

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi

1. Pengertian Gizi

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kondisi gizi yang baik dapat tercapai jika tubuh mengonsumsi gizi yang cukup. Ini akan memungkinkan tingkat perkembangan mental dan fisik yang ideal serta kapasitas untuk pekerjaan, yang semuanya diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan setinggi mungkin. Pentingnya memenuhi kebutuhan gizi anak saat masih muda tidak bisa dilebih-lebihkan. Yuhansyah (2019) menegaskan bahwa kelaparan dapat menimbulkan dampak buruk yang tak terhindarkan, yang paling parah dapat menyebabkan kematian.

Berbagai macam faktor berpengaruh terhadap status gizi seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Variabel penyebab langsung meliputi infeksi menular dan pola makan anak; penyebab tidak langsung antara lain status sosial ekonomi dan kurangnya pengetahuan keluarga terutama ibu tentang kesehatan gizi balita. Infeksi menular dan pola makan anak adalah penyebab langsungnya. Mayoritas keluarga hanya mengetahui bahwa balita

perlu makan hal yang sama seperti orang dewasa setiap hari (Yuhansyah, 2019).

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah status gizi seseorang, yang dapat dilihat untuk menentukan apakah orang tersebut normal atau bermasalah (malnutrisi). Kekurangan nutrisi, kelimpahan nutrisi, atau ketidakseimbangan salah satu dari kedua aspek ini semuanya dapat menyebabkan malnutrisi, masalah kesehatan. Untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktivitas, nutrisi diperlukan. Keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh (disebut sebagai input nutrisi) dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut (disebut sebagai output nutrisi) juga dapat menentukan status gizi seseorang (Sulut, 2017).

b. Penilaian Status Gizi

1) Antropometri

Antropometri merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Berat badan menurut umur (disingkat BB/U), tinggi badan menurut umur (disingkat TB/A), dan berat badan terhadap tinggi badan (disingkat BB/TB) adalah

tiga indeks antropometri yang paling populer. Indikator yang paling populer adalah indeks BB/U sejak tahun 1972. Indeks TB/A dan BB/TB juga disarankan untuk menentukan apakah malnutrisi akut atau kronis (Fitri, 2017).

a) Berdasarkan indikator BB/U

Berat badan merupakan ukuran yang memberikan gambaran luas tentang massa tubuh. Massa tubuh berubah relatif cepat sebagai reaksi terhadap perubahan mendadak, seperti adanya penyakit menular, penurunan nafsu makan, atau penurunan jumlah makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan indikator berat badan dan umur seseorang, dapat digunakan kategori berikut untuk mengkategorikan status gizinya (Majestika, 2018) :

- 1) Gizi buruk : $Z\text{-score} < -3,0$
- 2) Gizi kurang : $Z\text{-score} \geq -3,0$ s/d $Z\text{-score} < 2,0$
- 3) Gizi baik : $Z\text{-score} \geq -2,0$ s/d $Z\text{-score} \leq 2,0$
- 4) Gizi lebih : $Z\text{-score} > 2,0$

b) Berdasarkan indikator BT/U

Tinggi badan merupakan ukuran antropometri yang dapat digunakan untuk menggambarkan status pertumbuhan tulang. Tinggi badan seseorang biasanya akan meningkat berbanding lurus dengan usia dalam keadaan normal. Di sisi lain, masalah kekurangan gizi dalam jangka

pendek berdampak jauh lebih kecil pada pertumbuhan tinggi badan. Sebagai perbandingan, penambahan berat badan adalah kebalikannya. Status gizi seseorang dikategorikan sebagai berikut berdasarkan indikator tinggi dan usia mereka (Majestika, 2018) :

- 1) Sangat pendek : $Z\text{-score} < -3,0$
- 2) Pendek : $Z\text{-score} \geq -3,0$ s/d $Z\text{-score} < -2,0$
- 3) Normal : $Z\text{-score} \geq -2,0$
- 4) Tinggi : $Z\text{-score} > 2,0$

3. Pemahaman Gizi Seimbang

a. Pengertian Pemahaman Gizi Seimbang

Memahami gizi seimbang berarti mengidentifikasi zat gizi yang terdapat dalam makanan yang dapat digunakan oleh tubuh. Sebaliknya, gizi adalah bahan kimia atau komponen kimia yang ada dalam makanan dan diperlukan tubuh untuk mempertahankan proses metabolisme yang tepat. Yang dimaksud dengan "gizi seimbang" adalah susunan makanan sehari-hari yang meliputi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang diperlukan tubuh, dengan tetap mempertimbangkan konsep keanekaragaman atau variasi makanan, latihan fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. (BB). Dengan kata lain, diet seimbang adalah komposisi diet harian yang mencakup nutrisi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh (Hasdianah, 2014).

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi

a) Faktor infeksi

Kekurangan nutrisi sering dikaitkan dengan infeksi.

