

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu pada hal-hal tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, dan raba. Pengetahuan adalah keseluruhan ide, gagasan, yang dimiliki manusia tentang seisi dunia termasuk manusia dan kehidupannya. Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh, 2017).

Pengetahuan sendiri biasanya didapatkan dari informasi baik yang didapatkan dari pendidikan formal maupun informasi lain seperti TV, internet, koran, majalah, radio, penyuluhan dan lain-lain. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan yang kurang. Informasi tersebut dijadikan sebagai bekal ibu untuk mengasuh balitanya dalam kehidupan sehari-hari. Persepsi itu sendiri dapat diartikan sebagai cara pandang seseorang terhadap sesuatu hal setelah mendapatkan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Daryanto dalam Yuliana (2017), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

a. Pengetahuan (*knowledge*)

Tahu diartikan sebagai *recall* atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

b. Pemahaman (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

Penilaian tingkat pengetahuan menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif jawaban (Sugiyono, 2018), yaitu :

a. Benar : diberikan nilai 1

b. Salah : diberikan nilai 0

Menurut Nursalam (2018) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

a. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %

b. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %

c. Pengetahuan Kurang : < 56 %

3. Proses Perilaku Tahu

Menurut Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (dalam Donsu, 2017) mengungkapkan proses adopsi perilaku yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya:

- a. *Awareness* ataupun kesadaran yakni pada tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
- b. *Interest* atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
- c. *Evaluation* dimana individu akan mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.
- d. *Trial* atau percobaan yaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
- e. *Adaption* atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan,, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

- a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi

seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang kutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

c. Usia

Dengan bertambahnya usia seseorang, maka akan terjadi perubahan pada aspek mental dan psikologis sehingga taraf pemikiran seseorang semakin dewasa dan matang.

d. Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

e. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

f. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan

professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata di bidang kerjanya.

g. Media massa/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immiadate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia macam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi barunya mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

B. Konsep Dasar Nutrisi Pada Balita

1. Definisi Nutrisi

Gizi atau nutrisi merupakan suatu komponen yang paling penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan dimana gizi merupakan elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh (Gizi et al., 2018).

Gizi (*nutrients*) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang karena gizi berkaitan dengan

perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti), 2018).

Makanan yang disajikan untuk balita harus memenuhi zat-zat gizi yang balita perlukan sehingga terjadinya gizi kurang dapat dicegah sedini mungkin. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian zat gizi pada balita antara lain:

a. Tepat kombinasi zat gizi

Makanan yang dikonsumsi balita hendaknya mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan balita seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan cairan.

b. Tepat jumlah

Jumlah makanan yang diberikan kepada balita harus mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) balita.

c. Tepat dengan perkembangan anak

Pemberian makanan pada balita harus disesuaikan dengan usia dan berat badan balita. (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti), 2018).

2. Zat-zat Yang Diperlukan Balita

Menurut BPOM (2013) peranan berbagai jenis bahan makanan yang dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi, dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah “Tri Guna Makanan” yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Zat-zat yang diperlukan balita untuk pertumbuhan dan perkembangan antara lain :

a. Sumber energi

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi balita. Hampir separuh dari energi yang dibutuhkan seorang balita sebaiknya berasal dari sumber makanan kaya karbohidrat. Balita usia >1 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi karbohidrat sebanyak 50-60% dari total energi. Karbohidrat dibutuhkan untuk perkembangan otak, pemberi rasa manis pada makanan, pengatur metabolisme lemak serta membantu pengeluaran feses. Sumber karbohidrat dapat berasal dari padi-padian atau sereal (beras, gandum), umbi-umbian (kentang, ubi, singkong), kacang-kacangan dan gula. Konsumsi karbohidrat sederhana terutama gula, sebaiknya dibatasi empat (4) sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan berakibat pada kelebihan konsumsi energi sehingga kelebihan tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak.

