

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Stunting

1. Definisi stunting

Stunting adalah keadaan kronis yang menunjukkan gangguan perkembangan akibat malnutrisi yang berlangsung pada kurun waktu yang lama. Menurut WHO standar pertumbuhan anak stunting diukur dengan membandingkan panjang badan atau tinggi badan anak dengan usianya menggunakan indeks *z-score*, di mana nilai *z-score* < -2 SD menandakan stunting (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2017).

Stunting bisa timbul akibat defisiensi nutrisi, terutama selama pada masa (HPK) atau 1000 Hari Pertama Kehidupan, mulai dari saat bayi dalam kandungan hingga dia berusia dua tahun. Kekurangan gizi yang berlangsung selama 1000 Hari Pertama Kehidupan memiliki dampak yang permanen dan sulit untuk dipulihkan (Kemenkes RI, 2018).

2. Faktor-faktor penyebab stunting

Stunting merupakan hasil dari gabungan berbagai faktor yang berkembang dalam jangka panjang. Beberapa diantaranya:

- a. Kekurangan konsumsi nutrisi yang berlangsung secara berkepanjangan.
- b. Gangguan pertumbuhan janin dalam rahim.
- c. Kekurangan protein yang tidak memadai dibandingkan dengan jumlah total kalori yang diperlukan.
- d. Perubahan hormonal yang disebabkan oleh tekanan psikologis
- e. Sering terkena infeksi pada awal kehidupan anak.

Berdasarkan kerangka konseptual WHO, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stunting meliputi aspek-aspek rumah tangga dan keluarga, penyediaan makanan tambahan yang kurang memadai, infeksi, serta sistem agrikultur dan pangan, air, sanitasi, dan lingkungan. Selain itu, kebijakan ekonomi, pelayanan kesehatan, pendidikan, budaya, dan struktur makanan juga memiliki peran yang signifikan (Kahar *et al.* 2023).

3. Dampak stunting

Stunting dapat menyebabkan berbagai dampak, diantaranya:

- a. Jangka pendek merujuk pada gangguan pada kecerdasan, pertumbuhan fisik serta perkembangan otak terhambat, serta disfungsi metabolisme dalam tubuh.
- b. Pada kurun waktu yang lebih lama, dampak negatif yang mungkin terjadi meliputi memiliki perawakan pendek, penurunan fungsi kognitif dan pencapaian akademis, penurunan sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan kemungkinan terkena terhadap penyakit, serta memperbesar peluang terkena penyakit seperti kanker, stroke, diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, obesitas serta ketidakmampuan fisik pada usia lanjut (Sandjojo, 2017).

4. Upaya pencegahan stunting

Evaluasi kondisi program pencegahan serta pengurangan stunting melibatkan proses penemuan distribusi stunting di setiap kabupaten/kota perlu dievaluasi bersama dengan ketersediaan program yang ada, serta penilaian praktik pengelolaan layanan. Analisis ini dilaksanakan guna mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan penyatuan intervensi gizi yang khusus serta rentan terhadap 1.000 HPK sebagai targetnya. Hasil dari analisis ini menjadi landasan bagi

perumusan rekomendasi aktivitas yang diperlukan guna memperbaiki penyatuan intervensi gizi bagi rumah tangga tersebut (Adriani *et al.* 2022).

Intervensi nutrisi yang ditargetkan secara khusus untuk mengatasi faktor-faktor langsung yang menyebabkan stunting, serta intervensi nutrisi yang sensitif untuk mengatasi faktor-faktor tidak langsung dalam menurunkan stunting. Persyaratan pendukung, termasuk kesediaan untuk berkomitmen kebijakan serta politik guna menjalankan suatu tindakan serta keterlibatan lintas sektor serta pemerintah. Kemampuan untuk mengatasi penyebab langsung maupun tidak langsung diperlukan dalam menangani stunting secara efektif. Pendekatan holistik diperlukan untuk mengatasi masalah ini, dimulai dengan memenuhi prasyarat yang mendukung (Adriani *et al.* 2022).

