

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Menurut Suprasa (2017), status gizi merupakan harapan akan keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau keadaan gizi aktual dalam bentuk variabel tertentu.

Kondisi yang disebut dengan status gizi juga disebabkan oleh ketidakseimbangan antara apa yang dibutuhkan tubuh dari makanan dengan apa yang diperoleh dari makanan. Status gizi seseorang juga bergantung pada seberapa banyak setiap zat gizi yang dibutuhkannya dan seberapa banyak setiap zat gizi yang diperolehnya (Supriasa, 2017). Jika tubuh mendapatkan masing-masing zat gizi tersebut dengan cukup sesuai dengan kebutuhannya, maka dapat menghasilkan status gizi yang baik.

Kementerian Kesehatan RI dan World Health Organization (WHO) mendefinisikan status gizi sebagai keadaan yang ditandai dengan ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi tubuh untuk metabolisme dan asupan zat gizi dari makanan. (Kemenkes,2017).

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Konsumsi Makanan

Status gizi dapat berpengaruh pada seberapa banyak makanan yang Anda konsumsi. Pemanfaatan pangan meliputi pemanfaatan jenis makanan pokok, lauk pauk, dan pemanfaatan hasil bumi. Menurut Suprasa (2017), seseorang dapat memiliki status gizi yang buruk jika mengkonsumsi makanan

yang kurang dari yang diperlukan, sedangkan seseorang dapat memiliki status gizi yang baik jika mengkonsumsi makanan yang cukup.

b. Infeksi

Kontaminasi dan status diet memiliki hubungan dimana penyakit dapat mempengaruhi status kesehatan. Keadaan gizi akan terpengaruh akibat berkurangnya asupan zat gizi jika hal ini terjadi.

3. Status Gizi Balita

Menurut Supariasa (2017) pengukuran status gizi dibagi menjadi 2 yakni sebagai berikut :

a. Status Gizi Langsung

1) Antropometri

Antropometri gizi berkaitan erat dengan berbagai pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat status gizi karena antropometri pada umumnya adalah pengukuran tubuh manusia dari sudut pandang gizi. Sebagian besar waktu, ketidakseimbangan asupan protein dan energi dapat dilihat dengan antropometri. Pola pertumbuhan fisik, proporsi jaringan tubuh seperti lemak dan otot, serta jumlah air dalam tubuh semuanya mencerminkan ketidakseimbangan ini. Pengukuran tubuh meliputi berat, tinggi, lingkar lengan atas, dan ketebalan lemak di bawah kulit.

2) Klinis

Metode yang sangat penting untuk menentukan status gizi seseorang adalah pemeriksaan klinis. Perubahan yang disebabkan oleh kekurangan gizi berfungsi sebagai dasar untuk pendekatan ini. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (jaringan epitel *superviscial*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa

mulut, serta pada organ seperti kelenjar tiroid yang dekat dengan permukaan tubuh. Pemanfaatan strategi ini sebagian besar untuk gambaran klinis cepat. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi dengan cepat gejala klinis umum dari defisiensi nutrisi atau nutrisi. Selain itu juga digunakan untuk menilai status gizi seseorang melalui pemeriksaan fisik, mencari tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan kimia organik adalah penilaian contoh yang dicoba di pusat-pusat penelitian yang dilakukan pada berbagai jenis jaringan tubuh. Darah, urin, feses, dan beberapa jaringan tubuh, seperti hati dan otot, semuanya digunakan. Tes kimia dapat lebih berguna dalam mengidentifikasi malnutrisi tertentu, tetapi metode ini digunakan untuk memperingatkan bahwa mungkin ada malnutrisi yang lebih parah.

4) Biofisik

Salah satu metode penentuan status gizi adalah metode biofisik yang melihat perubahan struktur jaringan dan kemampuan fungsional (terutama pada jaringan). Sebagai aturan umum, evaluasi biofisik dapat digunakan dalam keadaan khusus seperti pandemi gangguan penglihatan kanan.

b. Status Gizi Tidak Langsung

Menurut Supariasa (2017) penilaian status gizi secara tidak langsung bisa dikelompokkan menjadi tiga yakni :

1) Survey Konsumsi Makanan

Dengan melihat berapa banyak dan apa yang dikonsumsi seseorang, survei konsumsi makanan secara tidak langsung dapat menentukan status gizi

seseorang. Selain itu, kekuatan dan kelemahan status gizi dapat diidentifikasi dengan survei ini.

