

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No	Judul penelitian (peneliti, tahun)	Desain Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Aramico dkk (2013), Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan <i>stunting</i> pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh.	1. Desain penelitian observasional analitik menggunakan rancangan <i>Crosssectional</i> . 2. Menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data propotional random sampling.	Hasil penelitian tersebut adalah ada hubungan signifikan antara pola asuh, penghasilan orang tua, pendidikan orang tua, dan pola makan dengan status gizi.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dan menggunakan metode <i>random sampling</i>	Penelitian sebelumnya membahas hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan, menurut status gizi. Sedangkan dalam penelitian ini lebih membahas pola pemberian makan. penelitian ini menggunakan pendekatan <i>case control</i> .
2.	Wulandari dan	1. Desain Penelitian yang	Hasil penelitian	Penelitian ini	Penelitian

<p>Muniroh (2020),          Hubungan tingkat          kecukupan gizi,          tingkat          pengetahuan ibu,          dan tinggi badan          orang tua dengan          kejadian <i>stunting</i>          pada balita di          Wilayah Kerja          Puskesmas          Tambak Wedi          Surabaya.</p>	<p>digunakan adalah tingkat kecukupan menggunakan sebelumnya          observasional dengan energi,protein,kalsium Metode membahas          desain <i>case control</i>. dan tingkat pendekatan pengetahuan ibu <i>case control</i> pengetahuan ibu          2. Menggunakan metode <i>simple random sampling</i> merupakan faktor dan metode dan tinggi badan  <i>sampling</i>.. resiko kejadian <i>random</i> orang tua,  <i>stunting</i> pada balita di <i>sampling</i>. sedangkan dalam          Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi.</p>	<p>menggunakan sebelumnya          membahas          pengetahuan ibu ,          kecukupan gizi          dan metode          dan tinggi badan          orang tua,          sedangkan dalam          penelitian ini          hanya membahas          pengetahuan ibu.          penelitian ini          menggunakan          metode          kuantitatif.</p>
<p>3. Margawati dan          Astuti (2018),          Pengetahuan          ibu,pola makan          dan status gizi          pada anak  <i>stunting</i> usia 1-5          tahun di          Kelurahan          Bangetayu,          Kecamatan</p>	<p>1. Desain penelitian Hasil penelitian ini Penelitian ini Penelitian          menggunakan adalah tidak ada menggunakan sebelumnya          observasional dengan hubungan asupan metode meneliti tentang          pendekatan <i>cross sectional</i> makan dengan status kuantitatif status gizi dengan          kejadian <i>stunting</i>          2. Menggunakan metode <i>stunting</i> usia 12-60 . dalam penelitian          kuantitatif dan bulan di Kecamatan ini membahas          kualitatif teknik Genuk. pengetahuan dan          pengambilan pola pemberian  <i>consequitive sampling</i>. makan oleh          ibu.penelitian ini</p>	<p>Penelitian          sebelumnya          meneliti tentang          status gizi dengan          kejadian <i>stunting</i>          . dalam penelitian          ini membahas          pengetahuan dan          pola pemberian          makan oleh          ibu.penelitian ini</p>

Genuk,Semarang.		menggunakan, pendekatan <i>case control</i> , pengambilan data dengan <i>simple random sampling</i>
<p>4. Geberselasie dkk(2018), Prevalence of stunting and its associated factors among children 6-59 month of age in Libo-Kemekem District,Northwest Ethiopia; A community based cross sectional study.</p>	<p>1. Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> Metode yang digunakan <i>multistage sampling</i></p> <p>Hasil penelitian ini adalah Kesimpulan penelitian ini adalah prevalensi stunting yang lebih tinggi di kabupaten Libo-kemekem. usia anak,status pekerjaan kepala rumah tangga, ukuran keluarga, dan pendidikan ayah merupakan yang secara faktor signifikan.</p>	<p>Persamaan menggunakan metode kuantitatif Penelitian sebelumnya membahas tentang faktor-faktor stunting , sedangkan dalam penelitian ini lebih mendalam membahas pola pemberian makan dan pengetahuan gizi ibu.penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, pendekatan <i>case control</i></p>

---

pengambilan

sampel *simple*

*random*

*sampling*

---

## **B. LANDASAN TEORI**

### **1. Stunting**

#### **A. Definisi Stunting**

*Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita( bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru akan nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Balita pendek (*stunted*) dan sangat pendek( *severely stunted*) adalah balita dengan tinggi badan (TB/U) menurut umurnya dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (*Multicentre Growth Reference Study* ) 2006. Sedangkan definisi stunting menurut kementerian kesehatan ( kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari-2SD/standar deviasi ( *stunted*) dan kurang dari-3SD( *severely stunted*).(Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan Sekretariat Wakil Presiden, 2017)

Stunting merupakan kondisi dimana balita dinyatakan memiliki panjang atau tinggi yang pendek dibanding dengan umur. Panjang atau tinggi badannya lebih kecil dari standar pertumbuhan anak dari WHO ( kemenkes, 2018).

Balita pendek (Stunting) adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Stunting adalah status gizi yang didasarkan pada indeks TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score)  $<-2$  SD sampai dengan  $-3$  SD (pendek/*stunting*) dan  $<-3$  SD (sangat pendek/*severely stunting*) (Trihono dkk, 2015).

