

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

Balita adalah anak usia 1-5 tahun dengan karakteristik pertumbuhan cepat pada usia 0-1 tahun, dimana umur 5 bulan berat badan naik 2 kali berat badan lahir dan berat badan naik 3 kali dari berat lahir pada umur 1 tahun dan menjadi 4 kali pada umur 2 tahun. Masa balita merupakan periode penting dalam proses perkembangan pada manusia, Perkembangan pada usia balita menjadi penentu keberhasilan perkembangan anak di periode selanjutnya. (Annisaturrahmah, 2023) Balita merupakan masa penting pertumbuhan anak. Asupan zat gizi melalui makanan dan hidup sehat pada periode ini akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang. Kurangnya asupan zat gizi dapat menyebabkan beberapa masalah gizi, salah satunya yaitu gizi kurang.

B. Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan nutrisi pada tubuh tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh akan memecah cadangan makanan yang berada di bawah lapisan lemak dan lapisan organ tubuh (Adiningsih, 2010). Gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama (Sodikin, 2013)

Balita dikategorikan mengalami kurang apabila berat badannya berada pada rentang Zscore ≥ -2.0 s/d Zscore ≤ -3.0 (Nasution, 2012). Anak dengan status gizi kurang ditandai dengan tidak adanya kenaikan berat badan setiap bulannya atau

mengalami penurunan berat badan sebanyak dua kali selama enam bulan (Depkes, 2005). Penurunan berat badan yang terjadi berkisar antara 20-30% di bawah berat badan ideal. Gizi kurang dapat berkembang menjadi gizi buruk, yaitu keadaan kurang gizi yang berlangsung lama sehingga pemecahan cadangan lemak berlangsung terus-menerus dan dampaknya terhadap kesehatan anak akan semakin kompleks, terlebih lagi status gizi yang buruk dapat menyebabkan kematian (Adiningsih, 2010)

C. Intervensi (Berenang dan PMT)

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang menyenangkan, bukan hanya untuk dewasa tetapi bayi pun juga dapat melakukan olahraga ini. Renang mulai ada sejak zaman prasejarah hal ini membuktikan dari adanya neraca yang menggambarkan orang pada zaman prasejarah berenang. Berenang sangat efektif untuk menghillangkan kelelahan dan kejenuhan. Pada bayi, berenang merupakan pilihan terbaik untuk membantu menghilangkan kelelahan (Nurhayati, 2012)

Sejak di dalam perut ibu, bayi sudah berenang dalam air ketuban selama sembilan bulan. Setelah lahir, kemampuan berenangnya tinggal ditingkatkan saja karena pada dasarnya ada suatu mekanisme tertentu pada tubuh bayi yang membuatnya dapat kuat berada dalam air (Yahya, 2011:10). Bayi juga memiliki refleks melangkah di dalam air yang sangat berguna untuk berenang. Biasanya, bayi yang baru lahir hingga usia tiga bulan dapat langsung dilatih di dalam air tanpa perlu takut tenggelam, karena pada usia tersebut ia memiliki refleks melangkah yang sangat membantu untuk berenang. Bayi sudah bisa berenang dengan gaya primitif, secara refleks bayi akan menggerak-gerakkan kaki agar

tidak tenggelam. Bayi akan merasa ditekan dari bawah air karena adanya gaya grafitasi sehingga bayi bisa mengambang (Yahya, 2011:11).

Integrasi aktivitas berenang dan pemberian nutrisi tambahan merupakan pendekatan inovatif dalam meningkatkan status gizi balita. Aktivitas berenang dapat membantu meningkatkan nafsu makan, memperkuat otot, serta merangsang pertumbuhan fisik dan motorik balita (Utami et al., 2017). Pemberian nutrisi tambahan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita yang tidak terpenuhi melalui konsumsi harian (Sari, 2018). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah upaya memberikan tambahan makanan untuk menambah asupan gizi untuk mencukupi kebutuhan gizi agar tercapainya status gizi yang baik (Permenkes Republik Indonesia Nomor 51 Tahun 2016).

D. Jenis Program Intervensi

Jenis-jenis program intervensi gizi meliputi:

1. Pemberian Nutrisi Tambahan: Menyediakan makanan bergizi tambahan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita (Sari, 2018).
2. Penyuluhan Gizi: Memberikan edukasi kepada orang tua dan pengasuh balita tentang pentingnya pola makan seimbang dan kebutuhan gizi balita.
3. Integrasi Aktivitas Fisik (Berenang): Menggunakan aktivitas berenang sebagai metode untuk meningkatkan nafsu makan, sirkulasi darah, dan perkembangan fisik balita (Utami et al., 2017).