2) Lemak

Tubuh balita membutuhkan lemak terutama lemak esensial terutama omega 3 atau omega 6. Lemak dalam makanan berfungsi sebagai sumber energi, melarutkan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E dan K), memberi rasa kenyang dan lezat, memelihara suhu tubuh dan melindungi organ tubuh. Selain itu lemak berperan penting dalam proses tumbuh kembang sel-sel saraf otak untuk kecerdasan balita. Balita membutuhkan lemak sekitar 35% dari total energi. Lemak dalam makanan berasal dari tumbuhan dan hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan, misalnya margarin, santan dan minyak kelapa sedangkan yang berasal dari hewan, misalnya daging, susu dan telur. Konsumsi lemak berlebih berakibat pada peningkatan berat badan yang dapat berlanjut menjadi kegemukan. Kegemukan diketahui

meningkatkan risiko terkena penyakit seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi dan lain sebagainya yang dapat menyebabkan kematian. Bagi anak yang mengalami obesitas, konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari maksimal 5 (lima) sendok makan.

b. Sumber zat pembangun

1) Protein

Protein diperlukan untuk pertumbuhan serta pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan (antibodi) yang berfungsi untuk melindungi tubuh balita sehingga balita terlindung dari penyakit infeksi. Protein berfungsi untuk membentuk sel-sel baru yang menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh serta perkembangan otak. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti susu, telur, daging ayam dan sapi, ikan, udang, kerang dan hasil olahannya. Sedangkan protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kacang-kacangan antara lain kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang mete, kacang koro, sedangkan hasil olahan kacang-kacangan antara lain tempe, tahu, oncom dan susu kedelai. Kebutuhan protein secara proposional lebih tinggi untuk balita daripada orang dewasa.

c. Sumber zat pengatur

1) Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil untuk banyak proses penting yang dilakukan dalam tubuh. Vitamin berfungsi sebagai pengatur dan pelindung tubuh (menjaga kesehatan). Kekurangan

vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Beberapa vitamin yang diperlukan tubuh antara lain :

- a) Vitamin A, berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata, seperti rabun senja. Vitamin A terdapat pada hati, minyak ikan, daging, susu, sayuran dan buah berwarna orange.
- b) Vitamin B, berfungsi mencegah penyakit beri-beri dan meningkatkan nafsu makan. Vitamin B terdapat pada kacang hijau, daging, kulit beras dan sayuran.
- c) Vitamin C, berfungsi mencegah sariawan, gusi berdarah, dan bibir pecah-pecah. Vitamin C terdapat pada buah-buahan seperti jeruk, tomat, pepaya dan sayuran hijau.
- d) Vitamin D, berfungsi membentuk tulang dan gigi, mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis. Vitamin D terdapat pada susu, minyak ikan, kuning telur.
- e) Vitamin E, berfungsi menyuburkan rambut, menghaluskan kulit, dan mencegah kemandulan. Vitamin E terdapat pada biji-bijian, sayuran, telur, mentega dan susu.
- f) Vitamin K, berfungsi membantu proses pembekuan darah. Vitamin K terdapat pada bayam, tomat, dan wortel.

2) Mineral

Mineral adalah zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi. Mineral berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan dan membuat tubuh tetap sehat. Tubuh memanfaatkan mineral untuk berbagai fungsi mulai dari membangun tulang yang kuat sampai mentransfer kerja syaraf tubuh. Mineral juga berfungsi membuat hormon dan menjaga denyut jantung normal. Beberapa contoh mineral antara lain :

a) Zat besi

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membawa oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Disamping itu juga berperan dalam pembentukan hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh. Pangan yang merupakan sumber zat besi antara lain: daging sapi, daging kambing, hati, ikan tuna dan salmon, telur dan kacang-kacangan. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penyakit anemia gizi besi dengan gejala wajah pucat dan badan cepat lemah atau letih.

b) Kalsium

Kalsium adalah mineral yang berhubungan dengan kesehatan tulang dan gigi, serta membantu proses pembekuan darah. Sumber pangan yang mengandung kalsium antara lain produk olahan susu, keju dan yogurt, ikan salmon dan sarden khususnya dengan tulangnya, sayuran berdaun hijau misalnya brokoli. Kekurangan kalsium dapat menyebabkan osteoporosis (keropos tulang), nyeri otot tulang, kekebalan tubuh berkurang dan daya ingat berkurang.

c) Iodium

Iodium berfungsi dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Iodium juga penting untuk perkembangan otak. Iodium dapat bersumber dari garam beriodium, susu, telur, ikan, udang, kerang, dan ganggang laut. Kekurangan iodium dapat menyebabkan pembesaran kelenjar gondok atau dikenal dengan penyakit gondok. Penyakit gondok banyak ditemukan pada anak perempuan umur 9-13 tahun sedangkan pada anak laki-laki umur 12-18 tahun.