Z-score adalah nilai simpangan BB atau TB dari nilai BB atau TB normal menurut baku pertumbuhan WHO. Batasan untuk kategori status gizi balita menurut indeks BB/U, TB/U, BB/TB menurut WHO dapat dilihat pada tabel “ pengertian tabel status gizi balita” ( Buku Saku Nasional PSG 2017, 2018)

#### 1.2 tabel Z-score

Indikator	Status Gizi	Z-score
BB/U	Gizi buruk	$<-3,0$ SD
	Gizi kurang	$-3,0$ SD s/d $<-2,0$ SD
	Gizi baik	$-2,0$ SD s/d $2,0$ SD
	Gizi lebih	$>2,0$ SD
TB/U	Sangat pendek	$<-3,0$ SD

	Pendek	-3,0 SD s/d < -2, 0
	Normal	SD ≥-2, 0 SD
BB/TB	Sangat Kurus	< -3, 0 SD
	Kurus	-3,0 SD s/d < -2,0
	Normal	SD
	Gemuk	-2,0 SD s/d < -2,0 SD > 2,0 SD

Indikator

Status Gizi

a. BB/U

- Memberikan indikasi masalah gizi secara umum karena berat badan berkorelasi positif dengan umur dan tinggi badan.
- Berat badan menurut umur rendah dapat disebabkan karena pendek ( masalah gizi kronis ) atau menderita penyakit infeksi ( masalah gizi akut).

b. TB/U

- Memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama.
- Misalnya: kemiskinan, perilaku hidup tidak sehat, dan asupan makanan kurang dalam waktu yang lama sehingga mengakibatkan anak menjadi pendek.

Sumber: Riskesdas 2013

c. (BB/TB)

- Memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama (singkat).
- Misalnya terjadi wabah penyakit dan kekurangan makan (kelaparan) yang menyebabkan anak menjadi kurus.
- Indikator BB/TB dan IMT/U dapat digunakan untuk identifikasi kurus dan gemuk. Masalah kurus dan gemuk pada umur dini dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit degenerative pada saat dewasa (Teori Barker).

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek dari usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru tampak setelah anak berusia 2 tahun (Izwardy, 2019)

#### B. Tanda Balita *Stunting*

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), anak dikatakan stunting jika :

- a. Tinggi badan menurut usianya di bawah minus 2 standar deviasi dari median Standar Pertumbuhan.
- b. Pertumbuhan giginya terlambat
- c. Proporsi tubuhnya normal namun anak terlihat lebih muda daripada anak seusianya.

- d. Berat badannya rendah, tapi mempunyai pipi yang chubby karena persebaran lemak yang tidak merata.
- e. Pertumbuhan tulang terlambat

### C. Penyebab stunting

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang di alami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dari anak balita. Secara detail, beberapa faktor yang menjadi penyebab stunting dapat digambarkan sebagai berikut(Kemenkes,2018):

1. Praktek pengasuhan yang kurang baik,
2. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care( pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas).
3. Masih kurangnya akses rumah tangga / keluarga ke makanan bergizi.
4. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

### D. Faktor resiko terjadinya stunting

#### a. Faktor pendidikan.

Menurut Delmi Sulastri (2012), pendidikan ibu yang rendah dapat mempengaruhi pola asuh dan perawatan anak.selain itu juga berpengaruh

dalam pemilihan dan cara penyajian makanan yang akan dikonsumsi oleh anaknya. Penyediaan bahan makanan dan menu makan yang tepat untuk balita dalam upaya peningkatan status gizi akan dapat terwujud bila ibu mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik ibu dengan pendidikan rendah antara lain akan sulit menyerap informasi gizi sehingga anak dapat beresiko mengalami *stunting*.

a) Pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi ibu adalah salah satu faktor yang mempunyai pengaruh signifikan pada kejadian *stunting*. Oleh karena itu, upaya perbaikan *stunting* dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan konseling gizi (Margawati, Astuti, 2018).

Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi pada seseorang. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan tindakan dalam memilih makanan yang akan berpengaruh terhadap gizi. Pengetahuan tentang gizi orang tua terutama ibu sangat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan gizi yang diperoleh oleh balita. Pengetahuan gizi ibu yang baik akan meyakinkan ibu untuk memberikan tindakan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita,

terutama yang berkaitan dengan kandungan zat-zat dalam makanan, menjaga kebersihan makanan, waktu pemberian makan dan lain-lain, sehingga pengetahuan yang baik akan membantu ibu atau orang tua dalam menentukan pilihan kualitas dan kuantitas makanan (Fatimah, Nurhidayah dan Rakhmawati, 2008; Rahmatillah, 2018). Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap ibu merupakan faktor yang tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita (Rahmatillah, 2018).

b. Status Ekonomi

Status ekonomi yang rendah dianggap memiliki dampak yang signifikan terhadap kemungkinan anak menjadi kurus dan pendek (UNICEF, 2013). Menurut Bishwakarma dalam Khoirun dkk (2015), status ekonomi keluarga yang rendah akan mempengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsi sehingga biasanya menjadi kurang bervariasi dan sedikit jumlahnya terutama pada bahan pangan yang berfungsi untuk pertumbuhan anak seperti sumber protein, vitamin, dan mineral, sehingga meningkatkan risiko kurang gizi.

c. Jumlah Anggota Rumah Tangga

Jumlah anggota rumah tangga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian *stunting* pada balita. Anak-anak *stunting* berasal dari keluarga yang jumlah anggota rumah tangganya lebih banyak dibandingkan

dengan anak- anak normal. Penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan makanan bagi setiap anggota keluarga yang berasal dari rumah tangga yang memiliki banyak anggota lebih rendah dibandingkan dengan yang memiliki anggota sedikit (Oktarina, 2012).

d. Pola Asuh Anak Balita.

Pola asuh anak merupakan perilaku yang di praktikkan oleh pengasuh anak dalam pemberian makan, pemeliharaan kesehatan, pemberian stimulasi, serta dukungan emotional yang dibutuhkan anak untuk proses tumbuh kembangnya. Kasih sayang dan tanggung jawab termasuk juga pola asuh anak (Asrar, Hamam, Dradjat, 2019).

1) Asupan Makanan.

