

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Balita**

Balita adalah istilah yang mengacu pada anak-anak menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah usia lima tahun, istilah balita umum digunakan untuk anak usia satu sampai tiga tahun ( batita ) dan anak prasekolah yaitu saat anak menginjak usia tiga sampai lima tahun. Anak-anak usia batita masih bergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan hal-hal penting seperti mandi, buang air besar, dan makan. Masa balita adalah bagian penting dari proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi selama periode ini menentukan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak selama periode berikutnya (Yuliawati, D. 2021).

Septriasa (2012) dalam Widyawati, dkk (2016) menyatakan karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu; Anak-anak usia 1 hingga 3 tahun (batita) adalah konsumen pasif, yang berarti mereka menerima makanan yang disediakan orang tuanya. Balita membutuhkan lebih banyak makanan daripada anak prasekolah karena mereka tumbuh lebih cepat. Perut yang lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil bila dibandingkan dengan anak yang usianya lebih besar. Oleh sebab itu, pola makan yang diberikan adalah porsi kecil dengan frekuensi sering. Sedangkan Anak-anak usia prasekolah (3-5 tahun) menjadi konsumen aktif dan mulai memilih apa

yang mereka sukai. Pada usia ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, disebabkan karena anak beraktivitas lebih banyak dan mulai memilih maupun menolak makanan yang disediakan orang tuanya.

Dari hari pertama kehidupan balita sampai usia dua tahun merupakan masa yang sangat penting bagi anak dan termasuk dalam *window of opportunity*. Selama periode ini, sel-sel otak tumbuh dengan sangat cepat, saat umur dua tahun, pertumbuhan otak sudah mencapai tingkat yang cukup tinggi sehingga mampu mencapai lebih dari 80% dan mencapai masa pembentukan kecerdasan yang kritis (Susilowati, K. 2016). Anak-anak pada usia ini berada dalam periode tumbuh kembang manusia yang dikenal sebagai "masa emas". Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masa emas terjadi selama masa konsepsi, saat manusia masih dalam rahim ibu. hingga beberapa tahun pertama kelahirannya, yang diistilahkan oleh usia dini (Uce, 2017).

Setelah anak berumur 24 bulan balita tidak lagi mengalami penambahan sel - sel neuron seperti yang terjadi pada umur sebelumnya namun pematangannya berlanjut sampai mereka berusia empat atau lima tahun. Pada masa awal kehidupan sekitar pada usia tiga tahun anak mulai mampu menerima keterampilan sebagai dasar pembentukan pengetahuan dan proses berpikir (Uce, 2017). Dampak tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasannya, mulai dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif sehingga berakibat pada rendahnya produktivitas ekonominya pada usia

dewasa (Sudargo, T., & Aristasari, T. 2018). Jika seorang anak mengalami kekurangan gizi pada usia ini, perkembangan kecerdasan dan otaknya akan terhambat dan tidak dapat diperbaiki (Susilowati, .K. 2016).

## **B. Status Gizi**

### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah ukuran kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Secara umum, status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, Definisi ini menunjukkan bahwa status gizi bukan hanya tentang jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga tentang kualitas dan kecukupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi dengan baik ( Septikasari, M. 2018 ).

Status gizi merupakan keadaan gizi seseorang diukur untuk mengetahui apakah gizinya normal atau bermasalah. status gizi yang bermasalah dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kekurangan atau kelebihan zat gizi. keseimbangan dari zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktivitas (Yuliawati, D. 2021).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, status gizi anak dibedakan menjadi beberapa kategori berdasarkan pengukuran antropometri, penilaian status gizi anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang tinggi badan dengan

menggunakan Standar Antropometri Anak dengan menggunakan indeks berat badan menurut umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan, indeks panjang badan atau tinggi badan menurut umur (TB/U) anak usia 0-60 bulan, indeks berat badan menurut panjang badan atau tinggi badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan, serta Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak lebih dari lima tahun sampai dengan delapan belas tahun.

