

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan ialah yang akan terjadi dari memahami, terjadi selesainya dilakukan pengindraan (mata, hidung, telinga dan sebagainya). di saat pengindraan dapat membuat pengetahuan yg sangat ditentukan sang intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tadi. (Notoadmojo,2014).

Pengetahuan adalah unsur yang begitu penting dalam membuat tindakan seseorang (over behavior). Pengetahuan adalah hasil dari “Tahu” dan ini akan terjadi jika seseorang melakukan pengindraannya kepada objek melalui panca indra yang dimiliki. Prilakunya didasari oleh pengetahuan. (Notoadmojo,2014).

Definisi diatas dapat disimpulkan pengetahuan adalah hasil dari pengindraan yang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek, dan merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk perlakuan seseorang.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting agar terbentuknya tindakan seseorang (oven behavior). Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

- 1) Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali

(recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini adalah pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur orang tahu terhadap apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatukan, dan sebagainya.

2) Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan dan menyebutkan contoh, menyimpulkan meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan suatu materi yang telah dipelajari pada situasi/kondisi yang riil.

4) Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (synthesis)

Sintesis adalah kemampuan menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru untuk menyusun suatu formualsi-formulasi

6) Evaluasi (evaluation)

Kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi. Penilaian-penilaian ini berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria-kriteria yang telah ada. (A.Wawan D, 2014)

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2014) ada 2 cara untuk memperoleh pengetahuan:

1) Cara tradisional

a) Cara coba salah

Cara yang paling tradisional merupakan melalui cara coba-coba atau dengan istilah simpel dikenal trial and over. Cara ini dilakukan dengan memakai kemungkinan pada memecahkan masalah. serta apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil dicoba kemungkinan yg lain. Cara kekuasaan atau otoritas

Pengetahuan diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan baik tradisi otoritas pemimpin agama maupun ilmu ahli pengetahuan.

b) Melalui jalan pikiran

c) Manusia menggunakan penalaran atau jalan pikiran dalam memperoleh pengetahuannya

2) Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sintetis, logis serta ilmiah. Cara ini diklaim metode penelitian ilmiah.

1.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

1) Pendidikan

tingkat penelitian seseorang akan berpengaruh pada pemberian respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap isu yang tiba dan akan berpikir sejauh mana laba yang akan mereka dapatkan. Pengalaman sesuatu yang pernah dialami oleh seseorang akan memperoleh pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat nonformal

2) Informasi

Orang yang mengetahui sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas juga. Dan salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan yaitu media masa.

3) Lingkaran Budaya

Dalam hal ini faktor keturunan dan bagaimana orangtua mengajari anak sejak kecil menjadi dasar pengetahuan yang dimiliki oleh remaja dalam berfikir selama jenjang hidupnya.

4) Sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi yang kurang bahkan rendah mengakibatkan terjadinya keterbatasan biaya untuk menempuh pendidikan, sehingga pengetahuannya pun kurang. (Notoadmojo, 2014)

2.1.5 Pengukuran Pengetahuan

Berdasarkan pengertian pengetahuan yang dikemukakan oleh Bloom, pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti atau jawaban, baik lisan maupun tulisan atau jawaban tersebut merupakan suatu reaksi dari stimulus yang dapat berupa pertanyaan baik lisan maupun tulisan.

Pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu pertanyaan subjektif dan pertanyaan objektif. Dikatakan pertanyaan subjektif karena penilaian untuk pertanyaan ini menyangkut factor subjektif sedangkan pertanyaan objektif yaitu pertanyaan yang memiliki jawaban yang bisa dinilai secara pasti oleh penilai tanpa tersangkut factor subhektifitas, seperti pertanyaan pilihan bergambar (multiple choice) dan pertanyaan menjodohkan. (Notoatmodjo, 2014)

2.1.6 Kriteria Tingkat Pengetahuam

Menurut Arikunto, pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik: hasil presentase $>76\%$
2. Cukup: hasil presentase $60\%-76\%$
3. Kurang: hasil presentase $<60\%$

2.2 Status Gizi

2.2.1 Pengertian Gizi

Gizi berasal dari Bahasa Arab yaitu “ghidza”. Gizi ialah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy. (Proverawati A,2011)

Gizi (nutrisi) artinya holistik asal berbagai proses dalam tubuh makhluk hayati buat mendapatkan bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan memakai bahan-bahan tadi agar membentuk aneka macam aktifitas penting pada tubuhnya sendiri. Bahan-bahan tadi dikenal menggunakan istilah nutrient (unsur gizi). (Almatseir,2010)

2.2.2 Pengertian Balita

Balita atau anak dibawah lima tahun artinya anak usia kurang asal lima tahun sehingga bayi dibawah satu tahun jua termasuk dalam golongan ini. tetapi sebab faal (kerja indera tubuh semestinya) bayi dibawah usia satu tahun tidak sinkron dengan anak usia diatas satu tahun. Anak usia 1-5 tahun dapat juga dikatakan mulai disapih atau selepas menyusui sampai menggunakan prasekolah. sinkron menggunakan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasannya, faal tubuhnya juga mengalami perkembangan sehingga jenis makanan dan cara pemberiannya pun harus disesuaikan dengan keadaanya. (Proverawati,2011)