Tujuan utama selama 1.000 hari pertama kehidupan anak hingga usia 6 tahun juga ditangani dengan campur tangan khusus dan sensitif dalam penanganan stunting. Berdasarkan Peraturan Presiden No. 42 tahun 2013, Gerakan 1000 HPK terbagi menjadi dua jenis intervensi gizi, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik merujuk kepada upaya atau aktivitas yang secara khusus ditujukan untuk kelompok 1000 HPK, sedangkan intervensi gizi sensitif mencakup berbagai kegiatan pembangunan di luar bidang kesehatan yang juga berkontribusi terhadap peningkatan gizi dan kesejahteraan kelompok tersebut (Adriani *et al.* 2022).

Usaha untuk mempercepat perbaikan status gizi adalah salah satu bagian dari sasaran kedua dalam Mewujudkan kemandirian pangan dan peningkatan gizi yang lebih baik, serta memperkuat sektor pertanian untuk berkelanjutan merupakan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB), Stunting telah diidentifikasi sebagai

focus utama dalam dokumen perencanaan dan TPB. Rencana untuk mempercepat peningkatan status gizi dalam dokumen perencanaan RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) tahun 2015-2019 adalah :

- a. Pengawasan gizi yang lebih baik, termasuk pengawasan pertumbuhan.
- b. Meningkatkan ketersediaan dan kualitas paket layanan kesehatan dan gizi yang fokus utamanya yaitu pada 1.000 (HPK) yang mencakup balita, ibu hamil, remaja serta mereka yang akan menikah.
- c. Meningkatkan kampanye sosial mengenai perilaku masyarakat terkait dengan kesehatan, nutrisi, sanitasi, kebersihan, dan perawatan anak.
- d. Peningkatan partisipasi masyarakat dalam peningkatan nutrisi, termasuk melalui inisiatif kesehatan yang dilaksanakan oleh masyarakat seperti Posyandu dan Pos PAUD.
- e. Meningkatkan efektivitas serta pengawasan terhadap undang-undang dan peraturan gizi
- f. Penguatan keterlibatan berbagai sektor untuk melakukan tindakan yang sensitive serta unik, didorong dengan adanya peningkatan kualifikasi pemerintah di tingkat pusat, daerah provinsi, dan kabupaten/kota dalam menerapkan rencana tindakan terkait pangan dan gizi (Adriani *et al.* 2022).

B. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah kapasitas individu yang dapat memengaruhi perilaku. Seseorang tidak selalu bergantung pada pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, dikarenakan pengetahuan juga bisa diperoleh melalui pengalaman masa lalu. Walaupun begitu, tingkat pendidikan juga memainkan peran penting

dalam kemampuan seseorang untuk menangkap serta memahami data yang didapat, yang kemudian menjadi pengetahuan yang dipahami (Albunsiyary, 2020). Pengetahuan adalah aspek yang paling penting dalam membentuk perilaku seseorang. Karena itu, perilaku yang berakar pada pengetahuan dan kesadaran akan lebih langgeng dibandingkan dengan perilaku yang kurang berbasis ilmu dan kesadaran (Retnaningsih 2016).

Studi yang dilakukan oleh Rogers (1974) menjelaskan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, terjadi serangkaian proses yang berurutan dalam dirinya, yang meliputi:

- a. *Awareness* (kesadaran), yaitu individu mengenali atau memahami stimulus (objek) lebih dulu.
- b. *Interest*, ketertarikan yang muncul ketika seseorang mulai tertarik pada suatu rangsangan atau stimulus
- c. *Evaluation* (mengukur dan menimbang kebaikan dan ketidakbaikan stimulus bagi dirinya), ini menunjukkan bahwa sikap responden telah meningkat lebih baik lagi.
- d. *Trial*, seseorang telah mulai memulai kebiasaan baru.
- e. *Adoption*, adopsi melibatkan subjek yang menunjukkan perilaku baru yang sesuai dengan pemahaman, kesadaran, dan sikapnya terhadap rangsangan. Ketika perilaku baru diterima atau diadopsi melalui proses semacam ini dan didorong oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut cenderung menjadi kebiasaan atau bertahan dalam jangka panjang (Triyono 2014).

