan dilihat dari kenaikan berat badan minimal (KBM) dan umur anak. Apabila anak umur 1 bulan kenaikan berat badan minimal 800 gr, 2 bulan (900 gr), 3 bulan (800 gr), 4 bulan (600gr), 5 bulan (500 gr), 6-7 bulan (400 gr), 8-11 bulan (300 gr), anak umur 1-5 tahun kenaikan berat badan minimal 200 gr.

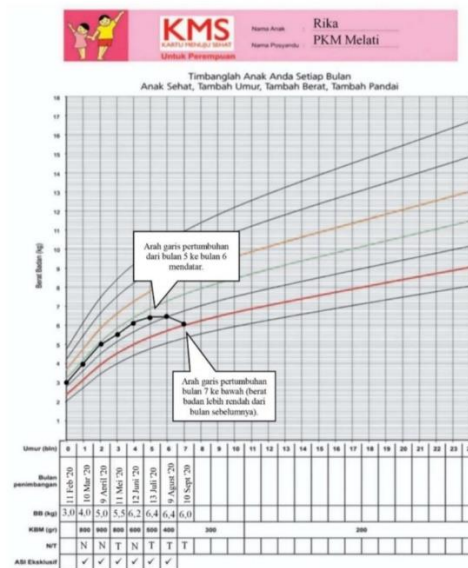
Berdasarkan hasil plotting Kartu Menuju Sehat (KMS) pada gambar 1, terlihat bahwa garis pertumbuhan berat badan anak menunjukkan pola yang positif. Pada usia 0-4 bulan, titik-titik berat badan anak mengikuti kurva pertumbuhan dan sejajar dengan garis berwarna hijau. Hal ini menunjukkan bahwa pertumbuhan anak berada dalam kategori normal sesuai standar KMS. Memasuki usia 5-7 bulan, garis pertumbuhan mulai naik lebih tajam dan menyeberangi kurva diatasnya, hingga melampaui garis hijau dan mencapai garis berwarna oranye. Garis oranye pada KMS menunjukkan batas pertumbuhan yang baik, sehingga ketika garis pertumbuhan anak melintasi garis ini, menandakan bahwa anak mengalami peningkatan berat badan yang sangat baik. Secara keseluruhan, warna kurva yang dilalui dari hijau ke oranye mencerminkan bahwa status pertumbuhan anak adalah naik dan menunjukkan perbaikan gizi yang signifikan.



**Gambar 1.** Hasil *plotting* KMS pada balita dengan status pertumbuhan naik

Berdasarkan gambar 2, hasil *plotting* pada Kartu Menuju Sehat (KMS) menunjukkan bahwa status pertumbuhan balita tergolong tidak naik. Pada usia 0-4 bulan, garis pertumbuhan anak bergerak sejajar mengikuti kurva berwarna merah, yang merupakan bawah dari grafik pertumbuhan. Ini menunjukkan bahwa berat badan anak berada dibatas minimal pertumbuhan normal. Namun, mulai bulan ke 5-6, garis pertumbuhan tampak mendatar, artinya berat badan anak tidak mengalami kenaikan, tetap berada pada angka yang sama. Kondisi ini mengindikasi stagnasi pertumbuhan. Lebih lanjut, dari bulan ke 6-7, garis pertumbuhan justru menurun ke bawah, artinya berat badan anak berkurang dibandingkan bulan sebelumnya, dan semakin menjauh dari kurva pertumbuhan normal. Warna garis yang tetap berada dibawah kurva merahdan tidak menembus garis hijau atau oranye menunjukkan bahwa anak mengalami gangguan pertumbuhan atau gagal tumbuh. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa grafik ini mencerminkan status pertumbuhan tidak naik, yang menjadi sinyal peringatan untuk segera dilakukan intervensi gizi dan pemantauan lebih lanjut.