3) Air

Air dapat bersumber dari air minum, makanan termasuk buah dan sayur. Air di dalam tubuh berfungsi sebagai pengatur suhu tubuh, pelembab jaringan mulut, mata dan hidung, pelumas sendi, pelindung organ dan jaringan tubuh, meringankan beban ginjal dan hati, dan membantu mempermudah buang air besar. Asupan air wajib sekurang-kurangnya sebesar 1600 ml yang berasal dari air minum, makanan, dan hasil oksidasi zat makanan. Dengan mengkonsumsi cukup cairan, seseorang dapat terhindar dari dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh, serta dapat menurunkan risiko menderita penyakit batu ginjal.

4) Serat

Serat dikelompokkan menjadi 2 macam yaitu serat tidak larut dan serat larut. Serat tidak larut mempermudah pencernaan dalam usus di dalam tubuh kita. Serat tidak larut dapat bersumber dari sayuran, sereal atau roti gandum, kacang-kacangan dan tepung. Serat larut memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh kita. Serat larut dapat bersumber dari buah-buahan seperti jeruk dan apel, polong-polongan, dan bijibijian seperti biji matahari atau kuaci. Manfaat serat bagi tubuh antara lain dapat menurunkan berat badan, memudahkan buang air besar. Kekurangan serat dapat menimbulkan gangguan gigi dan gusi, gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker usus besar. (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti), 2018).

3. Pemberian Makanan Pada Balita

a. Bayi usia 0-6 bulan

Pemberian makanan pada bayi haruslah sangat diperhatikan, hal ini karena pencernaan pada bayi belum sempurna sehingga belum dapat mencerna makanan

dengan baik. Bayi dalam kondisi normal sebaiknya diberikan ASI saja selama 0-6 bulan. ASI mengandung zat-zat gizi yang diperlukan bayi serta zat-zat kekebalan yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi sehingga bayi tidak mudah sakit.

b. Bayi usia 6-24 bulan

Balita usia 6-24 bulan harus terpenuhi semua kebutuhan gizinya untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia ini balita sudah diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI). Makanan dalam bentuk lumat dapat diberikan pada usia >6 bulan seperti bubur susu, telur setengah matang, pepaya atau pisang dikerik dan lain sebagainya. Ketika usia 7 hingga 12 bulan makanan lembek atau lunak dapat diberikan seperti nasi tim, perkedel kukus sayur bayam dan lain-lain. Pada saat anak berusia lebih dari 12 bulan, anak sudah dapat diperkenalkan dengan masakan keluarga. Apabila pada usia ini anak mengalami ketidakseimbangan gizi maka dapat berakibat pada terhambat dan terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan mental.

c. Balita usia 2-5 tahun

Balita pada usia 2-5 tahun mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizinya juga lebih banyak dibanding usia dibawahnya. Usia ini membuat balita rentan mengalami gizi kurang, mengalami penurunan nafsu makan serta mudah terkena infeksi sehingga asupan gizi seimbang sangat diperlukan. Balita pada usia ini sudah tidak mendapatkan ASI sehingga makanan keluarga atau makanan orang dewasa sudah dapat diberikan. (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti), 2018).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Pemenuhan Nutrisi

Menurut Sulistyoningih (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi terdiri dari faktor ekonomi, pendidikan dan lingkungan.

a. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi sangat berpengaruh terhadap konsumsi pangan yaitu pendapatan keluarga. Dengan meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

b. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini dikaitkan dengan pengetahuan, dimana pengetahuan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Seseorang yang berpendidikan rendah akan memilih makanan yang penting mengenyangkan sehingga makanan yang dipilih tidak mencukupi kebutuhan gizi, sebaliknya yang berpendidikan tinggi akan cenderung memilih bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang.

c. Lingkungan

Lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap pola makan anak. Kesukaan terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dikeluarga.