Menurut Sutomo. B dan Anggraeni. DY, (2011) Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). waktu usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orangtua buat melakukan kegiatan penting, mirip mandi, buang air serta makan. Perkembangan berbicara serta berjalan telah bertambah baik. tetapi kemampuan lain masih terbatas. Masa balita ialah periode krusial dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan serta pertumbuhan pada masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini ialah masa yang berlangsung cepat serta tidak akan pernah terulang, karena itu tak jarang dianggap golden age atau masa keemasan. pada usia ini, perkembangan kemampuan berbahasa, berkreaitivitas, kesadaran social, emosional dan intelegensi anak berjalan sangat cepat. Pemenuhan kebutuhan gizi dalam rangka menopang tumbuh kembang fisik serta biologis balita perlu diberikan secara sempurna serta berimbang. sempurna berarti kuliner yang diberikan mengandung zat-zat gizi yg sinkron kebutuhannya, berdasarkan taraf usia. Berimbang berarti komposisi zat-zat gizinya menunjang proses tumbuh kembang sinkron usianya. dengan terpenuhinya kebutuhan gizi secara baik, perkembangan otaknya akan berlangsung optimal. Keterampilan fisiknya pun akan berkembang menjadi dampak perkembangan bagian otak yg mengatur system sensorik dan motoriknya. Pemenuhan kebutuhan fisisk atau biologis yg baik, akan berdampak pada system imunitas tubuhnya sehingga daya tahan tubuhnya akan terjaga dengan baik dan tidak simpel terjangkit penyakit.

2.2.3 Pengertian Status Gizi

Status gizi balita artinya hal yang krusial yang wajib diketahui sang setiap orang tua. Pengertian status gizi adalah ekskresi asal keadaan keseimbangan dalam bentuk variable eksklusif. (Proverawati A,2011) Menurut Waryono (2011) status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil keseimbangan antara zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan utilitasnya sedangkan menurut Sunita Almatseir (2011) status gizi merupakan keadaan tubuh menjadi akibat konsumsi asupan makanan serta penggunaan zat-zat gizi dibedakan antara status gizi jelek, kurang, baik serta lebih. Status gizi menjadi indicator ke 3 dalam memilih derajat kesehatan anak. Status gizi baik bisa membantu proses pertumbuhan serta perkembangan anak agar mencapai kematangan yang optimal. Gizi yang baik jua bisa memperbaiki ketahanan tubuh sehingga diharapkan tubuh akan bebas asal segala penyakit. Status gizi ini bisa membantu buat mendeteksi lebih dini risiko terjadinya masalah kesehatan. Pemantauan status gizi bisa digunakan menjadi bentuk antisipasi dalam merencanakan perbaikan status kesehatan anak.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita

Terdapat beberapa factor yg acapkali adalah penyebab gangguan gizi, baik pribadi maupun tak langsung. sebagai penyebab langsung gangguan gizi khususnya gangguan gizi di bayi dan balita artinya tak sesuai jumlah gizi yg mereka peroleh dari kuliner dengan kebutuhan tubuh mereka. Beberapa factor yang secara tidak langsung mendorong terjadinya gangguan gizi terutama pada anak balita antara lain:

1) Pengetahuan

Peristiwa gangguan gizi tidak hanya ditemukan pada famili yg berpenghasilan cukup, keadaan ini membuktikan bahwa ketidaktahuan akan faedah makanan bagi kesehatan tubuh menjadi penyebab buruknya mutu gizi asupan makanan keluarga, khususnya balita. masalah gizi sebab kurangnya pengetahuan serta keterampilan dibidang memasak akan menurunkan konsumsi makan anak, keragaman bahan dan keragaman jenis makanan yg mempengaruhi kejiwaan misalnya kebebasan.

2) Persepsi

Terapat banyak bahan makanan yang aslinya bernilai gizi tinggi tetapi tidak dipergunakan atau hanya digunakan secara terbatas terjadi karena adanya prasangka yang tidak baik terhadap makanan itu. Penggunaan bahan makanan itu dianggap menurunkan harkat keluarga. Jenis-jenis sayuran seperti genjer, daun turi, bahkan daun ubi kayu yang kaya akan zat besi, vitamin A dan protein, dibeberapa daerah masih dianggap sebagai makanan yang dapat menurunkan harkat keluarga.

3) Kebiasaan atau Pantangan

Ada banyak kebiasaan yang berkaitan dengan pantangan makanan tertentu yang masih sering kita jumpai terutama didaerah pedesaan. Larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan, daging yang hanya berdasarkan kebiasaan yang tidak ada adatnya dan hanya diwarisi secara dogmatis turun temurun, padahal tubuh anak itu pun perlu bahan makanan guna keperluan pertumbuhan tubuhnya.