**Gambar 2.** Hasil *plotting* KMS pada balita dengan status pertumbuhan tidak naik

### 2.3.3 Berat Badan

Berat badan mencerminkan jumlah massa tubuh secara keseluruhan, yang dipengaruhi oleh keseimbangan asupan dan pengeluaran energi. Perubahan berat badan terjadi akibat penambahan atau pengurangan jaringan tubuh yang dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari. Saat ini, pengukuran berat badan dianggap sebagai indikator yang efektif dalam menilai status gizi, karena perubahan berat badan dapat diamati dengan mudah, pengukurannya cepat, serta memberikan hasil yang objektif (Supariasa, 2002).

Berat badan balita merupakan indikator penting dalam menilai pertumbuhan fisik dan status gizi yang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Asupan nutrisi yang seimbang berperan dalam menjaga berat badan ideal serta mendukung perkembangan anak secara optimal. Pemantauan berat badan secara rutin dapat membantu mengidentifikasi potensi gangguan pertumbuhan akibat pola makan yang tidak sesuai. Sebagai ukuran antropometri yang umum digunakan sejak bayi baru lahir hingga balita (Supariasa, 2013), berat badan dapat ditentukan melalui penimbangan dengan timbangan injak. Hasil pengukuran yang akurat dipengaruhi

oleh posisi tubuh yang tepat, seperti berdiri tegak di tengah timbangan dengan kepala menghadap ke depan dan kaki tidak menekuk.

Berat badan balita juga menjadi indikator penting dalam menilai pertumbuhan dan status gizi anak. Pola makan yang baik, mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang sesuai, sangat berpengaruh terhadap pencapaian berat badan ideal pada balita. Penelitian menunjukkan bahwa balita dengan pola makan yang tidak teratur atau kurang gizi dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan masalah gizi pada balita (Almatsier, 2011).

**Tabel 1.** Berat badan ideal anak usia 1-5 tahun menurut WHO

Usia	Laki-Laki (kg)	Perempuan (kg)
1 tahun	7,7 - 12,0	7,0 - 11,5
2 tahun	9,7 - 15,3	9,0 - 14,8
3 tahun	11,3 - 18,3	10,8 - 18,1
4 tahun	12,7 - 21,2	12,3 - 21,5
5 tahun	14,1 - 24,2	13,7 - 24,9

## 2.4 Konsep Pola Makan

### 2.4.1 Pengertian pola makan

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit (Tampatty et al., 2020). Pengertian kebiasaan makan adalah tindakan atau perilaku seseorang untuk memenuhi kebutuhan pangannya, yang meliputi sikap, keyakinan dan pilihan makanan yang dibuatnya (Adriani, 2022).

Pola makan adalah suatu bentuk kebiasaan makan pribadi terhadap makanan tertentu yang dapat memberikan informasi tentang jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan tertentu yang dapat digunakan untuk menilai atau mengukur jenis makanan yang dikonsumsi. Informasi tersebut berguna untuk menilai apakah

makanan orang tersebut telah memenuhi standar nilai gizi yang direkomendasikan (Vepsäläinen & Lindström, 2024).

Pola makan yang seimbang, yaitu jumlah dan kuantitas makanan berdasarkan kebutuhan organisme atau prinsip variasi maupun ragam makanan yang dikonsumsi, aspek kebersihan makanan, derajat kesehatan fisik, termasuk tingkat aktifitas oleh seorang individu. Selain berat badan ideal setiap individu, juga menentukan nutrisi yang dibutuhkan individu. Zat gizi yang dikonsumsi individu diubah menjadi energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan benar dan lancar (Adriani, 2022).

Pola makan mempengaruhi angka stunting pada anak yang disebabkan oleh jarangya pemberian makan, ketidakpastian kualitas gizi makanan yang diberikan, penawaran makanan utuh, dan praktik pemberian makan yang tidak tepat. Praktik pemberian makan yang rendah mengakibatkan rendahnya asupan energi dan zat gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan linier pada anak. Selain itu, anak tidak mendapat pasokan energi dan nutrisi yang seimbang sehingga mengganggu pertumbuhannya (Adriani, 2022).