E. Manfaat berenang pada bayi

1. Meningkatkan Kesehatan Fisik

Berenang membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menunjang perkembangan tulang dan sendi pada anak usia dini. Selain itu, aktivitas ini meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperkuat sistem kardiovaskular balita.

2. Mendukung Perkembangan Motorik dan Koordinasi

Berenang melatih koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, dan refleks motorik halus maupun kasar. Air memberikan tekanan yang aman untuk eksplorasi gerakan secara menyeluruh.

3. Meningkatkan Nafsu Makan dan Pertumbuhan

Kegiatan berenang dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan nafsu makan anak, yang sangat penting bagi balita dengan status gizi kurang. Kalori yang terbakar saat berenang akan mendorong tubuh untuk mengkonsumsi lebih banyak energi.

4. Menstimulasi Kognisi dan Kemandirian

Berenang tidak hanya mengembangkan fisik, tapi juga merangsang konsentrasi, respons emosional, dan rasa percaya diri anak. Berenang di kelas atau kelompok juga meningkatkan kemampuan sosialisasi.

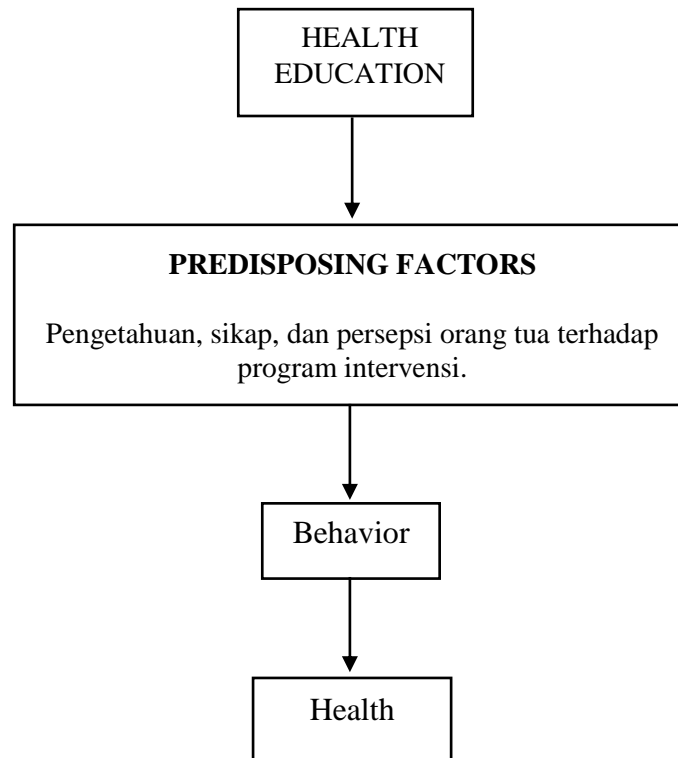
F. Faktor Keberhasilan

Pengetahuan orang tua, terutama ibu, tentang pola makan sehat dan kebutuhan gizi balita memainkan peran penting dalam keberhasilan program intervensi (Rohmah et al., 2020). Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin

baik orang tua dalam menerapkan pola makan yang seimbang bagi balita mereka. Sikap orang tua terhadap makanan berarti berkaitan dengan kebiasaan makan, kebudayaan masyarakat, kepercayaan dan pemilihan makanan, dan persepsi orang tua yang memperhatikan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh anaknya agar kebutuhan zat gizinya terpenuhi) terhadap keberhasilan program intervensi balita gizi kurang.

Program intervensi gizi balita adalah upaya sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi balita melalui berbagai pendekatan, seperti pemberian makanan tambahan, penyuluhan gizi, dan intervensi berbasis aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2022). Intervensi ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

G. Kerangka Teori



Gambar 2 1 Penerapan Kerangka sesuai Judul penelitian Faktor Predisposing Keberhasilan Intervensi Balita Gizi Kurang Melalui Berenang dan Pemberian Nutrisi Tambahan.

H. Hipotesis

H_0 : Tidak ada faktor keberhasilan intervensi balita gizi kurang melalui pemberian nutrisi tambahan dan berenang yang signifikan antara tingkat pengetahuan, sikap, dan persepsi orang tua dengan keberhasilan intervensi gizi pada balita.

H_1 : Terdapat faktor keberhasilan intervensi balita gizi kurang melalui pemberian nutrisi tambahan dan berenang yang signifikan antara tingkat pengetahuan, sikap dan persepsi orang tua dengan keberhasilan intervensi gizi pada balita.