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z- Score)</b>
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0 -60 bulan	Berat badan sangat kurang (severely underweight)	<-3 SD
	Berat badan kurang (underweight)	-3 SD sd <-2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Resiko berat badan lebih	> +1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	<3 SD
	Pendek (stunted)	-3 SD sd <-2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	> +3 SD

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z- Score)</b>
Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan	Gizi buruk (severely wasted)	< -3 SD
	Gizi kurang (wasted)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko gizi lebih (possible risk of overweight)	>+1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih (overweight)	>+2 SD sd + 3 SD
	Obesitas (obese)	>+3 SD

Sumber : PMK Nomor 2 Tahun 2020

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi

Faktor Faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak menurut (Wahyuningsih, S., & Shilfia, N. I. 2020) terdapat dua kategori yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung :

### A. Faktor langsung

1. Pola makan Pola makan balita mencakup jenis makanan, jumlah, dan frekuensi makan, dan sangat penting untuk proses pertumbuhannya karena makanannya mengandung banyak gizi.

Konsumsi makanan yang tidak cukup, terutama dari total energi, berkorelasi langsung dengan penurunan pertumbuhan fisik anak.

2. Penyakit infeksi salah satu kondisi yang dapat mengganggu nafsu makan anak adalah penyakit infeksi seperti diare, ISPA dan demam berhubungan dengan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan. Stunting adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi atau kekurangan konsumsi makanan, yang meningkatkan kebutuhan tubuh akan zat gizi, mengurangi nafsu makan, atau mengubah bagaimana usus menyerap zat gizi. Seorang anak yang kekurangan gizi memiliki sistem kekebalan yang lemah, membuatnya rentan terhadap penyakit. Ketika ia jatuh sakit, kemampuannya untuk melawan penyakit akan semakin berkurang, sehingga mengurangi kemampuannya untuk pulih dan melawan infeksi lebih lanjut.

## B. Faktor tidak langsung

### 1. Sosial Ekonomi

Tingkat ekonomi keluarga berperan penting dalam pemenuhan zat gizi pada anak. Keluarga dengan pendapatan yang kurang sering kali tidak mampu membeli makanan bergizi sehingga dapat menimbulkan keterbatasan ekonomi yang dapat membatasi akses terhadap keanekaragaman makanan yang dapat dikonsumsi anak. Jenis pekerjaan orang tua yang tidak stabil atau

tidak tetap juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyediakan makanan yang cukup dan bergizi.

## 2. Pendidikan dan Pengetahuan Orang Tua

Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan anak, sehingga lebih mampu memberikan asupan yang baik untuk anak-anak mereka. Pengetahuan tentang pentingnya nutrisi bagi pertumbuhan anak sangat penting. Orang tua yang kurang memahami hal ini mungkin tidak memberikan makanan yang sesuai.

## 3. Pola Asuh

Pola asuh yang baik mencakup perhatian terhadap kebutuhan gizi anak, termasuk kebiasaan makan yang sehat. Kurangnya perhatian dapat menyebabkan kebiasaan makan buruk, melibatkan anak dalam pemilihan dan persiapan makanan dapat meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat.

## 4. Sanitasi dan Lingkungan

Lingkungan dengan sanitasi buruk dapat meningkatkan risiko infeksi dan penyakit, yang berdampak pada status gizi balita. Serta akses terhadap air bersih sangat penting untuk mencegah penyakit diare dan infeksi lainnya.

## **C. Pola Makan**

### **1. Pengertian**

Pola makan merupakan suatu sistem di mana seseorang melakukan kebiasaan berulang secara teratur tentang aspek kebutuhan makanannya. Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status gizi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit (Faridah, R. W. 2022).