Pola makan umumnya terdiri dari tiga komponen: jenis makan, frekuensi, dan kuantitas.

a. Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan berbagai makanan yang diolah untuk menciptakan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan harus bervariasi dan kaya akan zat gizi yang bermanfaat seperti karbohidrat (nasi, kentang, jagung, ubi jalar, singkong), protein (telur, daging ayam, daging sapi, ikan, hati ayam/sapi, susu, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan), vitamin (Sayur-sayuran, buah-buahan, telur, susu, daging, kacang-kacangan, ikan), lemak (Ikan, alpukat, kacang-kacangan, susu, daging, biji-bijian, telur) dan mineral.

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makanan adalah jadwal atau jumlah makan meliputi sarapan 1 kali/hari dapat memberikan energi awal bagi balita untuk beraktivitas

contohnya (nasi+telur+sayuran, bubur ayam, atau roti dengan keju), makan siang 1 kali/hari dapat memberikan menu utama dengan karbohidrat, protein, lemak sehat, dan sayuran, contohnya (nasi+ikan+sayur bayam+buah), makan malam 1 kali/hari dapat memberikan nutrisi sebelum tidur untuk menjaga keseimbangan energi, contohnya (nasi tim dengan ayam dan wortel, sup kacang merah atau bubur ikan) dan makan selingan 2-3 kali/hari untuk asupan tambahan dalam memenuhi kebutuhan energi, contohnya (buah potong, biskuit gandum, susu atau puding sehat).

c. Jumlah Makanan

Jumlah makan merupakan banyaknya makanan yang dikonsumsi seorang individu. Jumlah asupan makan seseorang pada dasarnya berpedoman pada konsumsi pola makan yang memiliki kandungan gizi seimbang (Fandinata dan Ernawati 2020). Di Indonesia pedoman rata-rata yang digunakan dalam konsumsi zat gizi bermanfaat pada Angka Kecukupan Gizi (Adriani, 2022). Takaran konsumsi makanan sehari dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Takaran Konsumsi Makanan Sehari pada Anak

Kelompok Umur	Jenis dan Jumlah Makanan	Frekuensi Makanan
1-6 Bulan	Asi eksklusif	Sesering mungkin
4-6 Bulan	Makanan lumat	1x sehari 2 sendok makan setiap kali makan
7-12 Bulan	Makanan lembek	2x sehari 2 sendok makan setiap kalimakan
1-3 Tahun	Makanan keluarga 1-1 ½ porsi nasi atau pengganti 2-3 potong buah buahan 1-2 potong lauk nabati ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah buahan 1 gelas susu	
4-6 Tahun	1-3 piring nasi atau pengganti 2-3 potong lauk hewani	

	1-4 potong lauk nabati 1-1 ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah 1-2 gelas susu	
--	--	--

Sumber: Kemenkes RI (2006)

Porsi makan balita didasarkan pada pedoman “Isi Piringku”. Istilah Isi Piringku dengan Gizi Seimbang perlu diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Isi Piringku merupakan acuan sajian makan dalam sekali makan yang digaungkan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Dalam satu porsi makan, 35% atau 2/3 dari setengah piring diisi makanan pokok atau sumber karbohidrat, 35% atau 2/3 dari setengah piring diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani), dan sisanya diisi dengan sayur dan buah (Kemenkes, 2018).