Praktik pemberian makanan yang tidak memadai, meliputi pemberian makan yang jarang, pemberian makan yang tidak adekuat selama dan setelah sakit, konsistensi pangan yang terlalu ringan, kuantitas pangan yang tidak mencukupi, pemberian makan yang tidak berespon. Bukti menunjukkan keragaman diet yang lebih bervariasi dan konsumsi makanan dari sumber hewani terkait dengan perbaikan pertumbuhan linear. Analisis terbaru menunjukkan bahwa rumah tangga yang menerapkan diet yang beragam, termasuk diet yang diperkaya nutrisi pelengkap, akan meningkatkan asupan gizi dan mengurangi risiko *stunting* (Sandra Fikawati dkk, 2017).

a) Asupan Energi

Menurut Fariza (2018), makanan adalah sumber energi untuk menunjang semua aktivitas manusia. Asupan zat gizi yang tidak adekuat, terutama dari total energi, protein, lemak, dan zat gizi mikro, berhubungan dengan defisit pertumbuhan fisik di anak pra sekolah namun konsumsi diet yang cukup tidak menjamin pertumbuhan fisik yang normal, karena kejadian penyakit lain, seperti infeksi akut atau kronis, dapat mempengaruhi proses yang kompleks terhadap terjadinya atau pemeliharaan defisit pertumbuhan pada anak.

b) Protein

Protein yaitu suatu molekul yang penting yang terdapat di semua sel hidup. Semua enzim, hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya merupakan protein. Protein yang cukup akan mampu melakukan fungsinya untuk proses pertumbuhan (Almatsier, 2010). Apabila seseorang memiliki pola asupan protein yang mencukupi, maka proses pertumbuhan akan berjalan lancar dan juga akan menyebabkan sistem kekebalan tubuh bekerja dengan baik (Mitra, 2015).

c) Karbohidrat atau Hidrat Arang

Karbohidrat merupakan sakarida, yang tergabung dalam berbagai tingkat kompleksitas untuk membentuk gula sederhana, serta unit yang lebih besar seperti polisakarida dan polisakarida. Fungsi utamanya yaitu sebagai sumber energi dalam bentuk glukosa.

d) Lemak

Lemak meliputi beraneka ragam zat yang larut dalam lipid, sebagian besar merupakan Trigliserida atau Triasilhliserol (TAG). Produk turunannya, seperti fosfolipid atau sterol (yang paling terkenal yaitu kolesterol) juga termasuk dalam kelompok ini.

e) Zink

Gizi seimbang menjadi kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Bukan hanya untuk orang dewasa namun juga bagi pertumbuhan anak-anak. Mereka semua membutuhkan tersedianya gizi seimbang dan memadai baik itu protein, karbohidrat, maupun lemak. Untuk memenuhi tidak harus mengkonsumsi makanan berharga mahal, yang penting yaitu gizi seimbang untuk hidup sehat (newsletter Andalas. novella, 2012).

#### E. Dampak Stunting

Dampak yang ditimbulkan stunting dapat dibagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang ( Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017)

1. Dampak Jangka Pendek.

- a. Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
- b. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal.
- c. Peningkatan biaya kesehatan.

2. Dampak Jangka Panjang.

- a. Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya);
- b. Meningkatnya resiko obesitas dan penyakit lainnya;
- c. Menurunnya kesehatan reproduksi; dan kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah; dan
- d. Produktifitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal.

F. Strategi 5 pilar penanganan stunting.

Menurut kemenkes RI (2018):

1. Komitmen dan visi kepemimpinan
2. Kampanye nasional dan komunikasi perubahan perilaku
3. Konvergensi, koordinasi konsolidasi program pusat, daerah dan desa.
4. Gizi dan ketahanan pangan.

5. Pemantauan dan evaluasi.

G. Upaya pencegahan Stunting.

Upaya pencegahan stunting sudah banyak dilakukan di negara-negara berkembang berkaitan dengan gizi pada anak dan keluarga. Upaya tersebut oleh WHO (2010) dijabarkan sebagai berikut:

1) *Zero Hunger Strategy*

Strategi yang mengkoordinasikan program dari sebelas kementerian yang berfokus pada yang termiskin dari kelompok miskin

2) Dewan Nasional Pangan dan Keamanan Gizi

Memonitor strategi untuk memperkuat pertanian keluarga, dapur umum dan strategi untuk meningkatkan makanan sekolah dan promosi kebiasaan makanan sehat

3) *Bolsa Familia Program*

Menyediakan transfer tunai bersyarat untuk 11 juta keluarga miskin. Tujuannya adalah untuk memecahkan siklus kemiskinan antar generasi.

H. Intervensi *Stunting* di Indonesia

Kerangka stunting di Indonesia terbagi menjadi dua, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif ( Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017)

1. Intervensi Gizi Spesifik

Intervensi yang ditujukan kepada anak dalam 1.000 hari pertama kehidupan(HPK) dan berkontribusi pada 30% penurunan stunting. intervensi ini digunakan dibidang kesehatan dan bersifat jangka pendek, hasil dicatat dalam waktu relative pendek, intervensi gizi spesifik dapat menjadi beberapa intervensi utama yang dimulai dari masa kehamilan ibu hingga melahirkan balita.

- 1) Intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu hamil
- 2) Intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu menyusui dan anak usia 0-6 bulan
- 3) Intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu menyusui dan anak usia 7-23 bulan

## 2. Intervensi gizi sensitif

Intervensi ini di lakukan melalui berbagai kegiatan di luar sektor kesehatan dan berkontribusi pada 70% intervensi stunting. sasaran dari intervensi gizi spesifik adalah masyarakat secara umum dan tidak khusus ibu hamil dan balita pada 1.000 hari pertama kehidupan/HPK. Kegiatan terkait intervensi gizi sensitif dapat dilaksanakan melalui beberapa kegiatan umumnya makro dan dilakukan secara lintas kementerian dan lembaga. Ada 12 kegiatan yang dapat berkontribusi pada penurunan stunting melalui intervensi gizi spesifik sebagai berikut:

1. Menyediakan dan memastikan akses terhadap air bersih
2. Menyediakan dan memastikan akses terhadap sanitasi
3. Melakukan fortifikasi bahan pangan
4. Menyediakan akses kepada layanan kesehatan dan keluarga berencana (KB)
5. Menyediakan jaminan kesehatan nasional( JKN )
6. Menyediakan jaminan persalinan universal( jampersal )
7. Memberikan pendidikan pengasuhan pada orang tua.
8. Memberikan pendidikan pengasuhan pada orang tua.
9. Memberikan gizi pada masyarakat.
10. Memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi, serta gizi remaja.
11. Menyediakan bantuan dan jaminan sosial bagi keluarga miskin.
12. Meningkatkan ketahanan pangan dan gizi.

