

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pola pemberian makan**

##### **2.1.1 Pengertian Pola pemberian makan**

Pola makan adalah cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis sehingga bisa mempertinggi kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan dan proses penyembuhan sakit. kebiasaan makan yang baik selalu meresprentatifkan pemenuhan gizi yang optimal (Depkes RI, 2014). Pola pengasuhan yang diterapkan orang tua dengan baik dengan mengutamakan anak-anak mereka untuk makan dulu, selalu menemani atau mengawasi anak-anak makan, memberi sarapan anak-anak, menjaga kebersihan makanan anak, melarang anak-anak makan makanan yang jatuh pada lantai sebab risiko gangguan pencernaan seperti penyakit diare, jangan memaksa anak untuk menghabiskan isi piringnya, menyampaikan makanan selingan 2 kali sehari serta jangan menyampaikan makanan manis sebelum saat makan, sebab mampu mengurangi nafsu makan (Penny W, 2018).

##### **2.1.2 kondisi-kondisi yang wajib diperhatikan**

pada pemberian makan makanan dari (Waryana, 2010) ialah:

- a. makanan harus mengandung seluruh zat gizi yang diharapkan oleh bayi.
- b. Berikan makanan selesainya bayi menyusui .
- c. di permulaan, makanan tambahan wajib diberikan pada keadaan halus.
- d. pakai sendok atau cangkir buat memberi makanan.
- e. makanan bayi praktis disiapkan menggunakan pengolahan yang singkat.

- f. makanan hendaknya mengandung protein.
- g. Susunan sajian sesuai menggunakan pola menu seimbang, bahan makanan yang tersedia serta kebiasaan makan.
- h. Bentuk dan porsi disesuaikan dengan selera dan daya makan bayi.
- i. makanan wajib higienis serta bebas dari kuman.

#### 2.1.3 Cara pemberian makanan

Makanan tambahan dapat diberikan secara efisien, untuk itu dapat diperlihatkan hal-hal sebagai berikut:

1. Berikan secara hati-hati, sedikit demi sedikit dari bentuk encer, berangsur angsur ke bentuk yang lebih kental.
2. Makanan baru diperkenalkan satu persatu dengan memperhatikan bahwa makanan betul-betul dapat diterima dengan baik.
3. Cara pemberian makanan bayi mempengaruhi perkembangan emosinya. Oleh karena itu jangan dipaksa, sebaiknya diberikan pada saat ia lapar (Hanum Marimbi, 2010)

#### 2.1.4 faktor- faktor yang mempengaruhi pola pemberian makan pada balita

##### 1. faktor status sosial ekonomi

Menurut ( septiana, Djanah dan Djamil, 2018), ekonomi keluarga secara tidak langsung mempengaruhi ketersediaan pangan keluarga. Ketersediaan pangan dapat berpengaruh terhadap intake gizi keluarga tingkat pendapatan keluarga menyebabkan tingkat konsumsi energi yang baik.

## 2. faktor pendidikan

Pendidikan ibu dalam pemenuhan nutrisi akan menentukan status gizi anaknya. Hal tersebut dapat berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Pendidikan yang didapat akan memberikan pengetahuan tentang nutrisi dan faktor risiko yang dapat mempengaruhi gizi pada anak. ( Saxton et al.,2009).

## 3. faktor lingkungan

Lingkungan dibagi menjadi lingkungan keluarga, sekolah, dan promosi yang dilakukan oleh perusahaan makanan baik pada media cetak maupun elektronik. Promosi iklan makanan juga akan membawa daya tarik kepada seseorang nantinya akan berdampak pada konsumsi makanan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi pola makan seseorang ( Sulistyoningsih,2011)

## 4. faktor sosial budaya

Konsumsi makanan seseorang akan dipengaruhi oleh budaya. Kebudayaan memberikan aturan untuk menentukan tata cara makan. Hal tersebut akan menjadikan gaya hidup dalam pemenuhan nutrisi. Kebudayaan mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah makanan yang akan dikonsumsi. Keyakinan terhadap pemenuhan makanan berperan penting untuk memelihara perilaku dalam mengontrol pola makan seseorang. ( Booth 2011, Ames et al.,2012)

