

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Sebelumnya

Inamah (2022) melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran Pola Makan Balita Stunting Di Desa Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat ” hasil diketahui bahwa frekuensi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi yaitu nasi putih 32 orang (100%), papeda 20 orang (62,5%) dan bubur 23 orang (71,9), sedangkan makanan pokok lainnya jarang dikonsumsi. Jenis Lauk hewani yang sering di konsumsi adalah ikan kembung 32 orang (100%) dan telur ayam negeri sebanyak 23 orang (71,9%), sedangkan lauk hewani yang jarang dikonsumsi adalah telur ayam kampung, ikan gurame, ayam tanpa kulit, udang dan telur puyuh. Sumber lauk nabati tahudan tempe jarang dikonsumsi 20 orang (62,5%). Sayuran yang sering dikonsumsi balita adalah 21 orang (65,6%) sedangkan sayuran lainnya jarang dikonsumsi. Semua jenis buah-buahan, susu dan olahan serta jajanan jarang dikonsumsi balita, kecuali beberapa jajanan yang sering dikonsumsi yaitu ciki/ cemilan sebanyak 31 orang (96,9%), permen sebanyak 29 orang (90,6%) dan es krim sebanyak 23 orang (71,9%).

Dapat di simpulkan bahwa jumlah zat gizi asupan balita stunting jenis karbohidrat dan lemak berkategori baik, sedangkan protein kategori kurang sebanyak 59,3%. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh balita dalam sehari banyak kategori tidak beragam dengan presentasi 71,9%-100%. Frekuensi makan balita dalam sehari rata-rata karegori Jarang 1-2x/minggu. Disarankan bagi petugas kesehatan setempat agar melaksanakan penyuluhan dan konseling secara kontinyu sehingga dapat memperbaiki perilaku ibu dalam melaksanakan pengaturan pola makan balita.

2.2 Konsep Stunting

2.2.1 Definisi Stunting

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam rentang waktu yang cukup lama, umumnya hal ini

karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, permasalahan stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru akan terlihat ketika anak sudah menginjak usia dua tahun (Kemenkes RI, 2018).

Stunting pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Pola makan yang seimbang tidak hanya memenuhi kebutuhan energi tetapi juga menyediakan berbagai nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan mental. pola makan bisa menyebabkan stunting Karena kekurangan pola makan asupan gizi, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, sangat mempengaruhi pertumbuhan balita dapat menyebabkan stunting (Subekti, 2020).

Dapat di simpulkan bahwa stunting merupakan masalah gizi yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan balita itu sendiri dan juga pola makan makanan kebiasaan sehari hari sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang nya balita.

2.1.2 Ciri-Ciri Stunting

Kemenkes RI,(2018) menjelaskan bahwa manifestasi klinis balita pendek atau stunting dapat diketahui jika seorang balita telah diukur panjang atau tinggi badannya, maka akan dibandingkan dengan standar dan hasil pengukuran tersebut akan mendapatkan kisaran di bawah normal, anak yang termasuk dalam stunting atau tidaknya itu tergantung pada hasil pengukuran yang didapatkan seperti uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, jadi tidak hanya dengan diperkirakan atau hanya ditebak tanpa melakukan pengukuran, selain tubuh pendek yang menjadi salah satu ciri stunting, adapun ciri-ciri lainnya yaitu :

1. Pertumbuhan melambat.
2. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya.
3. Pertumbuhan gigi terhambat.
4. Menurunnya kemampuan memori dan konsentrasi dalam belajarnya.
5. Pubertas terlambat.
6. Saat memasuki usia 8-10 tahun kontak matanya kurang dengan orang yang berada di sekitarnya dan anak lebih pendiam.

7. Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun.
8. Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat menarche (menstruasi pertama pada anak perempuan).
9. balita mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

2.1.3 Penyebab Stunting

Penyebab terjadinya stunting dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sanitasi lingkungan, pengolahan makanan dan juga kurangnya pengetahuan ibu terhadap stunting, sanitasi lingkungan yang tidak sehat akan berpengaruh pada kesehatan anak balita sehingga dapat mempengaruhi status gizi balita tersebut, pada faktor kesehatan lingkungan terdapat hubungan antara sumber air bersih yang terlindung dengan yang tidak terlindung, yang dimana air termasuk salah satu kebutuhan penting untuk keberlangsungan hidup, sumber air yang terlindung dapat berupa air tanah seperti sumur dalam, dangkal dan mata air, sumber air yang tidak terjaga kebersihannya dapat meningkatkan risiko stunting lebih tinggi dari sumber air yang terjaga kebersihannya, perilaku kebersihan yang buruk serta air minum yang tidak aman dikonsumsi dapat berpengaruh terhadap terjadinya kejadian stunting (Adriany et al., 2021).

Penyebab terjadinya stunting disebabkan pada empat kategori besar yaitu, faktor rumah tangga dan keluarga, menyusui dan komplementer yang tidak adekuat atau makanan tambahan, pada faktor rumah tangga dan keluarga terdapat pembagian lagi yaitu faktor maternal atau faktor ibu dan faktor lingkungan rumah, faktor maternal termasuk di dalamnya pada saat prakonsepsi adanya asupan nutrisi yang kurang, ibu dengan tinggi badan yang rendah, kelahiran preterm, kehamilan pada usia remaja, jarak kehamilan yang pendek, terjadinya intrauterine growth restriction (IUGR) kesehatan mental, hipertensi dan infeksi, faktor lingkungan rumah berupa sanitasi yang buruk, air yang tidak bersih, perawatan kesehatan yang kurang, aktivitas dan stimulus anak yang tidak adekuat, kurangnya edukasi pengasuh, gizi makanan yang tidak sesuai dalam rumah tangga dan kurangnya akses pada ketersediaan pangan. menurut who (2013)

Sandjojo (2017) menjelaskan bahwa penyebab Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi. Intervensi paling menentukan pada 1.000 HPK (1000 Hari Pertama Kehidupan) yaitu :

1. Praktik pengasuhan yang tidak baik :
 - a. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan selama memasuki masa kehamilan.
 - b. 60% dari anak usia 0-6 bulan tidak memperoleh ASI eksklusif.
 - c. Pada usia 0-24 bulan dengan kisaran 2 dari 3 anak tidak diberikan makanan sebagai pengganti ASI.
2. Terbatasnya layanan kesehatan termasuk salah satunya layanan Ante Natal Care (ANC), post natal dan penyediaan informasi kesehatan dini yang bermutu :
 - a. Sebagian ibu hamil belum mengkonsumsi suplemen zat besi yang terbilang cukup.
 - b. Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu (dari 79% pada tahun 2007 menjadi 64% pada tahun 2013).
 - c. Tidak mendapat akses yang memuaskan di layanan imunisasi.
3. Kurangnya akses dalam memperoleh makanan bergizi:
 - a. 1 dari 3 ibu hamil dengan kondisi anemia
 - b. Makanan bergizi yang terbilang mahal sehingga tidak mencukupi bagi keluarga dengan sosial ekonomi yang rendah.
4. Kurangnya ketersediaan air bersih dan sanitasi yang baik
 - a. 1 dari 5 rumah tangga belum menggunakan jamban yang bersih untuk buang air besar.
 - b. 1 dari 3 rumah tangga belum memperoleh ketersediaan air minum yang bersih.

2.1.4 Faktor Resiko Penyebab Stunting

Wahyuni, (2020). Stunting merupakan kondisi pertumbuhan yang terhambat pada anak akibat kurangnya asupan gizi dan faktor lingkungan yang tidak

mendukung, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Berikut adalah beberapa faktor risiko utama penyebab stunting.

1. Gizi Buruk pada Ibu dan Anak

Kekurangan nutrisi selama kehamilan Ibu yang kekurangan gizi dapat melahirkan bayi dengan berat badan rendah, yang meningkatkan risiko pertumbuhan terhambat, Gizi yang tidak memadai pada masa pertumbuhan awal Kurangnya asupan nutrisi esensial pada 1000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia 2 tahun) sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak.

2. Penyakit dan Infeksi Berulang

Infeksi saluran pencernaan: Penyakit seperti diare dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi. Infeksi lainnya Infeksi saluran pernapasan atau parasit juga dapat memperburuk kondisi gizi anak.