C. Konsep Dasar *Stunting*

1. Definisi *Stunting*

Stunting adalah gangguan kronik akibat kurangnya gizi sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. *Stunting* adalah kondisi dimana terjadinya suatu gangguan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan yang tidak optimal sebagai akibat dari ketidakseimbangan gizi (Apriluana & Fikawati, 2018).

Menurut Kementerian PPN Bappenas 2018, *stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah 5 tahun (balita) kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Anak tergolong *stunting* atau pendek jika panjang badan dan atau tinggi badan dibandingkan umur hasilnya lebih rendah ah dari standar nasional yang ditetapkan (Rahmawati & Agustin, 2020).

Balita pendek (*stunting*) adalah balita dengan status gizi yang berdasarkan panjang atau tinggi badannya menurut umur jika dibandingkan dengan standar baku hasilnya berada di bawah normal, yaitu nilai z-skornya kurang dari - 2 sd dan dikategorikan sangat pendek Jika nilai z-skornya kurang dari - 3 SD (Rahmawati & Agustin, 2020).

Jadi dapat disimpulkan *stunting* adalah suatu kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu yang lama, sehingga panjang badan atau tinggi badan memiliki nilai z-core kurang dari -2 sd (Ribek & Ngurah, 2020).

2. Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami 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 lebih detil, beberapa faktor yang menjadi penyebab *stunting* dapat digambarkan sebagai berikut (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017) :

- a. Praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan. Beberapa fakta dan informasi yang ada menunjukkan bahwa 60% dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif dan 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI diberikan atau mulai diperkenalkan ketika balita berusia diatas 6 bulan. Selain berfungsi untuk mengenalkan jenis makanan baru pada bayi, MPASI juga dapat mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh bayi yang tidak lagi dapat disokong oleh ASI, serta membentuk daya tahan tubuh dan perkembangan sistem imunologis anak terhadap makanan maupun minuman.
- b. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan *Ante Natal Care* (ANC) yaitu pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan, *Post Natal Care* (PNC) dan pembelajaran dini yang berkualitas. Informasi yang dikumpulkan dari publikasi Kemenkes dan Bank Dunia menyatakan bahwa tingkat kehadiran anak di Posyandu semakin menurun dari 79% di 2007 menjadi 64% di 2013 dan anak belum mendapat akses yang memadai ke layanan imunisasi. Fakta lain

adalah 2 dari 3 ibu hamil belum mengkonsumsi suplemen zat besi yang memadai serta masih terbatasnya akses ke layanan pembelajaran dini yang berkualitas (baru 1 dari 3 anak usia 3-6 tahun belum terdaftar di layanan Pendidikan Anak Usia Dini atau PAUD).

- c. Masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi. Hal ini dikarenakan harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal. Menurut beberapa sumber (RISKESDAS 2018, SDKI 2019, SUSENAS), komoditas makanan di Jakarta 94% lebih mahal dibanding dengan di New Delhi, India. Harga buah dan sayuran di Indonesia lebih mahal daripada di Singapura. Terbatasnya akses ke makanan bergizi di Indonesia juga dicatat telah berkontribusi pada 1 dari 3 ibu hamil yang mengalami anemia.
- d. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi. Data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa 1 dari 5 rumah tangga di Indonesia masih buang air besar (BAB) di ruang terbuka, serta 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih.

3. Ciri-ciri *Stunting*

Menurut Atikah Rahayu, Fahrini Yulidasari, (2020) terdapat beberapa ciri-ciri *stunting* yang harus diperhatikan yaitu :

- a. Pendek dan kurus

Ciri pertama anak *stunting* adalah lebih pendek dari teman sebayanya dan terlihat biasanya saat mencapai usia 2 tahun , karena tulangnya tidak bisa tumbuh secara optimal. Kurangnya nutrisi yang masuk kedalam tubuh dapat mengganggu

pertumbuhan dan perkembangan tulang serta otot. Perbedaan tinggi badan akibat *stunting* cenderung mencolok tubuh anak juga terlihat lebih kurus.

b. Gangguan perkembangan pada anak

Stunting pada balita dapat menghambat fisik dan perkembangan mental, perkembangan kognitif pada anak juga sangat bergantung pada asupan gizi setiap harinya. Asupan yang tidak tercukupi maka akan berdampak pada kognitif yang tidak akan berkembang dan tidak mampu menyerap rangsangan dengan baik. *Stunting* juga menyebabkan kecerdasan menurun, kesulitan berbicara, kesulitan belajar sehingga tidak mampu berprestasi di sekolah.