### 2.1.5 Waktu Pemberian Makanan Berdasarkan Usia

Pola makan balita merupakan peran terpenting pada tahapan tumbuh kembang balita. Pola makan pada anak harus sesuai dengan usianya agar tidak menimbulkan masalah pada kesehatannya (Yustianingrum dan Andriani, 2017). Tipe kontrol yang dapat dilakukan oleh orang tua terhadap anak-anaknya ada tiga, yaitu memaksa, membatasi dan menggunakan makanan sebagai hadiah. Beberapa literatur mengidentifikasi pola makan dan perilaku orang tua seperti memonitor asupan nutrisi, membatasi jumlah makanan, respon terhadap pola makan dan memperhatikan status gizi anak ( karp et al, 2014).

Tabel 2.1 pemberian makanan berdasarkan usia

| Kelompok umur | jenis dan jumlah makanan                                                                                                                          | frekuensi makan          |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 6-12 bulan    | Makanan Lembek/ makanan Yang dihaluskan<br>Setengah cangkir 250 ml                                                                                | 3x sehari<br>2x selingan |
| 1-3 tahun     | Makanan keluarga:<br>1-1 ½ piring nasi pengganti<br>2-3 potong lauk hewani<br>1-1 potong lauk nabati<br>½ mangkuk sayur<br>2-3 potong buah buahan | 3x sehari                |
| 4-5 tahun     | 1-3 piring nasi pengganti<br>2-3 potong lauk hewani<br>1-2 potong lauk nabati<br>1-1 ½ mangkuk sayur<br>2-3 potong buah buahan                    | 3x sehari                |

Sumber : Berdasarkan Booklet PMBA ( Pemberian makan bayi dan anak )

### 2.1.6 klasifikasi pola makan

#### 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). Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah makanan yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah ( porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur ( kemenkes RI 2014). Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan mengakibatkan penyakit (Sebayang 2016). Selain itu makanan dalam porsi besar dapat menyebabkan refleks isi lambung yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung menurun (Baliwati 2016). Kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung. Perlu diterapkan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang seimbang sejak usia dini dengan jumlah yang sesuai untuk mencukupi kebutuhan masing-masing individu, sehingga tercapai kondisi kesehatan yang baik. Jumlah takaran makanan yang masuk apabila lebih besar dari energi yang dikeluarkan makan akan mengalami kelebihan berat badan.

## 2. Jenis

Tubuh manusia perlu adanya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Jenis makanan yaitu variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap sehingga menghasilkan susunan menu sehat dan seimbang. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral (Oetoro 2016). Karbohidrat kompleks bisa kita penuhi dari beras, jagung, singkong, ubi, talas, sorgum, sagu, dan produk olahannya (kementerian kesehatan republik indonesia 2014). Jenis karbohidrat yang baik dikonsumsi adalah karbohidrat yang berserat tinggi. Konsumsi protein harus lengkap antara protein nabati dan hewani. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek, dll), ikan termasuk seafood, telur, dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam. Kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan nabati) meskipun sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan (kemenkes RI 2014).

### 3. Frekuensi

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam sehari yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Depkes RI, 2014). 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, 2019). 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 (Komsatiningrum, 2017). Frekuensi makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentang waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama (oktaviani 2017).

Dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambatnya makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan menyerang lambung. jadwal makan malam juga tidak boleh terlalu dekat dengan waktu tidur. Seseorang yang langsung tidur setelah makan malam maka orang tersebut rentan mengalami refleks asam lambung. kondisi ini menyebabkan asam lambung naik

menuju kerongkongan dan memicu rasa tidak nyaman (kinanti 2018).

#### 2.1.7 Komponen 4 Bintang

Komponen 4 bintang adalah makanan yang terdiri dari 4 variasi yaitu karohhidrat, protein ( hewani dan nabati ), sayuran dan buah buahan.

##### a. Karbohidrat

Makanan pengganti nasi yaitu oat, kentang, ubi, roti tawar, jagung, mie.