3. Sanitasi dan Kebersihan Lingkungan

Akses air bersih dan sanitasi: Lingkungan yang tidak higienis dan minim akses terhadap air bersih meningkatkan risiko infeksi, yang berdampak pada status gizi anak.

4. Faktor Sosial Ekonomi

Keterbatasan ekonomi: Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memperoleh makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan yang baik. Ketidakmerataan distribusi sumber daya Faktor ekonomi juga berperan dalam keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi yang memadai.

5. Pemberian Makanan

Pemberian makanan pendamping Praktik pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal selama 6 bulan pertama dan pemberian makanan pendamping yang kurang bergizi dapat menghambat pertumbuhan anak

6. Kesehatan Ibu

Kesehatan dan perawatan prenatal: Ibu yang tidak mendapatkan perawatan prenatal yang memadai, seperti pengawasan kesehatan dan pemenuhan

kebutuhan gizi, memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan kondisi terhambat.

2.1.5 Pencegahan Stunting

Kejadian balita stunting dapat di cegah sejak janin dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe), dan terpantau kesehatannya, selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (Eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi makanan Pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya, ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin , kejadian stunting pada balita yang bersifat kronis seharusnya dapat dipantau dan dicegah apabila pemantauan pertumbuhan balita dilaksanakan secara rutin dan benar, memantau pertumbuhan balita di puskesmas atau posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan, sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya balita stunting (Kemenkes R.I, 2013)

2.1.6 Dampak Stunting

Stunting mengakibatkan otak balita kurang berkembang. Jadi hal tersebut menunjukkan 1 dari 3 balita Indonesia akan kehilangan peluang lebih banyak dalam hal pendidikan dan pekerjaan pada sisa hidup mereka (Achadi, 2016), dampak buruk yang dapat terjadi akibat stunting (Majid 2017) :

1. Jangka pendek

Terjadinya gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme yang terjadi didalam tubuh, dan terhambatnya perkembangan otak yang berpengaruh pada kecerdasan.

2. Pada jangka panjang

Menurunnya kemampuan kognitif, prestasi belajar, menurunnya sistem imun sehingga mudah sakit, terjadinya risiko tinggi terkena penyakit diabetes,

penyakit jantung, kegemukan, kanker, stroke, dan kondisi disabilitas pada usia tua nantinya.

Pemberian makanan pendamping Praktik pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal selama 6 bulan pertama dan pemberian makanan pendamping yang kurang bergizi dapat menghambat pertumbuhan anak

6. Kesehatan Ibu

Kesehatan dan perawatan prenatal: Ibu yang tidak mendapatkan perawatan prenatal yang memadai, seperti pengawasan kesehatan dan pemenuhan kebutuhan gizi, memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan kondisi terhambat.

2.2 Konsep Balita

2.2.1 Definisi Balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi (Ariani, 2017).

2.2.2 Pertumbuhan Balita

Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan badut usia bayi (0-2 tahun), golongan batita (2-3 tahun), dan golongan prasekolah (>3-5 tahun). Adapun menurut WHO, kelompok balita adalah 0-59 bulan (Adriani dan Bambang, 2014)

Untuk menghitung Z-score stunting, Anda dapat mengikuti langkah-langkah berikut. Z-score dihitung dengan rumus:

$$Z = \frac{X - \mu}{\sigma}$$

Keterangan:

Z = Z-score

X = Nilai pengukuran individu (misalnya tinggi badan atau panjang badan anak)

μ = Rata-rata pengukuran anak-anak sehat (standar referensi)

σ = Standar deviasi dari pengukuran anak-anak sehat

Untuk stunting, biasanya nilai Z-score yang digunakan adalah untuk tinggi badan menurut umur (TB/U). Berikut langkah-langkah rinci untuk menghitung Z-score:

1. Tentukan nilai X: Ini adalah tinggi badan atau panjang badan anak yang akan dihitung Z-scorenya.
2. Tentukan nilai rata-rata (μ): Ini adalah rata-rata tinggi badan atau panjang badan anak-anak sehat yang sesuai dengan usia anak.
3. Tentukan nilai standar deviasi (σ): Ini adalah standar deviasi dari tinggi badan atau panjang badan anak-anak sehat sesuai usia.