Infeksi telah dikaitkan dengan masalah gizi dalam berbagai cara, termasuk penekanan nafsu makan, kehilangan makanan karena muntah atau diare, gangguan metabolisme makanan, dan berbagai proses lainnya. Penyebab utama masalah sistem kekebalan tubuh biasanya adalah kekurangan asupan makanan. Karena kelaparan dan penyakit dapat diakibatkan oleh lingkungan yang kotor dengan sanitasi yang buruk, kemiskinan mungkin merupakan akar penyebab keduanya.

b) Asupan makanan

Untuk menjamin agar anak dapat hidup, sembuh dari penyakit, dan melakukan aktivitas yang menunjang pertumbuhan dan perkembangannya, maka penting untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Dengan memberi makan anak-anak, orang dewasa mengajari mereka cara mengevaluasi berapa banyak makanan yang cukup dan berkualitas tinggi, serta cara menerima dan menghargai makanan yang baik.

2) Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi

a) Pola Asuh

Pola Asuh adalah proses yang dilakukan di rumah dan dimungkinkan oleh penyediaan makanan, perawatan medis, dan sumber daya lain yang penting bagi kelanjutan keberadaan, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Sikap dan tindakan ibu atau pengasuh lainnya untuk hadir bersama anak, memberi makan dan mengasuh anak, merawat anak, membersihkan setelah anak, menunjukkan kasih sayang, dan tindakan serupa lainnya adalah contoh pola pengasuhan.

b) Pengetahuan

Masalah gizi dapat dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kesulitan mencari informasi dalam keadaan kehidupan sehari-hari. Ibu yang paham gizi dan sadar akan pentingnya gizi akan memberikan contoh positif bagi anaknya dalam hal kebiasaan makan sejak dini. Jenis makanan yang biasa dimakan keluarga juga akan tergantung pada tingkat pemahaman ibu dalam perannya sebagai kepala rumah tangga. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup akan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

c) Sikap

Sikap seseorang dicirikan sebagai respons loop tertutup terhadap stimulus atau objek di lingkungannya. Sikap seperti itu tidak dapat diamati pada saat ini; sebaliknya, manifestasinya hanya dapat diprediksi sebelumnya berdasarkan perilaku tertutup. Perbuatan (atau perilaku) yang cocok tidak selalu harus sejalan dengan sikap yang sesuai. Pengetahuan, pemikiran, kepercayaan, dan emosi hanyalah beberapa dari sekian banyak faktor yang mungkin berpengaruh pada bagaimana sikap ditentukan secara keseluruhan. Masing-masing elemen ini sangat penting untuk proses. Sementara itu, sejumlah faktor pendukung atau kondisi pemungkin, seperti tersedianya fasilitas, diperlukan untuk mengubah sikap menjadi tindakan nyata (Sulut, 2017).

4. Anak

Anak usia pra sekolah termasuk ke dalam golongan rawan gizi, karena rentan mengalami gangguan gizi dan infeksi penyakit. Pentingnya pengaruh asupan gizi pada anak usia prasekolah bermanfaat pada kesehatan anak saat dia beranjak dewasa, asupan gizi yang baik mencukupi. Anak-anak yang belum cukup umur untuk bersekolah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya sendiri, sehingga mereka masih

sangat bergantung pada orang-orang di lingkungan sekitar mereka, seperti keluarga mereka. Marlina dan Erowati (2021) mengklaim bahwa ibu merupakan faktor yang berkontribusi secara signifikan untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak.

Proses pendidikan harus dimulai sejak dini, dan salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan memberi anak paparan singkat tentang pola makan yang sehat. Sejak dini seharusnya menjadi waktu untuk mempromosikan kebiasaan makan yang sehat. Kegiatan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan basis pengetahuan seseorang, apakah itu melibatkan belajar atau tidak. Anak memperoleh informasi sesuai dengan tingkat kemampuan kognitifnya dan sebagai hasil interaksinya dengan lingkungannya, klaim Marlina dan Erowati (2021).

Kemampuan anak untuk mengembangkan struktur mental yang kompleks tergantung pada kemampuan mereka untuk menemukan pengalaman baru dalam kegiatan yang mereka lakukan. Anak akan memiliki kesempatan untuk belajar tentang kualitas barang di depan mereka dengan melihat, menyentuh, dan mendengarkan terima kasih untuk manfaat yang mereka peroleh dari aktivitas yang mereka lakukan. Anak-anak mendapat manfaat dari pengalaman langsung yang mereka peroleh dari terlibat dengan benda-benda ini karena membantu otak mereka berkembang (Marlina & Erowati, 2021).

B. Kreasi Makanan Untuk Anak

1. Kreasi Makanan

Praktik menciptakan keajaiban makanan yang berbeda di atas piring dikenal sebagai seni kreasi makanan, yang berasal dari Jepang. Bentuk penyajian makanan ini digunakan untuk menarik perhatian anak pada makanan yang bergizi dan memberikan pola makan seimbang untuk anak, yang keduanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat. Barang unik dan menarik adalah yang disukai anak-anak (Rachmawati et al., 2020).