2) Statistik Vital

Perkiraan status sehat dengan wawasan penting adalah untuk menyelidiki informasi tentang penyebab spesifik dan berbagai informasi yang berhubungan dengan atau mempengaruhi status kesehatan. Estimasi faktual esensial ini juga dianggap sebagai komponen penanda bundaran untuk memperkirakan status sehat daerah setempat.

3) Faktor Ekologi

Kesehatan yang sakit adalah masalah alami yang muncul karena hubungan beberapa variabel ekologi fisik, organik, dan sosial. Iklim, tanah, dan irigasi hanyalah beberapa faktor ekologis yang mempengaruhi ketersediaan makanan.

4. Kategori Ambang Batas

Menurut Permenkes RI Tahun 2020 kategori dan ambang batas status gizi anak balita dapat diuraikan pada tabel 1, tabel 2, tabel 3, dan tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 1.
Kategori status gizi anak berdasarkan BB/U
Dengan menggunakan buku Antropometri Anak 0-60 bulan
Dihitung nilai Z-Score dan BB/U untuk masing-masing anak

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat badan sangat kurang (<i>saverely underweight</i>)	< -3 SD
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	-3 SD sampai < -2 SD
Berat badan normal	-2 SD sampai +1 SD
Risiko berat badan lebih	>+1 SD

Tabel 2.
 Kategori status gizi anak berdasarkan PB/U atau TB/U
 Dengan menggunakan buku Antropometri Anak 0-60 bulan
 Dihitung nilai Z-Score dan PB/U atau TB/U masing-masing anak

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat pendek (<i>saverely stunted</i>)	< -3 SD
Pendek (<i>stunted</i>)	< -3 SD sampai <- 2 SD
Normal	-2 SD sampai +3 SD
Tinggi	>+3 SD

Tabel 3.
 Kategori status gizi anak berdasarkan BB/PB atau BB/TB
 Dengan menggunakan buku Antropometri Anak 0-60 bulan
 Dihitung nilai Z-Score dan BB/PB atau BB/TB masing-masing anak

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi buruk (<i>saverely wasted</i>)	< -3 SD
Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sampai < -2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai +1 SD
Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sampai +2 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sampai +3 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD

Tabel 4.
 Kategori status gizi anak berdasarkan IMT/U
 Dengan menggunakan buku Antropometri Anak 0-60 bulan
 Dihitung nilai Z-Score dan IMT/U untuk masing-masing anak

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi buruk (<i>saverely wasted</i>)	<-3 SD
Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sampai <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai +1 SD
Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sampai +2 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sampai +3 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD

B. Konsumsi Buah dan Sayur

1. Pengertian Konsumsi

Segala bentuk makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu dianggap sebagai konsumsi makanan. Pola diet menggambarkan kecenderungan perilaku yang berhubungan dengan makanan, misalnya kebiasaan makan, frekuensi makan seseorang, contoh makanan yang dimakan, keyakinan tentang makanan, penyebaran makanan di antara kerabat, pengakuan makanan (suka atau tidak suka) dan penentuan bahan makanan untuk dimakan. (Suparasa, 2016).

Sesuai (Eliza, 2019) Penggunaan makanan berdaun adalah salah satu pesan penting yang terkandung dalam aturan nutrisi yang seimbang untuk membuat orang hidup sehat, penggunaan produk organik dan sayuran juga merupakan salah satu latihan di pengakuan Masyarakat Hari Gizi 2017. Dalam contoh yang berkembang lebih lanjut, orang percaya bahwa untuk memiliki pandangan dunia yang sehat, pemerintah Indonesia menggunakan segala upaya, yaitu melalui Pembangunan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

2. Pengertian Buah dan Sayur

Sayuran dan buah-buahan didefinisikan sebagai dua zat yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Dina Safari (2019), sayuran dan buah-buahan mengandung nutrisi yang saling melengkapi dan berkontribusi secara signifikan untuk mencapai pola makan seimbang.

a. Pengertian Buah

Menurut Amalia (2019), buah tumbuhan merupakan produk dari struktur yang mengelilingi biji dan berasal dari ovarium dan bagian dasar bunga itu sendiri.