Contoh : Jika anak A memiliki tinggi badan 80 cm, dan untuk usia anak A (misalnya 2 tahun) data referensi menunjukkan:

Rata-rata tinggi badan (μ) = 85 cm

Standar deviasi (σ) = 3 cm

Maka, Z-score untuk anak A adalah:

$$Z = \frac{80 - 85}{3} = \frac{-5}{3} \approx -1.67$$

Z-score ini menunjukkan bahwa tinggi badan anak A berada 1,67 standar deviasi di bawah rata-rata.

Jika Anda memiliki data untuk nama-nama anak dan pengukurannya, saya bisa membantu dengan menghitung Z-score untuk masing-masingnya.

Standar Antropometri Anak digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi anak. Penilaian status gizi Anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak. Klasifikasi penilaian status gizi berdasarkan Indeks Antropometri sesuai dengan kategori status gizi pada anak usia 0-5 tahun dan untuk anak 5-18 tahun. (WHO, 2022).

Umur yang digunakan pada standar ini merupakan umur yang dihitung dalam bulan penuh, sebagai contoh bila umur anak 2 bulan 29 hari maka dihitung sebagai umur 2 bulan. Indeks Panjang Badan (PB) digunakan pada anak umur 0-24

bulan yang diukur dengan posisi terlentang. Bila anak umur 0-24 bulan diukur dengan posisi berdiri, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan menambahkan 0,7 cm. Sementara untuk indeks Tinggi Badan (TB) digunakan pada anak umur di atas 24 bulan yang diukur dengan posisi berdiri. Bila anak umur di atas 24 bulan diukur dengan posisi terlentang, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan mengurangi 0,7 cm (WHO,2022).

Kemenkes RI (2017) Tabel Standar Antropometri dan Grafik Pertumbuhan Anak Penentuan status gizi anak merujuk pada tabel Standar Antropometri Anak dan grafik pertumbuhan anak, namun grafik lebih menggambarkan kecenderungan pertumbuhan anak. Baik tabel maupun grafik menggunakan ambang batas yang sama. Untuk menentukan status gizi anak, baik menggunakan tabel maupun grafik perlu memperhatikan keempat indeks standar antropometri secara bersamaan sehingga dapat menentukan masalah pertumbuhan, untuk dilakukan tindakan pencegahan dan tata laksana lebih lanjut. Tabel Standar Antropometri dan Grafik Pertumbuhan Anak (GPA) terdiri atas indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan BB/TB), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

2.3 Konsep Pola Makan

Pola makan pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Pola makan yang seimbang tidak hanya memenuhi kebutuhan energi tetapi juga menyediakan berbagai nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan mental, (KemenKes RI 2018).

(World Health Organization, 2022) Pola makan harus seimbang dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berikut adalah gambaran pola makan yang sehat untuk balita

2.3.1 Definisi Pola Makan

Pola makan pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Pola makan yang seimbang tidak hanya memenuhi kebutuhan energi tetapi juga menyediakan berbagai nutrisi penting yang

diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan mental. pola makan bisa menyebabkan stunting Karena kekurangan pola makan asupan gizi, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, sangat mempengaruhi pertumbuhan balita dapat menyebabkan stunting (Amin Subekti 2022).

Konsep pola makan sehat adalah aturan hidup sehat dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Berikut beberapa tips singkat untuk

menerapkan pola makan sehat Sarapan: Sarapan adalah prinsip utama dalam menjaga pola makan sehat untuk memenuhi kebutuhan energi saat beraktivitas

Konsumsi Sayuran: Selipkan sayuran dalam menu makan karena kaya akan serat dan vitamin yang baik untuk tubuh. Pilih Camilan Sehat: Pilih camilan tinggi protein seperti telur rebus, Greek yoghurt, atau kacang-kacangan. Memenuhi Cairan Tubuh:

Pola makan sehat juga tidak lepas dari memenuhi asupan cairan harian tubuh untuk menghindari dehidrasi. Buat Menu Mingguan: Buat rencana menu mingguan dan jurnal makan untuk mengontrol asupan makanan. Tentukan Porsi Makan: Tentukan porsi makan yang tepat untuk menghindari makan berlebihan. Makan pada Waktu yang Tepat: Makan pada waktu yang tepat dengan jeda antara waktu makan untuk mendukung proses metabolisme tubuh. (National Health Service UK). Makanan Nabati: Makanan yang berasal dari tanaman, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan umbi-umbian. Makanan nabati kaya akan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan (Tren Makanan 2024, Rukita).