## **2. POLA PEMBERIAN MAKAN**

### **A. Definisi**

Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada

balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita. Stunting sangat erat kaitannya dengan pola pemberian makanan terutama pada 2 tahun pertama kehidupan, pola pemberian makanan dapat mempengaruhi kualitas konsumsi makanan balita, sehingga dapat mempengaruhi status gizi balita. Pemberian ASI yang kurang dari 6 bulan dan MP-ASI terlalu dini dapat meningkatkan risiko stunting karena saluran pencernaan bayi belum sempurna sehingga lebih mudah terkena penyakit infeksi seperti diare dan ISPA. Pola pemberian makanan anak balita terdiri dari tingkat asupan makanan dan frekuensi pemberian makanan, hal ini sesuai dengan penelitian Wanda Lestari (2014) pola pemberian makan.

Pola pemberian makan merupakan perilaku seseorang yang dapat mempengaruhi status gizi (Kemenkes RI, 2014). Pola pemberian makan balita akan berpengaruh terhadap kesehatan dimasa depan (Kudlova & Schneidrova, 2012).

Penilaian status gizi meliputi penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Menurut Arija et al., (2015) pengukuran menggunakan Antropometri merupakan salah satu metode yang paling banyak digunakan untuk menilai dan memantau status kesehatan, status gizi, serta pertumbuhan anak, keunggulan pengukuran antropometri adalah, prosedur anan dan sederhana,alatnya murah, mudah dibawa, metode tepat dan akurat, dapat

mengidentifikasi riwayat gizi masa lampau, dapat mengevaluasi status gizi (kurus, sangat kurus, normal) dan memiliki ambang batas yang jelas (Supariasa et al, 2002).

Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data berupa angket/ kuisisioner menggunakan modifikasi kuisisioner Child Feeding Questionnaire (CFQ) (Camci et al., 2014) dalam Prakhista, 2018) dan beberapa hasil rancangan peneliti untuk kuisisioner pola pemberian makan.

Pola asuh pemberian makan yang diterapkan ibu sejak dini dapat mempengaruhi berat badan bayi maupun perilaku makan anak di masa yang akan datang. Orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan kesukaan dan asupan energi anak. Penelitian menyebutkan bahwa pola asuh pemberian makan tertentu misalnya pola asuh pemberian makan controlling berkontribusi terhadap overweight pada masa anak-anak.

Pola asuh pemberian makan controlling merupakan pola asuh pemberian makan yang memaksa anak untuk mengonsumsi lebih banyak makan sehat atau memperbanyak jumlah makanan yang dikonsumsi (pressure to eat) dan membatasi (restriction) asupan makanan yang tidak sehat ataupun snack.

Pola asuh pemberian makan yang mengendalikan atau membatasi jumlah energi dan pemilihan makanan anak (controlling) dapat mengganggu appetite

regulation anak, dan juga dapat menyebabkan penolakan terhadap beberapa makanan oleh anak.

Frekuensi konsumsi pangan pada anak, ada yang terikat pada pola pemberian makanan 3 kali per hari tetapi banyak pula yang mengkonsumsi pangan antara 5 sampai 7 kali per hari atau lebih. Frekuensi pola pemberian makanan yang ideal menurut Suryansyah (2012) adalah 3 kali sehari dengan jam makan yang teratur seperti pola jam 8, jam 12 dan jam 18.

#### B. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makan

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2012).

##### 1) Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli, mempengaruhi pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi dan kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2012).

##### 2) Faktor Sosial Budaya

Pantangan mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan masyarakat memiliki pola makan dengan cara sendiri. Budaya mempunyai bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian (Sulistyoningsih, 2012).

### 3) Faktor Agama

Pola makan dalam agama suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan. Pantangan yang didasari agama khususnya islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi (Depkes RI, 2014).

### 4) Faktor Pendidikan

Pola makan dalam pendidikan pengetahuan yang dipelajari berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2012).

#### a. Pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi ibu adalah salah satu faktor yang mempunyai pengaruh signifikan pada kejadian stunting. Oleh karena itu, upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan konseling gizi(Margawati,Astuti, 2018).

#### 5) Faktor Lingkungan

Pola makan dalam lingkungan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan berupa lingkungan keluarga, promosi media elektronik dan media cetak(Sulistyoningsih, 2012).

pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2014).

#### 1) Menu Seimbang

Menu seimbang adalah makanan beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Makanan sumber zat pembangun yang berasal

dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang. Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan fungsi organ tubuh (Depkes RI, 2014).

Istilah "Isi Piringku" dengan gizi seimbang perlu diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam satu porsi makan, setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat. (KemenkesRI, 2018)

## 2) Konsumsi Makan

Konsumsi makan adalah susunan makanan yang merupakan kebiasaan yang dimakan seseorang dalam jenis dan jumlah bahan makanan setiap orang dalam hari yang dikonsumsi atau dimakan dengan jangka waktu tertentu. Pengukuran survey konsumsi makanan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi perorangan atau kelompok. Tujuan

survey konsumsi makanan adalah untuk pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan sehingga diketahui kebiasaan makan dan dapat dinilai kecukupan makanan yang dikonsumsi seseorang (Harahap VY, 2012).