**Gambar 3.** Isi Piringku untuk balita

Sumber: Kemenkes RI (2022)

#### 2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan pada Balita

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan menurut (Pujiati et al., 2021) antara lain yaitu:

a) Faktor Status Sosial Ekonomi

Ketersediaan pangan keluarga secara tidak langsung dipengaruhi oleh ekonomi keluarga. Pola konsumsi keluarga dapat berpengaruh terhadap intake gizi keluarga yang dapat menyebabkan tingkat konsumsi energi.

b) Faktor Pendidikan

Pendidikan ibu dalam pemenuhan nutrisi akan menentukan kualitas gizi dari anak. Hal tersebut dapat berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan cenderung memilih dan menyeimbangkan kebutuhan gizi untuk anaknya. Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan beranggapan bahwa asal kenyang merupakan hal yang terpenting dalam kebutuhan nutrisi. Pendidikan yang didapat akan memberikan pengetahuan tentang nutrisi dan faktor yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada anak.

Lingkungan terbagi atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan promosi yang dilakukan oleh perusahaan makanan baik pada media cetak maupun elektronik. Lingkungan keluarga dan sekolah akan membentuk pola makannya. Promosi iklan makanan juga akan membawa daya tarik kepada seseorang yang nantinya akan berdampak pada konsumsi makanan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi pola makan seseorang.

c) Faktor Sosial Budaya

kesehatan seseorang serta mempertahankan kebiasaan baru yang telah dibentuk dengan tetap mengontrol pola makan.

d) Faktor Agama

Dalam agama pola makan adalah salah satu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dan diawali dengan makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2018).

e) Faktor Lingkungan

Dalam lingkungan adalah pola makan berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

Kebiasaan Makan Kebiasaan makan adalah salah satu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan (Depkes, 2009).

### 2.4.3 Upaya Pemenuhan Nutrisi Balita

Menurut Gibney, Margetts and Kearney, (2004), upaya yang harus dilakukan oleh ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita diantaranya adalah:

a) Membuat makanan

Jenis makanan yang dipakai saat pengolahan makanan harus sesuai dengan usia anak. Ibu perlu memperhatikan makanan dari segi kebersihan dan juga penyimpanan.

b) Menyiapkan makanan

Ibu perlu menyiapkan makanan yang baik dan benar sesuai usia anak dan membuat makanan menarik yang akan membuat nafsu makan anak meningkat.

c) Memberikan makanan

Makanan yang diberikan kepada bayi harus bertekstur halus. Pemberian makan bisa dengan porsi sedikit tapi sering atau sebisa mungkin porsi yang diberikan harus dapat habis.

d) Menu Seimbang Balita

Asupan gizi yang diserap oleh tubuh akan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Kekurangan sumber gizi yang diserap tubuh akan mengakibatkan anak mudah terserang berbagai penyakit karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh. Gizi juga akan mempengaruhi kecerdasan, karena otak akan mengalami gangguan apabila gizi yang diperlukan oleh otak tidak terpenuhi.

Kebutuhan menu seimbang balita tidak jauh berbeda dengan menu seimbang pada orang dewasa, hanya saja balita membutuhkan lebih banyak lemak dan lebih sedikit serat. Menu seimbang balita yaitu:

1. Garam

Kadar garam yang dapat dikonsumsi usia balita kurang dari 1/6 jumlah maksimal orang dewasa sehari atau tidak lebih dari 1 gram.

2. Porsi Makan

Porsi makan anak balita berbeda dengan orang dewasa. Balita lebih membutuhkan makanan yang menghasilkan sumber energi yang lengkap gizi namun dalam jumlah lebih kecil tapi sering.

3. Kebutuhan Energi dan Nutrisi

Sumber energi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan serat merupakan makanan yang wajib dikonsumsi balita setiap hari. Kebutuhan energi yang harus diasup oleh balita di Indonesia telah ditetapkan dalam dibawah ini:

**Tabel 3.** Kebutuhan Energi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Rata-Rata Per Hari

No	Kelompok umur	Energi (Kkal)
1	0-6 bulan	550
2	7-11 bulan	725
3	1-3 tahun	1125
4	4-6 tahun	1600

Sumber: Depkes, (2013)

Makanan merupakan sumber energi untuk menunjang semua aktivitas manusia. Adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak menghasilkan energi pada tubuh manusia. Maka dari itu, agar manusia tercukupi energinya dibutuhkan makanan yang masuk ke dalam tubuh secara adekuat (Rahayu et al., 2018).