Jadwal makan balita Makan utama: 3 kali sehari (pagi, siang, malam)- Camilan sehat: 2-3 kali sehari- ASI atau susu: sekitar 2-3 kali sehari (Sumber Tentang Anak). Frekuensi makan anak balita adalah 3 kali makan utama dan 2 kali camilan sehat dalam sehari. Berikut rincian jadwal makan yang bisa diikuti Makan Utama Sarapan pagi hari (sekitar pukul 07.00), Makan siang: siang hari (sekitar pukul 12.00), Makan malam: malam hari (sekitar pukul 18.30), Camilan Sehat, 2 jam sebelum makan utama, contohnya camilan pagi dan sore hari Hello Sehat (2024)

2.3.2 Komponen Pola Makan Balita

2.3.1.2 Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Susunan makanan terdiri atas makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), sayur, dan buah. Di Indonesia, makanan pokok seperti roti, beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung merupakan sumber makanan utama (Sulistyoningsih, 2011).

Jenis makanan yang dikonsumsi secara beragam didasarkan atas konsep menu gizi seimbang. Pengertian menu gizi seimbang menurut (Maryam, 2016), adalah menu dengan zat gizi yang perlu dipenuhi untuk memelihara seimbang gizi dalam tubuh. Secara singkat menu gizi seimbang tersebut dapat penulis rangkum sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat dapat digunakan sebagai hidangan utama, tetapi juga dapat diolah menjadi makanan ringan (snack). Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi balita. Sereal atau Karbohidrat seperti nasi, kentang, pasta, roti, atau jagung.
- 2) Buah-buahan dan sayur-sayuran, merupakan sumber berbagai vitamin dan mineral yang penting untuk daya tahan tubuh. Buah-buahan seperti apel, jeruk, pepaya, pisang, dan lain sebagainya Sayuran memiliki jenis zat gizi yang bervariasi. Pemberian sayuran dianjurkan diberikan setiap hari baik diolah (diambil sarinya atau jus) maupun dikonsumsi secara langsung.
- 3) Susu dan produk olahan susu. Kecukupan asupan kalsium diusahakan tercukupi dan pastikan susu dikonsumsi.
- 4) Protein penting untuk pertumbuhan otot dan jaringan tubuh, seperti ikan, susu, daging, telur, kacang-kacangan. Balita yang memiliki alergi dengan jenis makanan tertentu dapat ditunda pemberiannya atau mengganti dengan sumber protein yang lainnya.
- 5) Lemak dan gula, seperti minyak, santan, mentega, roti, dan kue yang memiliki kandungan omega 3 dan 6 untuk perkembangan otak. Pastikan kecukupan

lemak esensial dan gula pada balita tercukupi, namun bukan sebagai pengganti jenis makanan lainnya

2.3.2.2 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 bersumber pada Angka Kecukupan Gizi.

KEMENKES RI (2021) Jumlah makan balita mengacu pada seberapa sering mereka makan dalam sehari, termasuk makanan utama dan camilan. Berdasarkan rekomendasi WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia, pola makan balita harus mencakup 3 kali makan utama dan 1–2 kali camilan sehat setiap hari. Jumlah Makan Berdasarkan Usia Balita Sumber Makanan yang Dianjurkan Balita membutuhkan makanan yang kaya gizi untuk pertumbuhan optimal.