### 3) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan ialah kebiasaan individu, keluarga maupun masyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan meliputi karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari (PGS,2018). Kebiasaan sarapan pagi salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi adalah cara makan seorang individu atau sekelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi menambah energi yang cukup dan beraktivitas untuk meningkatkan produktifitas (Depkes RI, 2014).

### 4) Makan Sehat

Makan sehat adalah makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi diperlukan tubuh dalam jumlah yang cukup. Hubungan makanan dan kesehatan ialah salah satu jenis makanan yang banyak mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Makanan merupakan kebutuhan utama di Indonesia yang dikonsumsi sebagai makanan pokok yang mengandung zat gizi seperti lemak, Protein, mineral, vitamin dan air (Harahap VY, 2012).

### 3. Pengetahuan

#### 1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi pada seseorang. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan tindakan dalam memilih makanan yang akan berpengaruh terhadap gizi. Pengetahuan tentang gizi orang tua terutama ibu sangat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan gizi yang diperoleh oleh balita. Pengetahuan gizi ibu yang baik akan meyakinkan ibu untuk memberikan tindakan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita, terutama yang berkaitan dengan kandungan zat-zat dalam makanan, menjaga kebersihan makanan, waktu pemberian makan dan lain-lain, sehingga pengetahuan yang baik akan membantu ibu atau orang tua dalam menentukan pilihan kualitas dan kuantitas makanan (Fatimah, Nurhidayah dan Rakhmawati, 2008; Rahmatillah, 2018). Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang

terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap ibu merupakan faktor yang tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita (Rahmatillah, 2018).

Pengetahuan gizi ibu adalah salah satu faktor yang mempunyai pengaruh signifikan pada kejadian stunting. Oleh karena itu, upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan konseling gizi (Margawati, Astuti, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2010) secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

1) Tahu (know)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (kembali) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2) Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

3) Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

#### 4) Sintesis (synthetis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

#### 5) Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

#### 1. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

## 2. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikan lebih rendah.

## 3. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

## 4. Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku.

## 5. Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan

cukup besar, maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

## 6. Sosial budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

### 1. Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan (Notoatmodjo, 2007).

Tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga :

#### 1. Tingkat pengetahuan baik

Tingkat pengetahuan baik adalah tingkat pengetahuan dimana seseorang mampu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Tingkat pengetahuan dapat dikatakan baik jika seseorang mempunyai 76 – 100% pengetahuan.

#### 2. Tingkat pengetahuan cukup

Tingkat pengetahuan cukup adalah tingkat pengetahuan dimana seseorang mengetahui, memahami, tetapi kurang mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Tingkat pengetahuan dapat dikatakan sedang jika seseorang mempunyai 56 – 75% pengetahuan.

### 3. Tingkat pengetahuan kurang

Tingkat pengetahuan kurang adalah tingkat pengetahuan dimana seseorang kurang mampu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Tingkat pengetahuan dapat dikatakan kurang jika seseorang mempunyai < 56% pengetahuan.

Kekurangan gizi pada masa balita berakibat pada penurunan kualitas sumber daya, manusia. Masa balita ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan gizi. Selama periode ini, balita tergantung sepenuhnya pada perawatan dan pemberian makan oleh ibunya. Pengetahuan gizi ibu sangat penting menentukan komposisi menu makanan sehat yang diberikan pada (Notodoadmojo, 2012).

Menurut Kusmiyati, dkk (2014). Menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang semakin mudah menerima informasi, sehingga makin baik

pengetahuannya, akan tetapi seseorang yang berpendidikan rendah belum tentu berpengetahuan rendah. Pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi juga bisa diperoleh melalui pendidikan nonformal, seperti pengalaman pribadi, media lingkungan dan penyuluhan kesehatan, Kusmiyati, dkk (2014). Maka Pengetahuan ibu yang baik tentang gizi akan mempengaruhi pola asuh ibu contohnya dalam hal pemberian makanan.

Fikhar (2003) yang mengatakan ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan status gizi buruk dengan nilai OR sebesar 3,428 kali. Pengetahuan seorang ibu dibutuhkan dalam perawatan anaknya, dalam hal pemberian dan penyediaan makanannya, sehingga seorang anak tidak menderita kekurangan gizi.

#### **4.Konsep Gizi**

##### **1. Definisi gizi**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Kata gizi merupakan kata yang relatif baru dikenal sekitar tahun 1857. Kata gizi berasal dari Bahasa Arab ghidza yang berarti makanan. Dalam Bahasa

Inggris, food menyatakan makanan, pangan, bahan makanan (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 1).

Berdasarkan Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013 tentang infestasi gizi diindonesia Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dengan fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mengedepankan upaya bersama antara pemerintah dan masyarakat melalui penggalangan partisipasi dan kepedulian pemangku kepentingan secara terencana dan terkoordinasi untuk percepatan perbaikan gizi masyarakat.

Makanan adalah segala bentuk makanan yang terbuat dari bahan-bahan makanan dan dimasukkan ke dalam tubuh melalui mulut kemudian melalui proses pencernaan. Makanan mutlak dibutuhkan bagi tumbuh kembang anak baik secara fisik maupun psikis. Makanan yang masuk ke dalam tubuh juga diolah menjadi energi yang bermanfaat bagi aktivitas anak sehari-hari. Memilih asupan makanan bagi anak bukan hanya dilihat dari faktor menyenangkan saja, tetapi juga perlu memilih makanan yang menyehatkan.

## 2. Pedoman gizi seimbang (PUGS)

### 1) MAKANLAH ANEKA RAGAM MAKANAN

Tidak satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh

kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan; kecuali bayi umur 0 – 4 bulan yang cukup mengkonsumsi hanya Air Susu Ibu (ASI) saja.

Bagi bayi berumur 0 – 4 bulan, ASI merupakan satu-satunya makanan tunggal yang penting dalam proses tumbuh kembang dirinya secara wajar dan sehat.

Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut triguna makana yaitu makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur.