Menurut Pangestika 2019, buah adalah perkembangan bagian dalam bunga, termasuk biji dan pelepah yang menutupinya.

b. Pengertian Sayur

Menurut Pangestika (2019), sayuran merupakan komponen makanan nabati yang menyuplai tubuh dengan vitamin dan mineral yang sangat penting bagi kesehatan dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan.

3. Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur, menurut Amalia (2019), menawarkan banyak manfaat. Ada dua alasan utama mengapa konsumsi makanan yang tumbuh dari tanah penting untuk kesehatan, yaitu :

a. Nutrisi, mineral dan berbagai suplemen yang terkandung dalam sayuran dan produk organik dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin C dan A, potasium, dan folat tidak akan tersedia jika Anda tidak makan buah dan sayuran; inilah mengapa mereka adalah sumber makanan yang baik untuk kesehatan.

- b. Enzim yang terdapat pada buah dan sayur dapat mempercepat reaksi kimia tubuh. Sayuran dan buah-buahan mengandung komponen aktif non nutrisi dan nutrisi yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan kanker, menetralkan kolesterol jahat, dan menetralkan radikal bebas. Sebagai serat yang larut dalam air dan tidak larut dalam air, buah dan sayuran berkontribusi pada manfaat kesehatan pencernaan. Serat yang larut dalam air bermanfaat untuk mengatur fungsi saluran pencernaan sehingga jumlah bakteri baik berkembang dengan sempurna, sedangkan serat yang tidak larut dalam air dapat menghambat pertumbuhan mikroorganisme jahat sebagai penyebab berbagai penyakit.

4. Kandungan Buah dan Sayur

a. Kandungan Buah

Vitamin dan mineral hanyalah beberapa dari banyak bahan dalam buah. Selain vitamin C dan B kompleks yang penting bagi tubuh, beberapa buah-buahan juga mengandung vitamin A, D, dan E. Nutrisi A, C dan E merupakan penguat sel normal yang bermanfaat melawan radikal bebas yang merupakan penyebab penuaan dini dan berbagai jenis kanker (Nadya Itsnal Muna, 2019).

b. Kandungan Sayur

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh (Nadya Itsnal Muna, 2019), serta mengandung nutrisi seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, potasium, dan serat. Selain fakta bahwa mereka adalah sumber nutrisi, nutrisi dan mineral, sayuran juga dapat mencampurnya, rasa, variasi dan permukaan makanan. Jika Anda makan sayuran setiap hari, itu

akan sangat baik untuk Anda karena mengandung vitamin, mineral, serat, nutrisi, dan manfaat lainnya.

5. Fungsi dan Sumber Zat Gizi

Menurut (Adriani, M., B. Wirjatmadi, 2012) fungsi dan sumber zat gizi yang penting diketahui supaya bisa tercukupi kebutuhan pada anak balita yakni :

a. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat direkomendasikan untuk balita menurut angka kecukupan gizi untuk umur 1-3 tahun 1.350 kkal dan untuk umur 4-6 tahun 1.400 kkal. Makanan sumber karbohidrat ialah beras, jagung, terigu, singkong, umbi jalar, kentang, talas.

b. Protein

Menurut angka kecukupan gizi untuk usia 1-3 dan 4-6 tahun, asupan protein harian yang dianjurkan untuk balita adalah masing-masing 20 gram dan 25 gram. Ada dua kategori makanan kaya protein: protein nabati dan protein hewani. Protein hewani juga banyak terdapat pada daging, telur, ikan, cheddar, kerang, udang, susu. Adapun protein nabati antara lain terlacak pada buncis, tahu, tempe.

c. Lemak

Kebutuhan lemak harian yang disarankan untuk anak kecil menurut angka kecukupan gizi untuk usia 1-3 tahun yang sangat lama adalah 45 gram dan untuk usia 4-6 tahun yang panjang adalah 50 gram. Ada dua sumber lemak: hewan dan tumbuhan. Lemak yang berasal dari hewan: susu, lemak hamburger, dan minyak ikan. Mata air zaitun, dan lain-lain. Kecuali ikan yang banyak

mengandung asam lemak, setiap sumber mengandung proporsi kandungan asam lemak yang berbeda. Misalnya lemak hewani.