Berikut beberapa sumber makanan yang penting:

- 1) Karbohidrat (Sumber Energi) Nasi, jagung, kentang, ubi, singkong Roti, sereal, pasta
- 2) Protein Hewani (Pembangun Otot & Sel) Telur, ikan, ayam, daging sapi Susu, keju, yogurt
- 3) Protein Nabati Tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah)
- 4) Lemak Sehat Minyak kelapa, minyak zaitun, mentega Alpukat, kacang-kacangan
- 5) Vitamin & Mineral (Mendukung Imun & Perkembangan Otak) Sayuran (bayam, wortel, brokoli, tomat) Buah-buahan (pisang, pepaya, jeruk, apel)
- 6) Cairan (Pencegahan Dehidrasi) Air putih minimal 6–8 gelas per hari ASI (untuk bayi di bawah 2 tahun)

Hubungan Jumlah Makan dengan Stunting Balita dengan jumlah makan yang kurang cenderung mengalami defisit energi dan gizi, yang dapat menyebabkan stunting. Frekuensi makan tidak teratur atau pola makan yang monoton bisa

menyebabkan kurangnya zat gizi esensial. Anak stunting sering kali hanya mengandalkan karbohidrat tanpa cukup protein dan lemak sehat.

2.3.2.3 Jadwal Makan

Jadwal makan merupakan jumlah berapa kali makanan dikonsumsi dalam satu hari. Runtutan frekuensi makan meliputi sarapan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam. Menurut frekuensi makan, merupakan mengonsumsi makanan yang dilakukan dengan berulang dalam satu hari dengan jumlah tiga kali makan (Fandinata dan Ernawati, 2020).

Secara sederhana jadwal makan bagi balita stunting sebagaimana digariskan Kemenkes RI (2021) dapat dirangkum sebagai berikut:

- 1) Sarapan : Bubur oatmeal dengan potongan buah, telur orak-arik.
- 2) Makan Siang : Nasi dengan ayam suwir, sayur bayam, dan wortel.
- 3) Cemilan Sore : Potongan apel atau yogurt.
- 4) Makan Malam : Sup kacang merah dengan nasi dan potongan sayuran (Kementerian Kesehatan RI)

Adapun frekuensi Makan pada Balita dapat dilakukan seperti “berikut:

- 1) Usia 6–8 bulan

Makanan utama	: 2–3 kali sehari
Camilan sehat	: 1–2 kali sehari
- 2) Usia 9–11 bulan

Makanan utama	: 3 kali sehari
Camilan sehat	: 1–2 kali sehari
- 3) Usia 12–24 bulan

Makanan utama	: 3–4 kali sehari
Camilan sehat	: 1–2 kali sehari
- 4) Usia 2–5 tahun

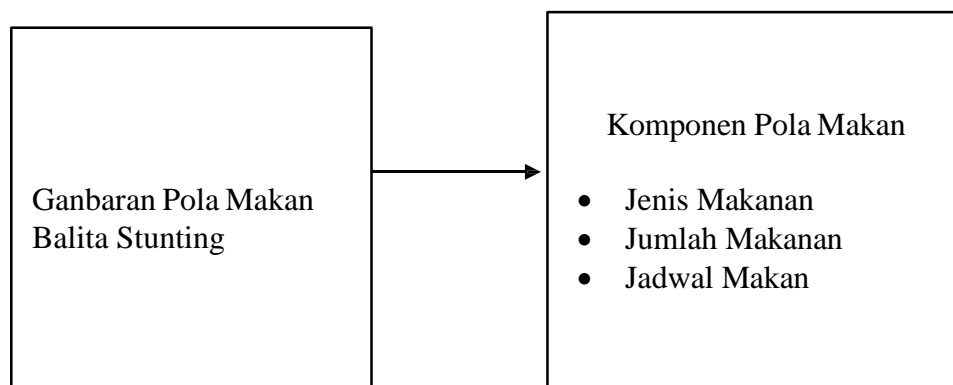
Makanan utama	: 3 kali sehari
Camilan sehat	: 2 kali sehari

Pengaruh Frekuensi Makan terhadap Stunting Frekuensi makan yang rendah bisa menyebabkan asupan energi dan zat gizi kurang, yang berdampak pada

pertumbuhan anak. Anak stunting sering memiliki frekuensi makan lebih sedikit atau pola makan yang tidak teratur. Selain jumlah makan, variasi makanan juga penting untuk memenuhi kebutuhan gizi balita. (Kementerian Kesehatan RI)

2.3.3 Kerangka Konsep

Bagan 3.1
Kerangka Konsep



Sumber ; (Prakhasita, 2018)