#### PESAN 2

#### 2) MAKANLAH MAKANAN UNTUK MEMENUHI KECUKUPAN ENERGI

Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial dan kegiatan yang lain. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan masukan energi bagi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal.

### PESAN 3

#### 3) MAKANLAH MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT SETENGAH DARI KEBUTUHAN ENERGI

Terdapat dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian (beras, jagung, gandum); umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang); dan makanan lainnya seperti tepung, sagu, dan pisang. Sedangkan gula sebagai karbohidrat sederhana, tidak mengandung zat gizi lain. Konsumsi gula yang berlebih dapat mengurangi peluang terpenuhinya zat gizi lain.

Proses pencernaan dan penyerapan karbohidrat kompleks di dalam tubuh berlangsung lebih lama dari pada karbohidrat sederhana. Sehingga dengan mengkonsumsi karbohidrat kompleks, orang tidak segera merasa lapar. Sedangkan gula atau karbohidrat sederhana langsung dapat diserap dan dipergunakan tubuh sebagai energi, sehingga cepat menimbulkan rasa lapar.

### PESAN 4

#### 4) BATASI KONSUMSI LEMAK DAN MINYAK SAMPAI SEPEREMPAT DARI KECUKUPAN ENERGI

Ditinjau dari kemudahan proses pencernaan, lemak terbagi 3 golongan. Yaitu lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda yang paling mudah dicerna, lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang mudah dicerna, dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh sulit dicerna.

Potensi lemak dan minyak sebagai sumber energi terhitung lebih tinggi dari pada karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 kilo kalori, sedangkan karbohidrat dan protein hanya 4 kilo kalori. Selain berpotensi tinggi kalori, lemak juga relatif lama berada dalam sistem pencernaan dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Adapun komposisi konsumsi lemak yang dianjurkan adalah : 2 bagian makanan yang mengandung sumber lemak nabagi, dan 1 bagian mengandung sumber lemak hewani.

#### PESAN 5

#### 5) GUNAKAN GARAM BERYODIUM

GAKY merupakan masalah gizi yang serius, karena dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan

tingkat kecerdasan seseorang. Indonesia saat ini diperkirakan kehilangan 140 juta I.Q point akibat GAKY.

Seperti halnya anemia gizi besi, anak sekolah yang menderita GAKY biasanya memerlukan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan tingkat pendidikan formal tertentu. Bahkan mereka yang menderita GAKY tingkat berat (kretin, kretinoid) tidak mampu menyerap pelajaran pendidikan dasar.

#### PESAN 6

#### 6) MAKANLAH MAKANAN SUMBER ZAT BESI

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Zat besi secara alamiah diperoleh dari makanan. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi atau yang dikenal dengan masyarakat sebagai penyakit kurang darah.

Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan Fe adalah rendahnya tingkat penyerapan zat besi di dalam tubuh, terutama sumber zat besi nabati hanya diserap 1-2%. Sedangkan tingkat penyerapan zat besi makanan asal hewani dapat mencapai 10-20%.

Manfaat lain dari mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A, karena makanan sumber zat besi biasanya juga merupakan sumber vitamin A.

#### PESAN 7

#### 7) BERIKAN ASI SAJA PADA BAYI SAMPAI 4 BULAN DAN TAMBAHKAN MP – ASI SESUDAHNYA

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi. Tidak ada satupun makanan lain yang dapat menggantikan ASI, karena gizi, aspek kekebalan, aspek kejiwaan, berupa jalinan kasih sayang yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak.

ASI yang keluar pertama kali sampai beberapa hari setelah persalinan disebut kolostrom. Kolostrom mengandung zat kekebalan, vitamin A yang tinggi, lebih kental dan berwarna kekuning-kuningan. Oleh karena itu, kolostrom harus diberikan kepada bayi. Sekalipun produksi ASI pada hari-hari pertama baru sedikit, namun mencukupi kebutuhan bayi.

Pada usia 0-4 bulan, bayi hanya diberi ASI saja (pemberian ASI Eksklusif), karena produksi ASI pada periode tersebut sudah mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat. Pemberian makanan selain ASI mampu memproduksi enzim untuk mencerna makanan selain ASI

## POLA MAKAN BALITA

Umur	Jenis makanan			
	Asi	Makanan lumat	Makanan lembik	Makanan keluarga
0-4	✓			
4-6	✓		✓	
6-12	✓		✓	
12-24	✓			✓
24 keatas	✓			✓

ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi yang diberikan kepada bayi/anak untuk memenuhi kebutuhannya selain ASI setelah umur 4 bulan. Pada umur 4-6 bulan (masa transisi), bayi terus minum ASI dan mulai diperkenalkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP – ASI). MP-ASI berbentuk lumat atau setengah cair. Ingat berikan ASI dahulu baru MP – ASI.

Pada umur 6-9 bulan, kuantitas dan kualitas MP-ASI perlu diperhatikan, MP-ASI diberikan sesuai umur bayi, minimal diberikan 3x sehari. Porsi MP-ASI setiap kali makan sebagai berikut:

- pada umur 6 bulan, berikan minimal 6 sendok makan;
- pada umur 7 bulan, berikan minimal 7 sendok makan;

- pada umur 8 dan 9 bulan, berturut-turut berikan 8 dan 9 sendok makan.