4) Kesukaan jenis makanan tertentu

Kesukaan yang berlebih kepada suatu jenis makanan tertentu atau disebut juga sebagai faddisme makanan akan menjadikan tubuh tidak memiliki semua zat gizi yang diperlukan

5) Jarak kelahiran yang terlalu rapat

Terdapat banyak hasil penelitian yang menunjukkan banyak anak yang menderita gangguan gizi karena ibunya sedang hamil lagi atau adik yang baru telah lahir, sehingga ibunya tidak bisa merawat secara baik. Anak dibawah usia 2 tahun masih sangat membutuhkan perawatan ibunya, baik perawatan makanan maupun perawatan kesehatan dan kasih sayang.

6) Social ekonomi

Keterbatasan penghasilan keluarga turut menentukan nilai makanan yang disajikan. Tidak bisa disangkal bahwa penghasilan keluarga turut menentukan hidangan yang disajikan untuk keluarga sehari-hari, baik kualitas maupun jumlah makanan.

7) Penyakit infeksi

Infeksi bisa menimbulkan anak tidak merasa lapar dan tidak mau makan. Penyakit ini juga menghapus sejumlah protein dan kalori yang harusnya digunakan untuk pertumbuhan. (Hasdiansah, Yuli Peristyowati,2014)

2.2.5 Bahan Makanan Sebagai Sumber Gizi

1. Karbohidrat

Karbohidrat didalam tubuh bisa dibuat berasal beberapa asam amino serta sebagian dari gliserol lemak. Bahan kuliner menjadi sumber karbohidrat diantaranya beras, jagung, singkong sagu dan sebagainya.

2. Lemak

Lemak dianggap pula lipid ialah suatu zat yang kaya akan energy, berfungsi sebagai sumber energy yang primer buat proses metabolisme tubuh. Lemak yang beredar didalam tubuh diperoleh asal 2 sumber yaitu berasal makanan dan hasil produksi organ hati, yg bias disimpan pada sel-sel lemak menjadi cadangan energy. Bahan makanan yang mengandung lemak diantaranya mentega, minyak goreng, kemiri dan sebagainya.

3. Protein

Protein artinya bagian asal semua sel hayati serta ialah bagian terbesar berasal tubuh sehabis air. Seperlima bagian tubuh protein, separuhnya ada didalam otot, seperlima didalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh didalam kulit, serta selebihnya didalam jaringan lain, serta cairan tubuh. semua enzim, berbagai hormone, pengangkut zat-zat gizi serta darah, matriks intra seluler serta sebagainya merupakan protein.

Protein dibagi menjadi 2 yaitu:

- a. Protein hewani ialah protein yang terdapat dalam makanan yang sumbernya dari hewan seperti daging, telur, ikan dan sebagainya.
- b. Protein nabati ialah protein yang terdapat didalam makanan yang sumbernya dari tumbuhan seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan sebagainya

4. Vitamin

Vitamin ialah suatu molekul organik yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal. Vitamin terbagi 2

yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Vitamin larut lemak adalah vitamin A,D,E, dan K. sedangkan vitamin larut air adalah vitamin B dan vitamin C.

5. Mineral

Mineral merupakan unsur dalam cairan tubuh atau jaringan sebagai elektrolit yang mengatur tekanan osmosis dan keseimbangan asam basa dan sebagai activator atau terkait pada peranan enzim dan hormone. Mineral didalam tubuh berfungsi menjadi komponen primer tubuh atau penyusun kerangka tulang, gigi, serta otot-otot.

6. Air

Air ialah komponen kimia primer dalam tubuh. Air berfungsi sebagai pelarut zat gizi, fasilitator pertumbuhan, sebagai katalis reaksi biologis, sebagai pelumas, menjadi pengatur suhu tubuh serta menjadi asal mineral bagi tubuh. (Proverawati A,2011)

2.2.6 Cara Pengolahan Makanan Sebagai Sumber Gizi

- 1) Bahan-bahan makanan yg akan pada olah sebagai makanan, supaya zat gizinya bisa dimanfaatkan secara optimal maka yang harus diperhatikan ialah pemilihan, penanganan serta pengolahannya. Begitu jua sanitasi atau kebersihan wajib dijaga agar jangan hingga kuliner yg dibuat ternoda oleh bakteri yg akhirnya bisa menimbulkan penyakit.
- 2) Sayur buah

Dalam sayur dan buah biasanya masih terdapat bahan kimia pestisida, yang gunanya membasmi hama pada tanaman. Untuk itu, buah atau sayur sebelum diolah atau dikonsumsi harus dicuci bersih terlebih dulu.

a) Pemilihan sayur dan buah

Dalam memilih bahan sayuran yang harus diperhatikan adalah ciri-ciri fisik sayuran yang lebih baik sebagai berikut:

- 1) Sayuran bersih tidak kotor
- 2) Daun sayuran segar, tidak layu, kering atau memar, dan tidak ada tanda serangan hama
- 3) Batang daunnya masih muda dan mudah dipatahkan
- 4) Warnanya cerah, tidak menguning dan berpenampilan segar

Demikian juga dengan buah, buah yang baik memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Buah tampak segar, kulit permukaan tidak tampak adanya keriput
- 2) Kulit buah tidak cacat, sehingga bisa dipastikan buah tidak terserang hama

b) Pengolahan sayur dan buah

Pengolahan bahan sayuran yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan sedikit mungkin air untuk merebus
- 2) Air sisa rebusan jangan dibuang tapi digunakan untuk yang lain seperti sup
- 3) Masukkan sayuran setelah air mendidih, agar menghindari berkurangnya zat gizi yang terdapat pada sayuran

- 4) Segera olah sayuran yang telah dipotong, karena akan mengalami oksidasi
- 5) Potongan sayuran yang terlalu kecil akan meningkatkan oksidasi
- 6) Alat perebus dengan besi tidak dianjurkan karna akan merusak vitamin yang terdapat pada sayuran
- 7) Garam yodium diberikan setelah makanan matang

3) Ikan

Penampilan, rasa, tekstur, dan nilai gizi dipengaruhi oleh tingkat kesegaran ikan yang akan dimasak.

a) Pemilihan ikan

Pemilihan ikan yang segar baiknya dilakukan apabila kita akan mengkonsumsi ikan sebagai lauk. Ciri-ciri ikan segar adalah sebagai berikut:

- 1) Mata cembung, selaput mata jernih dan pupil berwarna hitam
- 2) Insang berwarna merah, tidak berlendir, tidak berbau busuk
- 3) Warna kulit belum pudar, sisik melekat kuat
- 4) Dagingnya terasa kenyal, bila ditekan segera pulih
- 5) Berbau khas ikan segar, tidak anyir/pesing

b) Pengolahan ikan

Disarankan untuk dikukus agar kandungan asam lemak pada ikan yang sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang otak anak tidak terjadi kerusakan. Nutrisinya akan rusak jika dipanaskan dengan penambahan lemak seperti minyak.

4) Daging

Daging ialah bahan yg mudah rusak, sebab komposisi gizinya yg baik buat manusia jua baik bagi mikroorganisme, sebagai akibatnya mudah terjadi pencemaran bagian atas daging sang mikroorganisme. Penyimpanan di suhu rendah mampu memperlambat kecepatan berkembangnya pencemaran pada daging. Pemilihan daging yang baik

a) Daging yang baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Warna merah cerah dan ada lapisan lemak, semakin tua warna daging semakin alot teksturnya
- 2) Baunya segar, tidak busuk
- 3) Tekstur daging yang lunak dan elastis
- 4) Pori-pori tulang terisi cairan daging berwarna merah muda

b) Pengolahan daging

Proses pengolahan bisa menyebabkan kerusakan protein pada daging, vitamin yg mudah rusak di daging ialah tiamin. Kerusakan ditentukan sang ketika dan suhu di waktu memasak. pada proses pengolahan jangan terlalu usang dan pada suhu yang cukup, sebagai akibatnya daging yg diolah hancur/lembut serta serat daging masih nampak terlihat. buat penyajian pada sikecil apabila ingin dihaluskan disarankan menggunakan blender sebagai penghalus. (Proverawati A,2011)

2.2.7 Pengaruh Status Gizi Balita

Status gizi di masa ini balita perlu menerima perhatian yg berfokus asal orangtua, sebab kekurangan gizi di masa ini akan mengakibatkan kerusakan

yang irrevesibel (tidak dapat dipulihkan). berukuran tubuh yang pendek ialah keliru satu indicator kekurangan gizi yg berkepanjangan pada balita. Kekurangan yang lebih fatal akan berdampak di perkembangan otak fisik serta mental anak. Fase perkembangan otak pada usia 30 minggu sampai 18 bulan. Status gizi balita dapat diketahui dengan cara mencocokkan umur anak menggunakan berat badan baku dengan memakai panduan WHO-NCHS. (Proverawati A,2011)

2.2.8 Macam- Macam Status Gizi

Menurut soekiman status gizi anak balita dibedakan menjadi:

1) Status gizi baik

Status gizi baik ialah suatu keadaan dimana asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan aktivitas tubuh. Adapun ciri-ciri anak berstatus gizi baik dan sehat adalah sebagai berikut:

- a) Tumbuh dengan normal
- b) Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya
- c) Mata bersih dan bersinar
- d) Bibir dan lidah tampak segar
- e) Nafsu makan baik
- f) Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
- g) Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan

2) Status gizi lebih

Gizi lebih artinya suatu keadaan sebab kelebihan konsumsi makanan. Keadaan ini berkaitan menggunakan kelebihan energy pada konsumsi

makanan yang relative lebih besar yang berasal dari penggunaan yang diharapkan untuk aktifitas tubuh atau energy expenditure, kelebihan energy pada tubuh, diubah menjadi lemak serta ditimbun pada daerah-tempat tertentu. Jaringan lemak ini adalah jaringan yang relative inaktif, tak langsung berperan dan pada kegiatan kerja tubuh. Orang yg kelebihan berat badan umumnya karena jaringan lemak yang tidak aktif tadi. Kurang gizi (status gizi kurang dan status gizi buruk)

Status gizi kurang dan status gizi buruk terjadi sebab tubuh kekurangan suatu atau beberapa zat gizi yg dibutuhkan. Beberapa hal yg mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi adalah karena makanan yg makanan yang dikonsumsi kurang atau mutunya rendah atau bahkan keduanya. Selain itu zat gizi yang dikonsumsi gagal buat diserap dan digunakan sang tubuh. Kurang gizi poly menimpa anak-asnak khususnya anak-anak berusia dibawah 5 tahun, sebab adalah golongan rentan. Jika kebutuhan zat-zat gizi tidak tercukupi maka anak akan praktis terserang penyakit. Perbedaan antara gizi kurang dan gizi buruk:

a) Gizi kurang

Gejala kurang gizi ringan relative samar, hanya terlihat bahwa berat badan anak tersebut lebih rendah dibandingkan dengan anak seusianya. Rata-rata berat badannya hanya sekitar 60-80% dari berat ideal. Adapun ciri-ciri klinis yang lain antara lain: berkurangnya kenaikan berat badan, berhentinya dan bahkan menurun, ukuran lingkaran lengan atas menurun maturasi tulang terhambat, rasio berat terhadap tinggi

normal atau cenderung menurun, tebal lipatan kulit normal atau semakin berkurang.

b) Gizi Buruk

Adapun pertanda serta gejala dari gizi jelek tergantung dari jenis nutrisi yang mengalami defisiensi. walaupun demikian, tanda-tanda umum asal gizi jelek merupakan kelelahan dan kekurangan energi, pusing, sistem kekebalan tubuh yang rendah, kulit yang kemerahan dan bersisik, gusi bengkak serta berdarah, gigi yang membusuk, sulit untuk berkonsentrasi serta memiliki reaksi yang lambat, berat badan kurang, pertumbuhan yang lambat, kelemahan di otot, perut kembung, tulang yang simpel patah serta terdapat disfungsi organ tubuh. (Hasdiansah Hss, 2014)

2.2.9 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Penilaian secara langsung

Penilaian gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu:

a) Antropometri

Secara umum bermakna berukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan menggunakan aneka macam pengukuran dimensi tubuh serta komposisi tubuh berasal aneka macam tingkat umur serta tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein serta energi. Ketidakseimbangan ini

terlihat di pola pertumbuhan fisik serta proporsi jaringan tubuh mirip lemak, otot dan jumlah air pada tubuh. Parameter yg diukur antara lain BB, TB, LLA, lingkar kepala, lingkar dada, lemak subkutan. Indeks antropometri bias artinya rasio berasal satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran yang dihubungkan dengan umur. (Adriyanto,2010)

Menurut Andriyanto (2010) untuk penilaian status gizi sering menggunakan ukuran antropometri yang dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu meliputi:

1. Tergantung umur
 - a) Berat badan (BB) terhadap umur
 - b) Tinggi badan (TB) terhadap umur
 - c) Lingkar kepala terhadap umur
 - d) Lingkar lengan atas terhadap umur
2. Tidak tergantung umur
 - a) BB terhadap TB
 - b) LLA terhadap BB

Kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan nilai baku tertentu, misalnya standar baku Harvard, NCHS atau standar baku nasional.

1. Berat badan

Berat badan artinya galat satu berukuran yg memberikan gambaran massa jaringan serta cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik

karena penyakit infeksi maupun konsumsi kuliner yg menurun. Berat badan digunakan pada indeks BB/U (BB berdasarkan umur). Berat badan paling poly dipergunakan karena hanya memakai satu pengukuran serta tergantung di ketetapan umur. tetapi indeks BB kurang dapat menggambarkan kesamaan perubahan status gizi dari waktu ke saat. (Adriyanto,2010)

2. Tinggi Badan

Tinggi badan memberikan fungsi pertumbuhan yg ditinjau asal keadaan kurus kering serta kecil pendek. TB sangat baik buat melihat keadaan gizi masa lalu terutama yg berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi di masa sebelumnya. TB digunakan pada indeks TB/U atau indeks BB/TB. berdasarkan Supriasa buat menentukan penjabaran status gizi digunakan Z-skor menjadi batas ambang kategori. standar deviasi unit (Z-score) dipergunakan buat meneliti serta memantau pertumbuhan serta mengetahui penjabaran status gizi. Rumus perhitungan Z-score adalah sebagai berikut:

Standar baku Antropometri WHO-NCHS

No	Indeks yang dipakai	Batas Pengelompokan	Status Gizi
1	BB/U	<-3 SD	Gizi buruk

		-3SD s/d <-2 SD -2 SD s/d +2 SD > +2SD	Gizi Kurang Gizi Baik Gizi Lebih
2	TB/U	<-3 SD -3SD s/d <-2 SD -2 SD s/d +2 SD > +2SD	Sangat pendek Pendek Normal Tinggi
3	BB/TB	<-3 SD -3SD s/d <-2 SD -2 SD s/d +2 SD > +2SD	Sanat kurus Kurus Normal Gemuk

Sumber: Permenkes RI No 2 tahun 2020

c) Klinis

Metode ini berdasarkan atas perubahan-perubahan yg terjadi yang dihubungkan menggunakan ketidak cukupan zat gizi. Hal tadi bisa dilihat di jarinngan seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau di organ-organ yg dekat menggunakan permukaan tubuh mirip kelenjar tiroid.

d) Biokimia

ialah suatu investigasi specimen yng diuji secara laboratoris yang dilakukan di berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan

tubuh yg dipergunakan antara lain: urine, tinja, darah, beberapa jaringan tubuh lain mirip hati dan otot.

e) Biofisik

Penentu gizi secara biofisik ialah suatu metode penentuan status gizi menggunakan melihat kemampuan fungsi, khususnya jaringan serta melihat perubahan struktur jaringan.

Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi 3 antara lain:

a) Survey Konsumsi Makanan

Kuesioner konsumsi asupan makanan ialah metode penentuan status gizi secara tidak langsung menggunakan melihat jumlah serta jenis zat gizi yg dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi kuliner bisa menyampaikan gambaran tentang aneka macam zat gizi pada warga, famili serta individu. berita umum ini bisa mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Statistic vital

Pengukuran status gizi dengan statistic vital ialah dengan analisis data beberapa statistic kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian yang terjadi karena akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c) Factor ekologi

Bengoa mungungkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa factor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Ekologi, iklim, tanah, irigasi dan lain lin mempengaruhi jumlah

makanan yang tersedia. Pengukuran factor ekologi dilihat sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi. (Hasdiansah Hss,2014)

2.2.10 Masalah Gizi Pada Balita

Masalah gizi ialah masalah yang terjadi di berbagai segi kesejahteraan perorangan dan masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari pangan. (Lestari H,Sumariati, 2011)

Secara nasional ada empat masalah gizi utama di Indonesia yaitu kurang energy dan protein (KEP), kekurangan vitamin A, anemia zat besi dan gangguan akibat kekurangan yodium.

1) Penyakit Kekurangan Energy Protein (Kep)

Akibat dari interaksi antara berbagai factor, tetapi yang paling utama adalah akibat konsumsi makanan yang kurang memadai baik kuantitas maupun kualitas, dan adanya penyakit infeksi yang sering diderita antara lain, campak, diare, infeksi saluran pernafasan akut, cacingan dan lain-lain, disebut Kep. (E.Beck M,2011)

Terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi kalori atau karbohidrat dan protein dengan kebutuhan energy atau terjadinya defisiensi energy dan protein. Pada umumnya anak balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita sebab kekurangan gizi. Hal ini disebabkan anak balita dalam periode transisi dari makanan bayi

ke makanan orang dewasa. Dan pula pada umur tersebut anak mengalami pertumbuhan yang pesat. Apabila konsumsi asupan makanan tidak seimbang dengan kebutuhan energy maka akan terjadi adanya defisiensi (kurang energy dan protein).

Salah satu gejala dari penderita KEP adalah hepatomegaly yaitu pembesaran hati yang nampak oleh ibu-ibu sebagai perut buncit. Ada berbagai variasi bentuk KEP yaitu kwashiorkor, marasmus dan marismiskwarshiokor.

a) Marasmus

Pada kasus marasmus anak tampak kering sehingga wajahnya seperti orangtua. Ini dikarenakan kekurangan energy yang dominan.

b) Kwarshiorkor

Ialah suatu penyakit dengan kekurangan protein sebagai dominan. Anak tampak gemuk semua akibat edema, ialah penumpukan cairan disela-sela sel dalam jaringan. Walaupun tampak gemuk, tetapi otot tubuhnya mengalami pengurusan (wasting). Edema disebabkan kekurangan asupan protein secara akut (mendadak), contohnya karena penyakit infeksi padahal cadangan protein dalam tubuh sudah habis.

c) Marasmik-kwashiorkor

Bentuk ini merupakan kombinasi antara marasmus dan kwashiorkor. Kejadian ini dikarenakan kebutuhan energy protein yang meningkat tidak dapat terpenuhi asupannya.

d) Obesitas

Factor keturunan dan lingkungan adalah termasuk faktor yang mempengaruhi munculnya obesitas. Tentu saja faktor utama adalah asupan energy yang tidak sesuai dengan penggunaan. Obesitas sering ditemui pada anak-anak sebagai berikut:

- a. Anak yang setiap menagis sejak bayi diberi susu botol
- b. Bayi yang terlalu dini diperkenalkan makanan berat
- c. Anak dari ibu yang terlalu takut anaknya kekurangan gizi
- d. Anak yang selalu mendapat hadiah *cookies* atau gula-gula jika ia berbuat sesuai keinginan orangtua. (Hanum M,2011)

2) Kekurangan Vitamin A (KVA)

Suatu keadaan dimana tubuh mengalami kekurangan kadar vitamin A, disebut dengan KVA, dimana hal ini dapat ditentukan dengan menggunakan 2 cara yaitu:

- a) Cara klinis, yaitu dengan memeriksakan kelainan mata untuk memnentukan adanya tanda-tanda buta senja atau xerophthalmia
- b) Cara subklinis, yaitu dengan melakukan pemeriksaan kadar vitamin A dalam darah (serum retinol)

KVA bisa terjadi jika seseorang kurang mengkonsumsi bahan makanan yang memiliki cukup vitamin A. daun singkong, bayam, wortel, tomat, daun papaya, daun katuk, papaya, relur, ikan dan hati adalah makanan yang cukup banyak mengandung banyak vitamin.

Akibat yang terjadi pada seseorang mengalami KVA adalah:

- a. Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terjangkit infeksi (misalnya batuk, diare dan campak)

- b. Rabun senja (anak tak dapat melihat benda, jika ia tiba-tiba berjalan dari yang terang ke yang tempat yang gelap) rabun senja dapat menimbulkan kebutaan.

3) Anemia Gizi Besi

Anemia diartikan sebagai keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. pucat, cepat pusing, nafsu makan kurang, tidak bertenaga, sesak nafas, selain itu terjadi gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung dan selaput mata adalah gejala umum dari anemia.

Hal yang dapat menyebabkan anak mengalami anemia gizi besi diantaranya adalah:

- a) Anak-anak diberikan susu sapi pada jumlah yang berlebih sebagai akibatnya membuat anak kekenyangan serta tidak mengkonsumsi kuliner lain. Hal ini mengakibatkan anak tidak mendapatkan asupan sumber zat besi, padahal susu sapi memiliki kandungan zat besi yang rendah, juga Mengganggu penyerapan zat besi.
- b) Anak anak yang menderita penyakit saluran pencernaan yang menyebabkan terganggunya penyerpan zat besi.
- c) Anak-anak diberikan diet vegetarian, sebagai akibatnya anak hanya menerima sumber zat besi berasal nabati yang memiliki nilai cerna zat besi rendah dibandingkan hewani. (Hariyani 2011)

Dampak yang terjadi dari terjaidnya anemia pada balita adalah:

- a) Kemampuan konsentrasu belajar turun

b) Pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak terhambat

c) Resiko infeksi meningkat oleh karena daya tahan tubuh menurun

4) Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Zat yodium ialah zat esensial bagi tubuh sebab merupakan komponen dari hormone tiroksin yang berpengaruh pada banyak fungsi tubuh dan adalah hormone pertumbuhan (growth hormone). Kekurangan yodium dimulai ditandai menggunakan terjadinya pembesaran kelenjar tiroid pada leher. Defisiensi yodium dapat mengakibatkan kretin neurologic atau pertumbuhan cebol yang disertai keterlambatan perkembangan jiwa serta menurunnya kecerdasan anak.

Penyebab terjadinya GAKY ini diantaranya merupakan, kurangnya intake yodium, nutrisi, syarat air dan tanah yg tidak mengandung yodium serta keturunan.

Penyakit dampak kekurangan yodium ini dapat dicegah menggunakan mengkonsumsi bahan kuliner sumber yodium mirip seafood, rumput laut dan garam beryodium. (Adiningsih,2011)

2.2.11 Upaya Penanggulangan Masalah Gizi

Tujuan dari upaya penanggulangan duduk perkara gizi di Indonesia menurut Depkes RI secara garis akbar artinya menurunkan

KKP pada balita, prevalensi gangguan dampak kekurangan iodium, prevalensi kurang darah gizi, dan tujuan tersebut mendukung upaya menurunnya nomor keamtian bayi, balita dan bunda serta mendorong makin terwujudnya pola keluarga kecil yg bahagia serta sejahtera. Upaya penanggulangan keempat persoalan gizi primer tersebut dilaksanakan pada bentuk pelayanan eksklusif terhadap gerombolan sasaran, serta pelayanan secara tidak eksklusif do rakyat.