c. Kekebalan tubuh rendah

Daya tahan tubuh juga didapatkan dari asupan nutrisi. Asupan nutrisi yang tidak tercukupi dapat menyebabkan daya tahan tubuh anak menjadi lemah. Anak-anak yang *stunting* cenderung lebih rentan penyakit, terutama penyakit infeksi (diare, kecacingan, radang, malaria, dan gangguan pernafasan). Kesehatan anak juga menjadi dampak karena ketika sakit maka akan lebih lambat sembuh dibandingkan anak yang tidak *stunting*. Anak akan beresiko terjadi peningkatan penyakit degenerative seperti diabetes, hipertensi dan obesitas saat usia dewasa.

d. Tanda pubertas terlambat

e. Pertumbuhan gigi melambat

f. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam serta tidak banyak melakukan kontak mata

g. Pertumbuhan tinggi melambat

h. Wajah tampak lebih muda dari usianya (Oktaviani, 2022)

4. Pengukuran *Stunting*

Untuk menentukan balita *stunting* perlu dilakukan pengukuran tinggi badan atau panjang badan, yang kemudian akan mendapatkan hasil z-corenya -2 SD (Ribek & Ngurah, 2020). Indeks panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Terdapat perbedaan istilah dalam pengukuran balita yaitu PB dan TB yaitu (Rahmawati & Agustin, 2020) :

- a. Panjang Badan (PB) digunakan untuk mengukur anak usia 0 - 24 bulan dan anak dalam posisi terletang. Bila anak 0 – 24 bulan diukur dengan berdiri, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan menambah 0,7cm.
- b. Tinggi Badan (TB) digunakan untuk mengukur anak usia di atas 24 bulan dan anak diukur dalam posisi berdiri. Bila anak usia lebih 24 bulan diukur dengan terletang, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan mengurangi 0,7 cm.

Tabel 1

Kategori dan Ambang Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori	Ambang
Panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	< -3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	< -3 SD s.d. < -2 SD
	Normal	< -2 SD s.d. 2 SD
	Tinggi	>2 SD

5. Dampak *Stunting*

Stunting dapat mengakibatkan penurunan intelegensi (*IQ*), sehingga prestasi belajar menjadi rendah dan tidak dapat melanjutkan sekolah.

Anak yang menderita *stunting* berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak setelah dewasa, sehingga akan menjadi beban negara. Aspek estetika juga mempengaruhi seseorang yang tumbuh proporsional akan kelihatan lebih menarik dari tubuhnya.

Gagal tumbuh yang terjadi akibat kurang gizi pada masa-masa emas ini akan berakibat buruk pada kehidupan berikutnya dan sulit diperbaiki. Kekurangan gizi pada anak berdampak secara akut dan kronis. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi akut akan terlihat lemah secara fisik. Anak yang mengalami kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama atau kronis, terutama yang sebelum usia 2 tahun, akan terhambat pertumbuhan fisiknya sehingga menjadi pendek (*stunted*) (Yuliana & Hakim, 2019).

- a. Kognitif lemah dan psikomotorik terhambat Bukti menunjukkan anak yang tumbuh dengan *stunting* mengalami masalah perkembangan kognitif dan psikomotor. Jika proporsi anak yang mengalami kurang gizi, gizi buruk, dan *stunting* besar dalam suatu negara, maka akan berdampak pula pada proporsi kualitas sumber daya manusia yang akan dihasilkan. Artinya, besarnya masalah *stunting* pada anak hari ini akan berdampak pada kualitas bangsa masa depan.
- b. Kesulitan menguasai sains dan berprestasi dalam olahraga Anak-anak yang tumbuh dan berkembang tidak proporsional hari ini, pada umumnya akan mempunyai kemampuan secara intelektual di bawah rata-rata dibandingkan anak yang tumbuh dengan baik. Generasi yang tumbuh dengan kemampuan kognisi dan intelektual yang kurang akan lebih sulit menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi karena kemampuan analisis yang lebih lemah.