##### b. protein

1. Hewani : daging ayam, ati ayam, ikan, daging sapi.

2. Nabati : tahu, tempe, buncis, kacang merah, kacang ijo, kacang panjang.

##### c. Sayuran

Jenis sayuran wortel, brokoli, sawi putih, kembang kol, tomat, bayam.

##### d. Buah

Jenis buah buahan seperti semangka, pear, mangga, apel, melon, pepaya, alpukat, pisang, jeruk

## 2.2 *Stunting*

### 2.2.1 Pengertian *stunting*

*Stunting* menjadi masalah gagal tumbuh yang dialami oleh bayi di bawah lima tahun yang mengalami kurang gizi semenjak di dalam kandungan hingga awal bayi lahir, *stunting* sendiri akan mulai nampak ketika bayi berusia dua tahun (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017). Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Schmidt bahwa *stunting* ini merupakan masalah kurang gizi dengan periode yang cukup lama sehingga muncul gangguan pertumbuhan tinggi

badan pada anak yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Schmidt, 2014).

### 2.2.2 klasifikasi *stunting*

Penilaian status gizi balita yang paling sering dilakukan adalah dengan cara penilaian antropometri. Secara umum antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energy (Kemenkes, 2017). Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang dinyatakan dengan standar deviasi unit z (Z- score) (Kemenkes, 2017). Untuk mengetahui balita *stunting* atau tidak indeks yang digunakan adalah indeks panjang badan/tinggi badan menurut umur. Tinggi badan merupakan parameter antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan tulang. Tinggi badan menurut umur adalah ukuran dari pertumbuhan linear yang dicapai, dapat digunakan sebagai indeks status gizi atau kesehatan masa lampau (Kemenkes, 2011). Berikut klasifikasi status gizi *stunting* berdasarkan indikator tinggi badan per umur (TB/U) (Kemenkes, 2017).

I. Sangat pendek : Zscore  $< -3,0$  SD

II. Pendek : Zscore  $-3,0$  SD s/d  $-2,0$  SD

III. Normal : Zscore  $\geq -2,0$  SD

### 2.2.3 Dampak *stunting*

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan

metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang yaitu menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, munculnya penyakit diabetes( kemenkes 2016).

#### 2.2.4 faktor – faktor penyebab *stunting*

Penyebab *stunting* terdapat dua penyebab utamanya adalah asupan makanan yang tidak adekuat dan respon terhadap tingginya penyakit infeksi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *stunting* terbagi atas dua macam faktor yaitu faktor secara langsung yakni asupan makanan, penyakit infeksi, berat badan lahir rendah dan genetik. Sedangkan faktor secara tidak langsung yakni pengetahuan tentang gizi, pendidikan orang tua, sosial ekonomi, pola asuh orang tua, distribusi makanan dan besarnya keluarga/jumlah anggota keluarga (Supariasa (2002), dalam Lainua (2016). Banyak penelitian mengungkapkan bahwa prevalensi *stunting* banyak ditemukan pada balita dari keluarga yang berstatus sosial ekonomi rendah, penyakit infeksi, pendidikan yang rendah, jumlah anggota keluarga, pekerjaan ibu dan sanitasi lingkungan (Fikadu, dkk, 2014 dalam Lainua,2016).

#### 2.2.5 faktor-faktor yang mempengaruhi *stunting*

##### a) Faktor individu

##### 1. asupan zat gizi kurang

Masalah gizi yang terjadi pada balita adalah tidak seimbangnya antara jumlah asupan makanan yang dianjurkan pada balita (Puspasari dan Andriani, 2017).

##### 2. penyakit infeksi

Kejadian infeksi merupakan suatu gejala klinis pada anak yang akan

mempengaruhi pada penurunan nafsu makan anak sehingga asupan makan anak berkurang. Hal ini dapat berdampak pada penurunan berat badan anak yang awalnya memiliki status gizi yang baik menjadi status gizi kurang. ( Welasasih, Wirjatmadi, 2008; Yustianingrum Dan Andriani, 2017).