Makanan yang disajikan kepada anak-anak dalam kemasannya dengan cara yang menarik dan tidak biasa bagi mereka dapat membangkitkan selera mereka. Jika orang tua menyediakan masakan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak, akan lebih mudah bagi mereka untuk memberikan makanan yang memiliki profil gizi seimbang kepada anak. Diharapkan dengan mengikutsertakan anak dalam kegiatan yang berhubungan dengan makanan, mereka akan mengembangkan kesadaran yang lebih baik tentang makanan yang memberikan nutrisi seimbang dan menyukai makanan yang lebih sehat. Keterampilan motorik halus anak, seperti yang membutuhkan sinkronisasi antara tangan dan mata, juga dapat dikembangkan melaluinya (Rachmawati et al., 2020). Selain fakta bahwa ia dapat

menarik perhatian anak-anak dengan menyiapkan makanan dengan berbagai cara yang unik.

Selain itu, membuat berbagai karya seni yang dapat dimakan dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motorik halus. Jenis makanan yang disebut bento praktis, menggoda, dan kaya nutrisi. Selama tahun-tahun awal masa kanak-kanak, membantu mengembangkan, menumbuhkan, dan meningkatkan kecerdasan anak. Kata “bento” merupakan kependekan dari “perbekalan makanan berupa nasi dan lauk pauk yang dikemas dalam kemasan yang sangat praktis yang dapat dibawa kemana saja dan dapat dimakan kapanpun dan dimanapun”. Bento dapat ditawarkan kepada keluarga atau kelompok individu, meskipun biasanya dibuat dalam ukuran pribadi untuk satu kali makan (Rachmawati et al., 2020).

Bento mendapatkan namanya dari istilah Jepang "bento", yang menggambarkan sejenis kotak makan siang di mana berbagai makanan dan lauk disajikan dengan cara yang menarik bagi mata dan selera. Jika pengguna menginginkannya, bento juga bisa diatur secara sistematis. Ibu rumah tangga Jepang diharapkan memiliki tingkat kemahiran tertentu dalam menyiapkan bento. Bento baru mulai menjadi lebih populer di Indonesia karena semakin banyak sekolah mulai mewajibkan siswa membawa makanan sendiri ke kelas. Ini adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap popularitas bento.

Tujuan dari pelatihan bento box atau penyediaan makanan ini adalah sebagai berikut:

- a) Munculnya pada anak-anak sikap hormat dan terima kasih atas bento yang dibuat oleh orang tuanya.
- b) Menghentikan kebiasaan membelanjakan uang untuk makanan dan minuman yang mungkin belum tentu sehat untuk Anda dan menjadikannya kurang prioritas untuk dilakukan.
- c) Makanan yang sehat 4, sehat 5, dan sempurna dapat dibuat dengan menggunakan nutrisi yang tersedia dalam makanan.
- d) Persediaan makanan dijaga dengan standar kebersihan higienis yang lebih tinggi karena dibuat oleh orang tua sendiri.

Perlunya memastikan anak mendapatkan nutrisi sejak dini dan perkembangan kemampuan kognitifnya tidak dapat dipisahkan. Perkembangan anak-anak akan mendapat manfaat dari pola makan yang sehat dan seimbang, terutama selama tahun-tahun pembentukan ketika mereka tumbuh dan belajar. Pemilihan makanan sehari-hari yang dibuat sesuai dengan tujuannya dan selanjutnya akan memenuhi kebutuhan tubuh sangat terkait dengan gizi (Rachmawati et al., 2020).

Wajar jika anak-anak kehilangan minat makan karena mayoritas ibu yang memberi makan hanyalah orang-orang biasa. Untuk mengatasi skenario di atas, perlu dilakukan penyesuaian dalam pembuatan pasokan makanan yang enak, bergizi, dan efektif

serta memastikan keseimbangan gizi yang tepat (Rachmawati et al., 2020).

2. Penyajian Kreasi Makanan

Menyajikan makanan untuk anak kecil tidak jauh berbeda dengan menyajikan makanan untuk orang dewasa. Baik anak kecil maupun orang dewasa menyukai berbagai macam masakan, dan mereka berdua menyukai kenyataan bahwa ada banyak pilihan yang tersedia daripada hanya satu. Karena porsi disesuaikan dengan usia yang tepat dari pengunjung yang terpisah, porsi makanan yang disediakan untuk anak kecil dan orang dewasa sangat berbeda satu sama lain. Usia anak diberi makan harus sesuai dengan usianya saat mereka masih sangat muda karena saat anak tumbuh besar, nafsu makannya juga menjadi lebih rakus. Orang tua memiliki kewajiban untuk mengatur pola makan anak dengan cermat dan tepat terkait dengan kondisi dan kesehatannya. Makanan yang dikonsumsi harus memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk menerima energi yang dibutuhkan dan berfungsi pada puncaknya. Dengan kata lain, fungsi saraf dan organ tubuh anak berkembang secara memadai sesuai dengan usianya di samping berat badan anak bertambah dan tubuh menjadi lebih kuat. Hal ini sangat penting pada masa kanak-kanak, ketika lebih dari 100 miliar sel otak memiliki kapasitas untuk tumbuh hingga ukuran