Dengan demikian generasi yang tumbuh dengan kondisi kurang gizi dan mengalami *stunting*, tidak dapat diharapkan untuk berprestasi dalam bidang olah raga dan kemampuan fisik. Dengan demikian, proporsi kurang gizi dan *stunting* pada anak adalah ancaman bagi prestasi dan kualitas bangsa di masa depan dari segala sisi.

- c. Lebih mudah terkena penyakit degeneratif, dimana kondisi *stunting* tidak hanya berdampak langsung terhadap kualitas intelektual bangsa, tapi juga menjadi faktor tidak langsung terhadap penyakit degeneratif (penyakit yang muncul seiring bertambahnya usia). Berbagai studi membuktikan bahwa anak-anak yang kurang gizi pada waktu balita, kemudian mengalami *stunting*, maka pada usia dewasa akan lebih mudah mengalami obesitas dan terserang diabetes melitus. Seseorang yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya mengalami kekurangan gizi dapat mengalami masalah pada perkembangan sistem hormonal insulin dan glukagon pada pankreas yang mengatur keseimbangan dan metabolisme glukosa. Sehingga, pada saat usia dewasa jika terjadi kelebihan intake kalori, keseimbangan gula darah lebih cepat terganggu, dan pembentukan jaringan lemak tubuh (*lipogenesis*) juga lebih mudah. Dengan demikian, kondisi *stunting* juga berperan dalam meningkatkan beban gizi ganda terhadap peningkatan penyakit kronis di masa depan.
- d. Sumber daya manusia berkualitas rendah Kurang gizi dan *stunting* saat ini, menyebabkan rendahnya kualitas sumber daya manusia usia produktif. Masalah ini selanjutnya juga berperan dalam meningkatkan penyakit kronis degeneratif saat dewasa. Karena itu, Januari merupakan momen yang tepat bagi semua pihak (para orang tua, keluarga, masyarakat, pemerintah dan parlemen) untuk

ikut berperan dalam menyelesaikan permasalahan gizi anak dan *stunting* tersebut. Perhatian terhadap Hari Gizi Nasional bukan semata seremonial, tetapi merupakan sebuah bentuk kewaspadaan terhadap kondisi yang terjadi saat ini, dan kepedulian masa depan bangsa.

6. Pencegahan *Stunting*

Periode yang kritis dalam penanggulangan *stunting* dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun yang disebut dengan periode emas (seribu hari pertama kehidupan). Oleh karena itu perbaikan gizi diprioritaskan pada usia seribu hari pertama kehidupan yaitu 270 hari selama kehamilannya dan 370 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkannya (Eprint, 2020).

Upaya pencegahan *stunting* merupakan prioritas nasional pemerintah Indonesia. Program prioritas dalam pencegahan *stunting* meliputi percepatan pengurangan kemiskinan, peningkatan pelayanan kesehatan dan gizi masyarakat, pemerataan layanan pendidikan berkualitas, peningkatan akses terhadap perumahan dan pemukiman layak, serta peningkatan tata Kelola layanan dasar. Pencegahan *stunting* juga merupakan upaya untuk dapat memanfaatkan bonus demografi berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2035. Saat ini masih banyak ditemukan anak balita Indonesia yang mengalami *stunting* maka lima belas tahun kedepan, bangsa Indonesia akan memiliki SDM yang tidak produktif dan bonus demografi tidak dapat dimanfaatkan dengan optimal. Oleh karena itu, pencegahan *stunting* harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Investasi pencegahan *stunting* perlu dilakukan sejak dini untuk memastikan SDM Indonesia di masa yang akan datang berkualitas dan memiliki daya saing yang tinggi (Kemenkes RI 2018).

Pencegahan stunting dapat dilakukan antara lain dengan cara (Sutarto, Diana Mayasari 2018) :

- a. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil.
- b. Ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat besi atau Fe), dan terpantau kesehatannya. Namun, kepatuhan ibu hamil untuk meminum tablet tambah darah hanya 33%. Padahal mereka harus minimal mengkonsumsi 90 tablet selama kehamilan.
- c. ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya.
- d. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan.
- e. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.
- f. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ibu hamil
- g. Pemenuhan gizi
- h. Persalinan dengan dokter atau bidan yang ahli
- i. Pemberian imunisasi dasar lengkap dan vitamin A
- j. Pemantauan pertumbuhan balita di posyandu terdekat
- k. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)