d. Vitamin

Nutrisi adalah suplemen tambahan yang dibutuhkan tubuh untuk dapat membantu kinerja tubuh. Vitamin biasanya berasal dari buah dan sayuran organik. Berjemur di bawah sinar matahari pagi juga bisa membantu tubuh memproduksi vitamin D. Manusia tetap membutuhkan vitamin sebagai tambahan sumber nutrisi karena tubuh tidak bisa memproduksi semuanya. Kondisi ini bisa menimbulkan sejumlah gejala penyakit jika Anda tidak mendapatkan asupan vitamin yang cukup. Misalnya, ketika seseorang membutuhkan asupan asam L-askorbat, mereka akan mengalami beberapa efek samping, salah satunya adalah mengalami gusi berdarah atau maag.

e. Mineral

Mineral adalah salah satu nutrisi penting yang mutlak dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, mineral adalah zat anorganik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil. Kandungan mineralnya sangat beragam sehingga mampu menggerakkan sistem metabolisme tubuh tanpa batas.

f. Seng

Seng (Zn) merupakan komponen khas di alam yang mendapat tempat dalam golongan mikronutrien, khususnya suplemen yang dibutuhkan dalam jumlah sedang. Seng merupakan salah satu jenis logam yang tidak mudah terurai di udara dan merupakan logam berwarna putih kebiruan mengkilat yang cukup reaktif jika bereaksi dengan oksigen.

g. Kalsium

Salah satu mineral paling penting dan paling melimpah di dalam tubuh adalah kalsium. Kalsium diperlukan untuk pertumbuhan karena membantu pembentukan dan perbaikan tulang, gigi, fungsi saraf, kontraksi otot, pembentukan darah, dan fungsi jantung.

6. Dampak Kurang Mengonsumsi Buah dan Sayur

Menurut (Dina safari, 2019) terdapat banyak akibat jika kurang mengonsumsi buah dan sayur, yaitu :

a. Masalah BAB

Buah dan sayur yang kaya serat sangat membantu untuk melancarkan buang air besar (BAB). Jika Anda tidak mengonsumsi makanan berdaun yang kaya serat, hal itu bisa menimbulkan masalah terkait perut.

b. Peningkatan Berat Badan

Hasil bumi mengandung serat yang cukup yang dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menyebabkan kelebihan lemak, mengonsumsi makanan berdaun dalam jumlah yang cukup dapat mendorong Anda lebih lama, sehingga tidak menyebabkan penggunaan sumber makanan yang tidak perlu dan akibatnya Anda dapat menahan berat badan Anda. kelebihan berat badan.

c. Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat diet tinggi natrium tetapi rendah buah dan sayuran.

d. Kurang Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral berlimpah dalam buah-buahan dan sayuran, dan kekurangannya dapat menyebabkan kekurangan vitamin dan mineral yang dapat menyebabkan gusi berdarah, anemia, dan masalah kesehatan lainnya. Vitamin dan mineral juga dapat mengontrol pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Kendala pertumbuhan antara lain kurangnya konsumsi buah dan sayur.

e. Peningkatan Resiko Penyakit Tidak Menular

Ketidakmampuan mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko diabetes melitus (DM) yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko kanker. Buah dan sayuran merupakan makanan yang sangat penting untuk dimakan. Selain itu, buah-buahan dan sayuran mengandung antioksidan tinggi dan memberikan banyak manfaat kesehatan.

C. Faktor Mempengaruhi Konsumsi

Menurut Mary E. Barasi (2009) faktor yang bisa memberi pengaruh konsumsi makanan adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

- a. Faktor fisiologis, seperti rasa lapar atau kenyang menghentikan atau menghentikan proses makan lebih banyak.
- b. Elemen mental, khususnya keinginan atau keinginan untuk makan jenis makanan tertentu karena keterlibatan, kesabaran untuk makan atau menjauhi sumber makanan tertentu dapat dianggap sebagai pengalaman makan di masa lalu.
- c. Preferensi khususnya proses belajar mengenalkan makanan untuk pertama kali atau sering kontak dengan makanan.

- d. Stres, suasana hati, dan emosi, khususnya mengonsumsi makanan yang terkait dengan emosi positif atau negatif.
- e. Tipe kepribadian, khususnya kepekaan makanan terhadap rangsangan internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi asupan makanan.