Sejak umur 10 bulan, makanan keluarga perlu diperkenalkan kepada bayi, agar pada saat berumur 12 bulan, bayi sudah dapat makan bersama keluarga. Porsi makanan anak 12 bulan kira-kira separuh dari porsi orang dewasa. Pemberian ASI tetap diteruskan sampai bayi berumur 2 tahun. Makanan selingan yang bergizi (bubur kacang hijau, biskuit, pepaya/jeruk) perlu ditambahkan

PESAN 8

#### 8) BIASAKAN MAKAN PAGI

Membiasakan makan pagi pada anak memang terasa sulit. Adanya citra makan pagi sebagai suatu kegiatan yang dirasikan menjengkelkan perlu diubah menjadi salah satu kebiasaan yang disukainya. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengubah citra tersebut adalah sebagai berikut:

- Anak-anak perlu dibiasakan bangun lebih pagi, agar tersedia waktu yang cukup
- Para orang tua hendaknya memberi contoh yang baik, yaitu membiasakan makan pagi
- Pada saat makan pagi, sebaiknya anak ditemani oleh salah seorang anggota keluarga

- Orang tua dan guru hendaknya tidak bosan mengingatkan anak untuk selalu makan pagi, dan memberi penjelasan mengenai manfaat makan pagi

- Bagi anak yang tidak sempat makan pagi, sebaiknya makanan dibawa ke sekolah

- Untuk membiasakan anak-anak yang belum biasa makan pagi, perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan makan pagi dengan takaran (porasi) sedikit, kemudian secara bertahap, porsi makanan ditambah sesuai dengan anjuran.

Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

#### PESAN 9

#### 9) MINUMLAH AIR BERSIH YANG AMAN DAN CUKUP JUMLAHNYA

Air minum harus bersih dan aman. Aman berarti bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya, air minum harus dididihkan terlebih dahulu.

Fungsi air dalam tubuh adalah

- melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh
- mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh
- mengatur suhu tubuh
- melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil

Untuk memenuhi fungsi tersebut di atas, cairan yang dikonsumsi orang dewasa, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari. Selain itu, mengonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan risiko penyakit batu ginjal.

PESAN 10

#### 10) LAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi setiap orang. Karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan. Seseorang yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa kelelahan yang berarti.

Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan takaran olah raga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan. Ketidakseimbangan antara makanan yang

dikonsumsi dan aktivitas fisik, banyak dijumpai di kalangan tertentu.

#### PESAN 11

##### 11) HINDARI MINUM MINUMAN BERAKOHOL

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan :

1. terhambatnya proses penyerapan gizi
2. hilangnya zat-zat gizi yang penting, meskipun orang tersebut mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup,
3. kurang gizi
4. penyakit gangguan hati,
5. kerusakan saraf otak dan jaringan.

Disamping itu minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri. Hal ini dapat menjadi faktor pencetus ke arah tindak kriminal.

#### PESAN 12

##### 12) MAKANLAH MAKANAN YANG AMAN BAGI KESEHATAN

Selain harus bergizi lengkap dan seimbang makanan harus juga layak konsumsi, sehingga aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

Makanan yang tidak bertentangan dengan keyakinan atau norma agama dikenal dengan istilah “halal”.

Selama ini, konsep “halal” yang lazim dipergunakan dalam kaidah agama Islam, sering diartikan secara sempit. Anggapan bahwa semua makanan dan minuman yang tidak mengandung unsur alkohol dan daging babi dianggap halal.

Sejak pengolahan dan pengemasan di pabrik sampai makanan diangkat dan dipasarkan ke tingkat pengecer/pedagang atau langsung ke konsumen, harus dilakukan dengan cara baik dan benar.

#### PESAN 13

#### 13) BACALAH LABEL PADA MAKANANYANG DIKEMAS

Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahanyang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluwarsa dan keterangan penting lain. Air minum dalam kemasan, yang banyak beredar di pasaran, telah diproses sesuai dengan ketentuan pemerintah dan memenuhi syarat-syarat kesehatan. Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa setiap produk makanan yang dikemas harus mencantumkan keterangan pada label. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen pada saat

memilih dan menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen.

### 3. Fungsi Zat Gizi

Menurut Ahmad Jauhari (2015: 27-28), fungsi zat-zat makanan secara umum ialah:

- a. sebagai sumber energi atau tenaga
- b. menyokong pertumbuhan badan
- c. memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus terpakai
- d. mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam-basa dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh
- e. berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai antitoksin dan antibodis lainnya.

## 5. Konsep Ibu

### 1. Definisi ibu

Menurut Natamiharja (2010), ibu merupakan orang terdekat anak dalam pemeliharaan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap dan perilaku anak.

## 2. Peran Ibu

Peran ibu adalah sebagai pembimbing kehidupan di dunia ini. Ibu sangat berperan dalam perkembangan buah hatinya disaat anaknya masih bayi dan sudah dewasa, bahkan anak yang sudah lepas dari tanggung jawabnya atau menikah ibu masih berperan dalam kehidupan anaknya. Ibu sebagai pengurus rumah tangga, pengasuh dan pendidik anak-anak, pelindung keluarga dan juga sebagai pencari nafkah tambahan bagi keluarga dan juga sebagai anggota masyarakat kelompok sosial tertentu (Setiadi, 2008).

## 3. Fungsi Ibu Bagi Anak.

Menurut Effendy(2012), dari fungsi keluarga, seseorang ibu bersama keluarga memiliki fungsi bersama keluarga sebagai berikut:

### 1) Fungsi Biologis

- a. Untuk meneruskan keturunan.
- b. Memelihara dan membesarkan anak
- c. Memenuhi kebutuhan gizi keluarga
- d. Memelihara dan merawat anggota keluarga

### 2) Fungsi Psikologis

- a. Memberikan kasih sayang dan rasa aman
- b. Memberikan perhatian diantara anggota keluarga
- c. Membina kedewasaan kepribadian anggota keluarga

d. Memberikan identitas keluarga

3) Fungsi Sosialisasi

a. Membina sosialisasi pada anak

b. Membentuk norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangan anak

c. Meneruskan nilai-nilai budaya keluarga

4) Fungsi Ekonomi

a. Mencari sumber-sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga

b. Pengaturan penggunaan penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga

c. Menabung untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarga dimasa yang akan datang misalnya pendidikan anak-anak, jaminan hari tua dan sebagainya.