### 3. berat badan lahir rendah ( BBLR)

Balita di kategorikan BBLR 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,2916)

#### b) Faktor pengasuh/ orang tua

##### 1. Pengetahuan dan sikap

Kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari akan menimbulkan masalah gizi pada seseorang. Tingkat pengetahuan itu dapat berpengaruh pada sikap dan tindakan dalam memilih makanan. Terutama pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Pengetahuan ibu yang baik akan meyakinkan ibu untuk mengatur atau memberikan makanan yang bergizi pada balita, menjaga kebersihan makanan, waktu pemberian makan, jumlah makanan, frekuensi makanan dan lain-lain. ( fatimah, Nurhidayah dan Rakhmawati,2008; Rahmatillah,2018).

## 2. Ketahanan pangan

Upaya peningkatan pendapatan maupun kemampuan daya beli pada kelompok terdampak rentan pangan merupakan kunci untuk meningkatkan akses terhadap pangan. (Jayanti dan Sumarmi, 2018)

## 3. Pola asuh

Pola asuh anak merupakan perilaku yang di praktikan oleh pengasuh anak dalam pola pemberian makan, pemeliharaan kesehatan, pemberian stimulasi, serta dukungan emosional yang dibutuhkan anak untuk proses tumbuh kembangnya, kasih sayang termasuk pola asuh anak ( Asrar, Hamam, Dan Drajat, 2009)

### c) faktor lingkungan

#### 1. Pelayanan kesehatan

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

#### 2. Sanitasi lingkungan

Faktor sanitasi dan kebersihan lingkungan berpengaruh pada tumbuh kembang anak, karena pada usia balita rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit. Infeksi tersebut disebabkan oleh sanitasi lingkungan dan

kebersihan lingkungan yang kurang baik yang membuat gizi sulit diserap oleh tubuh.(MCA,2013)

#### 2.2.6 Pencegahan *stunting* pada balita

Cara mengatasi *stunting* yang terbaik adalah dengan melakukan pencegahan.

##### 1. Inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif

Melakukan inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan berperan penting dalam tumbuh kembang bayi. ASI menyediakan nutrisi yang ideal untuk bayi, baik vitamin, protein, maupun lemak. Di dalamnya juga terkandung antibodi yang dapat membantu tubuh si kecil dalam melawan virus dan bakteri. Bayi yang diberi ASI eksklusif lebih jarang mengalami lebih sedikit infeksi dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI.

##### 2. Pemberian makanan tambahan

Setelah berusia 6 bulan, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) atau Makanan Pendamping ASI (MPASI) dapat diberikan pada bayi supaya kebutuhan nutrisinya terpenuhi sehingga ia dapat tumbuh dengan optimal.

##### 3. Pemberian imunisasi lengkap

Imunisasi diperlukan untuk mencegah anak dari risiko infeksi penyakit berbahaya. Sering mengalami infeksi penyakit dapat menyebabkan risiko *stunting* semakin tinggi. Sebaiknya, berikan bayi imunisasi dasar lengkap sebelum berusia 1 tahun, yang meliputi 1 dosis hepatitis B, 1 dosis BCG (tuberkulosis), 3 dosis DPT (difteri, pertussis, tetanus)-Hepatitis, 4 dosis polio, dan 1 dosis campak.

#### 4. Pemantauan pertumbuhan balita

Pemantauan pertumbuhan balita penting dilakukan untuk mengetahui kecenderungan tumbuh kembang bayi. Hal ini juga sebagai deteksi dini jika pertumbuhan bayi mengalami masalah atau hambatan. Kesadaran akan pencegahan *stunting* memang perlu disosialisasikan kepada para wanita dengan usia produktif, yang berencana mempunyai atau sudah memiliki anak. Pasalnya, kondisi ini terkait dengan masa depan si buah hati. Tidak hanya itu, kesadaran untuk rutin memeriksakan kandungan ke dokter juga perlu ditingkatkan. Dengan begitu, rencana pemenuhan gizi bagi ibu maupun bayi dapat berjalan dengan baik sesuai anjuran.