Asupan zat gizi yang tidak adekuat, terutama dari total energi, protein, lemak dan zat gizi mikro, berhubungan dengan defisit pertumbuhan fisik di anak pra sekolah.

Adapun perkiraan kebutuhan protein dalam pertumbuhan berkisar dari 1 sampai 4 g/kg pertambahan jaringan. Evaluasi asupan protein anak harus berdasarkan:

- (1) Tingkat pertumbuhan
- (2) Kualitas asupan protein
- (3) Kombinasi makanan yang menyediakan asam amino komplementer ketika dikonsumsi bersamaan
- (4) Asupan vitamin, mineral, dan energi yang adekuat. Semua komponen tersebut penting dalam sintesis protein (Trahms dan Pipes, 2000).

Kebutuhan protein yang harus diasup oleh balita di Indonesia telah ditetapkan dalam Tabel

**Tabel 4.** Kebutuhan Protein Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Rata-Rata Per Hari

No	Kelompok umur	Protein (g)
1	0-6 bulan	12
2	7-11 bulan	18
3	1-3 tahun	26
4	4-6 tahun	35

Sumber: Depkes, (2013)

Asupan protein yang adekuat merupakan hal penting karena terdapat sembilan asam amino yang telah diklasifikasikan untuk pertumbuhan, dan tidak adanya satu saja asam amino tersebut akan menghasilkan pertumbuhan yang terhambat. Kekurangan zat gizi protein merupakan faktor utama dalam kondisi yang sudah dikenal dengan sebutan kwashiorkor, dimana akan ada perlambatan pertumbuhan dan pematangan tulang. Penelitian yang dilakukan pada anak sekolah di Brazil menunjukkan tidak adekuatnya asupan protein berhubungan signifikan dengan kejadian stunting.

Penelitian yang dilakukan oleh Stephenson et al. (2010) juga menyebutkan hal yang sama, pada anak usai 2–5 tahun di Kenya dan Nigeria asupan protein yang tidak adekuat berhubungan dengan kejadian stunting.