Pola makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. Pola makan sendiri juga mencakup frekuensi makan seseorang dimana menunjukkan gambaran beberapa sering seseorang mengkonsumsi makanannya dalam satu hari baik makanan utama maupun selingan. Mengonsumsi makanan yang berlebihan maupun kurang dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan sehingga menyebabkan timbulnya resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat gizi maupun kekurangan zat gizi (Arifin, Z. 2015).

Pola makan balita adalah kebiasaan dan cara yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 1 hingga 5 tahun. Pada tahap ini, penting bagi balita untuk mendapatkan asupan makanan yang bergizi dan seimbang guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. pola makan yang baik untuk balita harus mengandung karbohidrat, lemak,

protein, vitamin, dan mineral. Penjadwalan waktu makan yang teratur juga penting untuk memastikan bahwa balita mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan. Pola makan yang tepat tidak hanya berfokus pada jenis makanan yang diberikan, tetapi juga pada frekuensi dan porsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan energi dan pertumbuhan anak (Herlinadiyaningsih, S. S. T., & Lucin, Y. 2022).

## 2. Metode pengukuran Pola Makan

Menilai pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) adalah metode yang efektif untuk mengumpulkan informasi tentang kebiasaan konsumsi makanan seseorang dalam jangka waktu tertentu (Hari, Minggu, Bulan, tahun). Meskipun pengukuran dengan metode ini memerlukan periode pengamatan yang lebih lama, namun sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi karena memungkinkan adanya pemahaman kualitatif terhadap pola asupan makanan dan memungkinkan untuk membedakan responden berdasarkan peringkat asupan gizi. Kuesioner frekuensi makanan mencakup daftar makanan dan seberapa sering responden mengkonsumsinya dalam jangka waktu tertentu (Melani et al., 2023).

FFQ memuat daftar makanan yang disesuaikan dengan budaya makan subjek penelitian dan dapat berupa kualitatif (hanya frekuensi konsumsi) atau semi-kuantitatif (frekuensi konsumsi beserta ukuran porsi makanan). Kegunaan metode FFQ dalam penelitian ilmiah meliputi kemampuan untuk mengklasifikasikan pola kebiasaan makan individu atau

populasi, memberikan gambaran asupan zat gizi spesifik seperti lemak, vitamin, dan mineral. Metode ini relatif murah, sederhana, dapat dilakukan oleh responden sendiri tanpa memerlukan pelatihan khusus, dan efektif untuk menilai asupan makanan dalam jangka waktu yang cukup panjang biasanya 6 bulan sampai 1 tahun terakhir ( Melani et al., 2023 ).

a). Langkah-langkah metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah sebagai berikut:

- Peneliti melakukan wawancara kepada responden terkait dengan kebiasaan makan dengan menyiapkan formulir FFQ yang berisi daftar bahan makanan yang relevan dengan budaya makan responden dan sumber utama zat gizi yang ingin dinilai.
- Melakukan wawancara dengan responden untuk menanyakan frekuensi konsumsi masing-masing jenis makanan dalam periode waktu tertentu, misalnya harian, mingguan, bulanan, atau tahunan.
- Kemudian melengkapi formulir dengan memberi centang (✓) pada daftar makanan yang tersedia dengan kolom frekuensi dan jenis bahan makanan yang sesuai.

b). Kelebihan metode FFQ kualitatif dalam mengetahui pola makan seseorang antara lain;

Kelebihan metode FFQ kualitatif ini dapat dilakukan sendiri oleh responden maupun melalui wawancara langsung, sehingga cocok digunakan pada berbagai setting survei, baik di

rumah tangga, masyarakat, maupun institusi. FFQ kualitatif mampu memberikan gambaran pola kebiasaan makan dalam jangka waktu yang cukup panjang, sehingga efektif untuk mengidentifikasi faktor risiko malnutrisi kronik. Selain itu, metode ini tidak memaksa responden mengingat konsumsi makanan harian secara rinci, melainkan mengandalkan ingatan jangka panjang yang lebih mudah dilakukan.