5) Fungsi Pendidikan

a. Menyekolahkan anak untuk memberikan pengetahuan ,dan membentuk perilaku anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya

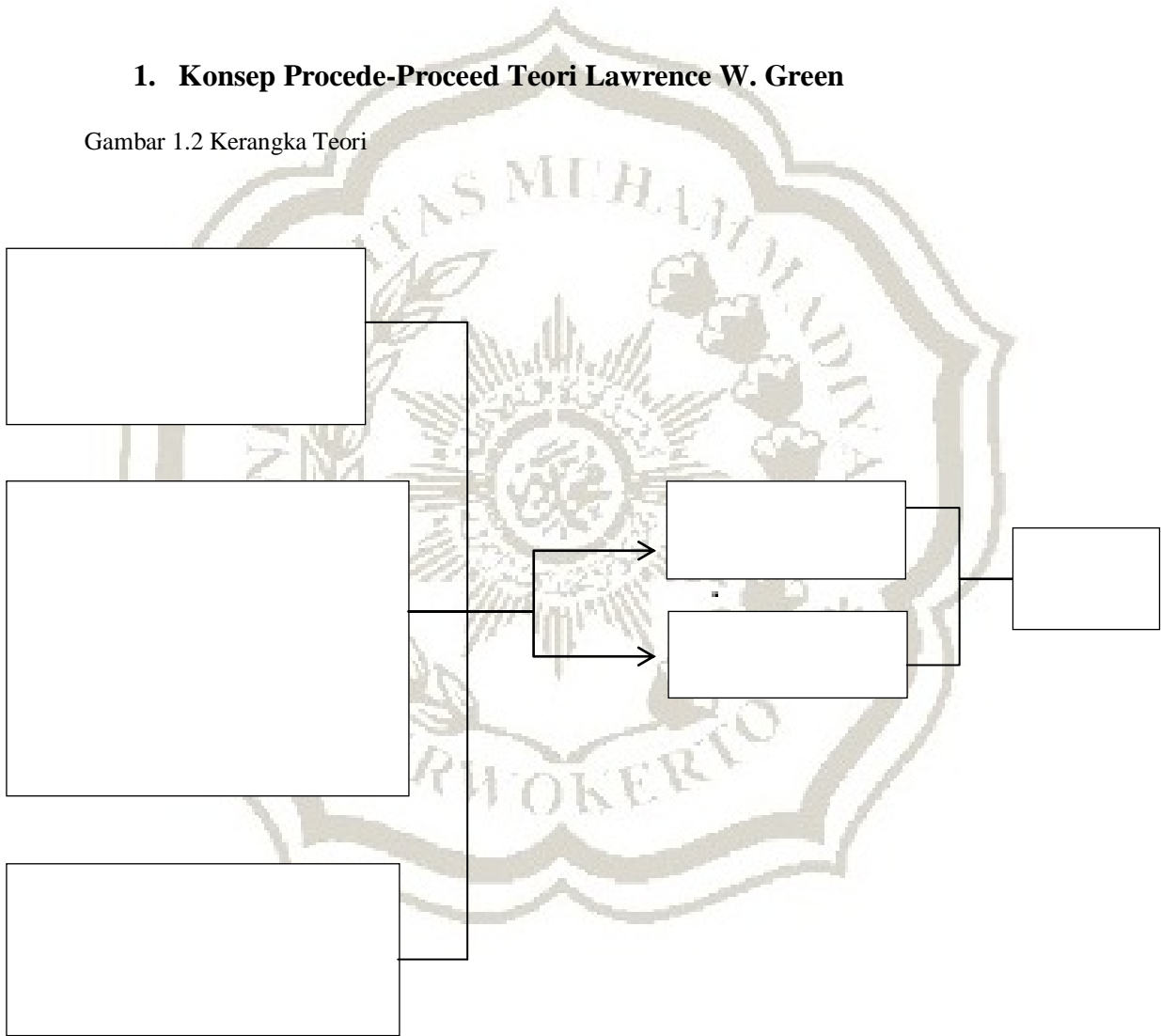
b. Mempersiapkan anak untuk kehidupan dewasa yang akan datang

- c. Mendidik anak sesuai dengan tingkatan-tingkatan perkembangannya

### C.KERANGKA TEORI PENELITIAN

#### 1. Konsep Procede-Proceed Teori Lawrence W. Green

Gambar 1.2 Kerangka Teori



Gambar 1.2 Kerangka Teori Modifikasi dari Konsep Procede-Proceed Teori Lawrence Green

Teori utama dalam penelitian ini dikembangkan dari kerangka faktor pembentuk perilaku kesehatan Lawrence W. Green . beberapa faktor diatas saling mempengaruhi sehingga terbentuk suatu perilaku kesehatan. Pengetahuan ibu yang rendah merupakan faktor tidak langsung yang menyebabkan perilaku/ pola asuh ibu kurang baik, Pola asuh ibu yang diterapkan oleh ibu perlu dipelajari untuk mengetahui pola asuh yang dilakukan ibu sehari-hari khususnya pola pemberian makan kepada balita. Pola pemberian makan ibu juga berperan penting dalam perilaku kesehatan balita.selain pola pemberian makan, faktor lain seperti ketersediaan pangan tidak terpenuhi, pengetahuan tentang pelayanan kesehatan dan sanitasi yang kurang dapat mengakibatkan penyebab langsung seperti asuhan asuhan gizi balita kurang. Dengan begitu gizi terhadap balita akan terjadi seperti masalah gizi *Stunting*

#### D. KERANGKA KONSEP

**Variabel Independent**

**Variabel Dependent**



Gambar 1.3 kerangka konsep

Hipotesis penelitian

Hipotesis atau jawaban sementara pada penelitian ini adalah:

Ho: tidak ada hubungan antara pola pemberian makan dan pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting* dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting* di Desa Candinata Kecamatan Kutasari.

Ha : ada hubungan antara pola pemberian makan dan pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting* dan ada hubungan pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting* di Desa Candinata Kecamatan Kutasari.