2. Faktor Eksternal

a. Budaya

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah budaya. Budaya juga memberi orang rasa memiliki dan menekankan perbedaan antara budaya kita dan budaya lain. Pengaruhnya terhadap budaya sangat jelas, mulai dari makanan pokok hingga bumbu yang digunakan atau hingga cara memasaknya.

b. Agama

Agama memainkan peran besar dalam pemilihan makanan secara umum. Beberapa agama di dunia memiliki aturan tentang bagaimana dan kapan makanan bisa diperoleh, serta boleh tidaknya makanan dimakan.

c. Ekonomi

Saat menentukan pilihan makanan, salah satu faktor terpenting adalah bisa mendapatkan makanan atau menukar barang, yang bisa diukur dari status ekonomi seseorang.

3. Faktor Keadaan Gizi

a. Konsumsi Makanan

Untuk mengetahui kebenaran tentang apa yang dimakan masyarakat dan untuk menemukan indikator status gizi di daerah yang berpotensi mengalami malnutrisi, maka penting untuk mengukur konsumsi pangan.

b. Pendapatan

Suparasa mengklaim keluarga dengan ibu yang bekerja akan memiliki kehidupan ekonomi yang lebih baik dibandingkan keluarga yang penopang ekonominya hanya dari ayah atau kepala rumah tangga. Keluarga akan dapat memantau asupan gizi balita dengan baik jika keadaan keuangan mereka membaik.

c. Pekerjaan

Karena ibu berperan sebagai pengasuh dan mengatur konsumsi makanan anggota keluarga, ibu yang tidak bekerja dalam keluarga dapat berdampak pada asupan gizi anak balita. Ibu yang bekerja membutuhkan lebih banyak kesempatan untuk membesarkan dan benar-benar fokus pada anak-anak mereka sehingga anak-anak mereka dapat mengalami efek buruk dari kelaparan.

Menurut penelitian Nazmiah (2012), Mosley dan Chen menemukan bahwa dalam masyarakat tradisional, ibu lebih banyak menghabiskan waktu dengan anaknya karena ada pembagian kerja yang jelas menurut jenis kelamin. Selain berperan dalam upaya perbaikan gizi keluarga, khususnya status gizi anak, peran ibu dalam keluarga sangat menentukan, baik sebagai pengasuh anak maupun sebagai pengatur konsumsi makanan anggota keluarga.

d. Pendidikan

Tujuan pendidikan adalah untuk menumbuhkan kepribadian dan keterampilan yang akan bertahan seumur hidup, baik di dalam maupun di luar kelas. Sekolah adalah suatu jalan untuk mengubah watak dan tingkah laku seseorang atau perkumpulan dan lebih jauh lagi merupakan suatu usaha untuk mengembangkan manusia melalui pendidikan dan persiapan. Proses belajar dipengaruhi oleh pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menyerap informasi.

Seperti yang ditunjukkan oleh Peraturan no. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Sekolah Negeri, pendidikan formal dipilah menjadi tiga, yaitu pendidikan dasar (SD/sesama), (SMP/sesama, sekolah menengah pilihan/sama), dan pendidikan lanjutan (SMP/S1/instruksi). diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

D. Anak Balita

1. Pengertian Anak Balita

Balita adalah anak yang telah mencapai usia satu tahun atau lebih dan lebih disukai daripada anak yang berusia di bawah lima tahun. Istilah umum "balita" mengacu pada anak-anak antara usia 1-3 tahun dan anak-anak prasekolah antara usia 3-5 tahun. Menurut Setyawati dan Hartini (2018), meskipun seorang anak masih balita, mereka masih bergantung sepenuhnya pada orang tuanya untuk kegiatan penting seperti makan, mandi, dan buang air kecil.

Bayi adalah anak usia 0-59 bulan, saat ini digambarkan dengan proses perkembangan dan peningkatan yang sangat cepat disertai dengan perubahan yang membutuhkan lebih banyak suplemen dengan kadar yang lebih tinggi (Ariani, 2017). Kesehatan balita sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang diserap tubuh. Karena gizi sangat berpengaruh terhadap imunitas tubuh, maka kekurangan gizi membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit (Gizi et al., 2018).

2. Pertumbuhan Anak Balita

Semua organ vital anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan selama masa balita mereka, yang membutuhkan nutrisi yang tepat. Anak-anak kecil adalah kumpulan yang tidak berdaya melawan makanan. Menurut Nurtina et al., kelompok umur ini mengalami siklus tumbuh kembang yang membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan kelompok umur lainnya. (Nurtina et al., 2017).