Pelayanan eksklusif kepada kelompok sasaran dilaksanakan pada bentuk pelayanan gizi pada Puskesmas dan pelayanan gizi pada posyandu menggunakan target spesifik mak serta anak. Sedangkan pelayanan tidak eksklusif di warga dilaksanakan pada bentuk penyuluhan gizi masyarakat, fortifikasi bahan kuliner menggunakan vitamin A atau dua iodium, serta pemanfaatan tanaman pekarangan. kegiatan upaya langsung serta tidak eksklusif buat penanggulangan KEP, kekurangan Vitamin A dan kurang darah gizi dilaksanakan dengan memantapkan perjuangan perbaikan Gizi keluarga (UPGK) pada bentuk kegiatan lainnya dimasyarakat diluar kegiatan posyandu. (E.Beck M,2011)

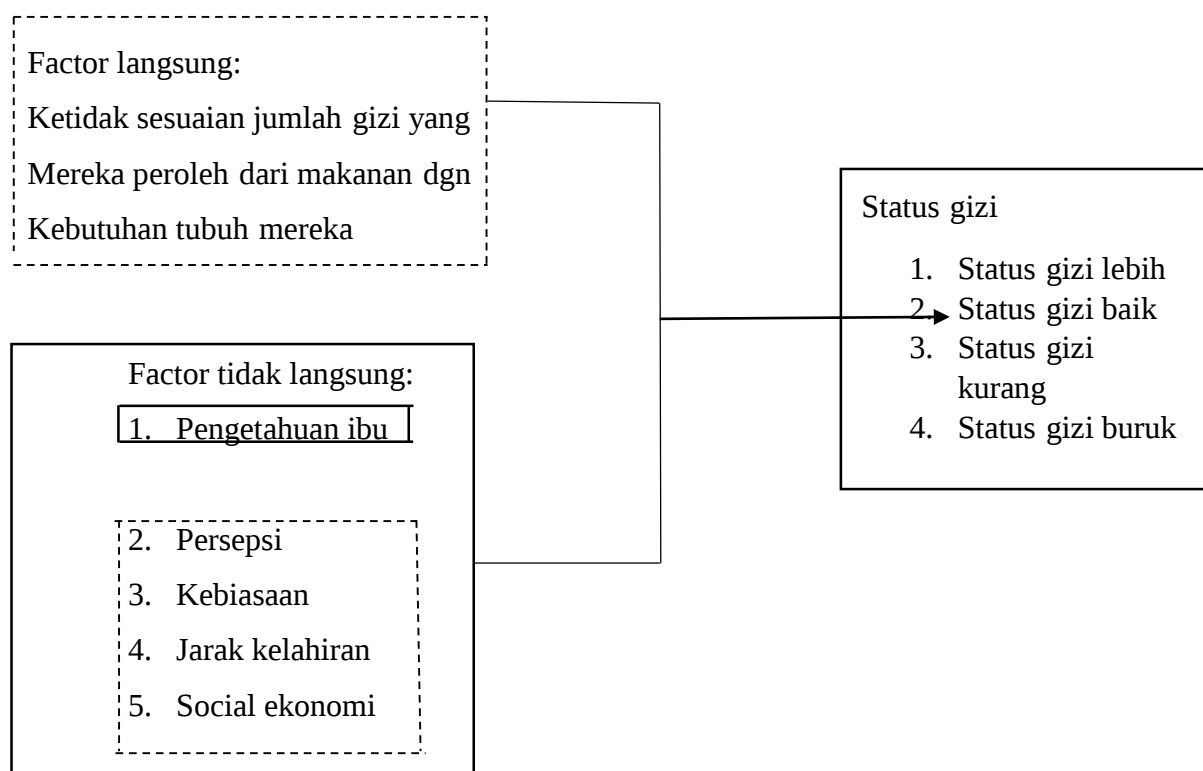
2.2.12 Dampak Status Gizi Kurang Pada Balita

Setiap orang tua tentu sangat senang menunggu ketika-ketika kelahiran seorang bayi setelah kurang dikandung Sembilan bulan lebih, terlebih kehadirannya merupakan buat yang pertama kali, aneka macam bayangan yang indah -indah terangkai ketika menunggu kelahirannya. (Eni M, 2014)

Balita kurang gizi di awalnya ditandai oleh adanya gejala sulit makan. tanda-tanda ini sering tidak diperhatikan oleh pengasuh, padahal Jika hal ini berjalan lama akan menyebabkan berat badan balita tidak semakin tinggi atau Bila ditimbang hanya semakin tinggi kurang lebih 200 gram setiap bulan. Padahal idealnya balita sehat peningkatannya diatas 500 gram perbulan. masalah sulitnya peningkatan berat badan balita sesuai menggunakan laju pertambahan umurnya bisa jadi galat satu penyebabnya sebab tanda-tanda sulit makan. Hal ini bisa dijumpai di anak atau wanita baik pada syarat sehat juga sakit, di famili menggunakan social ekonomi rendah atau tinggi.

Kekurangan asupan makanan menghasilkan daya tahan tubuh sangat lemah memudahkan terkena bibit penyakit infeksi sebab iklim tropis, sanitasi lingkungan yang buruk sehingga menjadi kurang gizi. (Mitayani,2011)

2.3.1 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:  variable yang diteliti

 Variable yang tidak diteliti

Sumber: Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas. Nuha Medika 2014