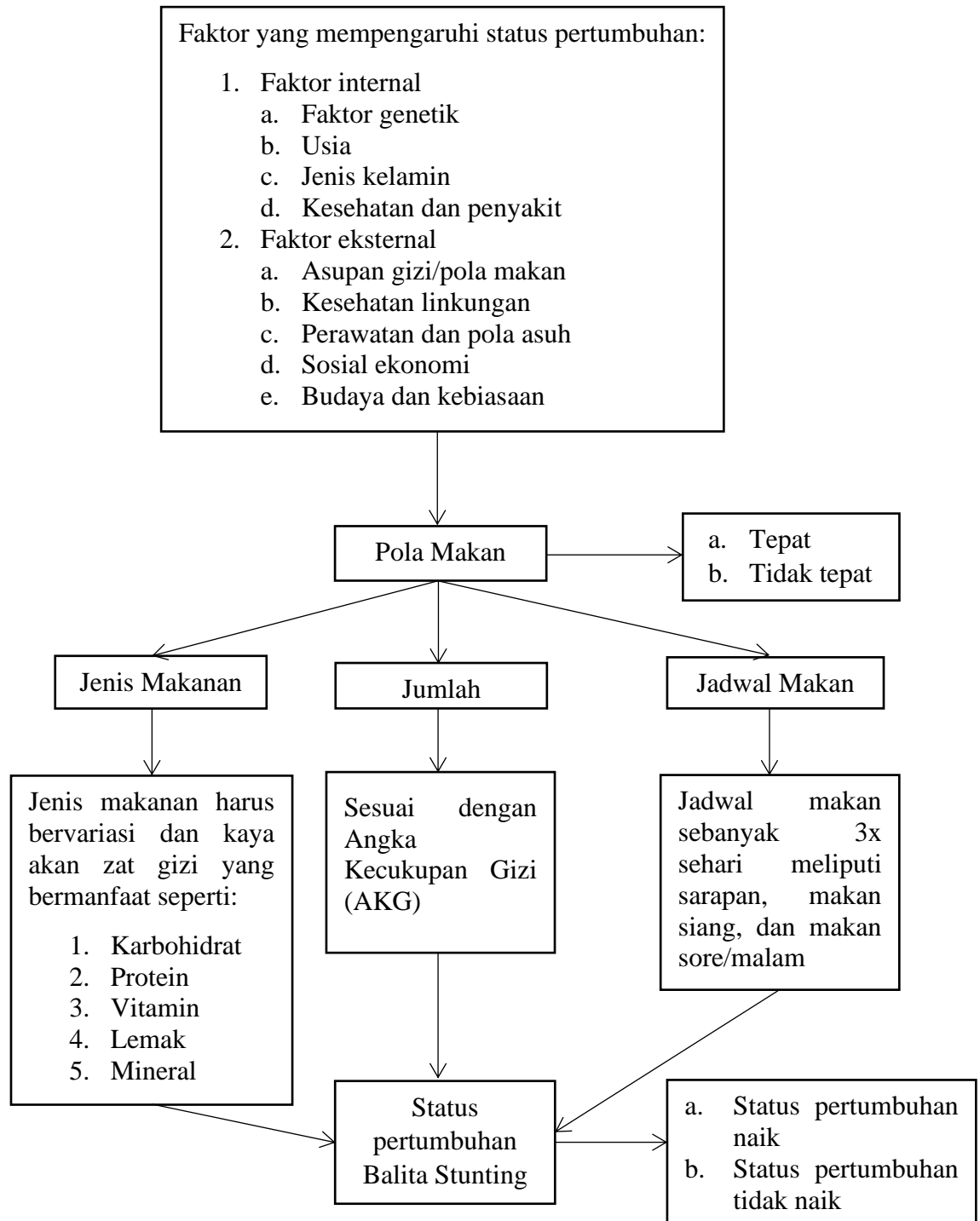
#### 4. Susu Pertumbuhan

Usia balita sangat memerlukan kalsium untuk pertumbuhan, Susu merupakan salah satu sumber kalsium yang harus didapatkan oleh balita.

#### 2.4.4 Pengukuran Pola Makan

Pola makan dapat dinilai melalui kuisioner dengan pertanyaan dengan topik yang akan dinilai dari subjek atau responden penelitian (Suliyanto, 2014). Kuisioner adalah instrumen yang dipakai untuk mendapatkan informasi melalui pertanyaan atau pernyataan tertulis. Pola makan akan dinilai melalui kuisioner CFQ. *Child Feeding Questionnaire* (CFQ) merupakan kuisioner yang dipakai untuk pengukuran pemberian makan anak dilihat berdasarkan aspek persepsi pemberian makan, sikap, praktik, dan korelasinya dengan pola makan (Camci, Bas dan Buyukkaragoz, 2014). Pada penelitian ini menggunakan kuisioner CFQ yang telah dimodifikasi (Prakhasita, 2019). Kuisioner CFQ memiliki 3 indikator dan jumlah 15 pertanyaan, yakni pada indikator jenis makanan terdapat 5 pertanyaan, indikator jumlah makanan terdapat 5 pertanyaan, dan indikator jadwal makan terdapat 5 pertanyaan. Setelah kuisioner terjawab dan presentase diketahui, kemudian melihat kategori pola makan. Kategori pola makan diinterpretasikan dengan kategori tepat dan tidak tepat.

## 2.5 Kerangka Konseptual



**Gambar 4.** Kerangka Konseptual

Sumber: Mustikaati *et al.*, (2025), Prakhasita, (2019), Adriani, (2022),  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020)