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang terdapat dalam ranah kognitif memiliki 6 tingkatan, yang mencakup beberapa hal diantaranya :

a. Tahu (*know*)

Tingkat pengetahuan, sebagai tingkat terendah dari tujuan kognitif, biasanya mencakup kemampuan individu untuk mengingat informasi yang telah dipelajarinya, yang sering kali disebut sebagai kemampuan "mengingat ingat kembali". Contoh-contoh kemampuan ini mencakup mengingat struktur anatomi seperti jantung, paru-paru, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menguraikan dengan tepat tentang suatu subjek yang diketahui, dan memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan materi tersebut dengan akurat. Seseorang yang telah menguasai subjek atau materi harus mampu menggambarkan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, membuat prediksi, dan sebagainya terhadap materi yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi nyata. Mengimplementasikan dan mengeksekusi adalah dua hal penting yang biasanya dikaitkan dengan aplikasi. Salah satu contoh bagaimana mahasiswa perawat menggunakan posisi semi fowler pada pasien yang mengalami sesak napas untuk mengurangi gejala tersebut atau membantu pasien dalam bernapas lebih efektif. Hal tersebut dilaksanakan dikarenakan siswa mengimplementasikan

konsep tentang sistem pernapasan yang berkaitan dengan diafragma, gravitasi, dan paru-paru.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis, juga dikenal sebagai analisis, adalah aktivitas kognitif yang mencakup membagi informasi menjadi bagian kecil dan menentukan bagaimana bagian-bagian tersebut berhubungan satu sama lain. Beberapa istilah penting dalam analisis adalah membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan. Contoh melakukan banyak hal, seperti mengklasifikasikan fakat virus yang menyebabkan sakit dengan pendapat, menyambungkan hasil pemeriksaan sakit pasien dengan fakta yang mendukung serta sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menggabungkan bagian diubah menjadi bentuk yang baru atau menggabungkan beberapa komponen penting sehingga menjadi formulasi yang baru dikenal sebagai sintesis, synthesis, atau synthesis. Kemampuan untuk analisis dan sintesis adalah kunci inovasi. Misalnya, mahasiswa dapat membuat alat bantu pernapasan untuk pasien yang dirawat di ruang intensif dengan membuat komponen dan sistem yang berbeda.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dengan menggunakan kriteria, seperti membuat keputusan tentang kondisi kesehatan pasien. Seorang dokter dapat menilai kondisi kesehatan pasien dengan menggunakan hasil laboratorium, rontgen, serta tekanan darah, nadi, suhu, pernafasan serta kondisi kesehatan lainnya yang penting (Swarjana, 2022).

Dalam penelitian tentang pengetahuan yang dikenal dengan Bloom's Cut off Point. Bloom mengelompokkan level pemahaman menjadi tiga, yakni pemahaman yang baik/tinggi (*good understanding*), pemahaman yang cukup/moderat (*fair/moderate understanding*), dan pemahaman yang rendah/kurang (*poor understanding*). Untuk mengkategorikannya, kita dapat menggunakan skor yang telah diubah ke dalam persentase seperti berikut:

- a. Pengetahuan yang baik dicapai ketika mendapatkan skor antara 80% hingga 100%.
- b. Pengetahuan dianggap cukup jika mendapat skor antara 60% hingga 79%.
- c. Pengetahuan dianggap kurang jika skor < 60% (Swarjana, 2022).

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Terdapat tujuh faktor yang memengaruhi pengetahuan, termasuk di dalamnya adalah:

a. Pendidikan

Pendidikan berarti mengajar orang lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemudahan mendapatkan informasi terkait dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya menghasilkan pengetahuan yang lebih besar. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang lebih rendah akan menghambat sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan adopsi nilai baru.

b. Informasi/media massa

Perubahan atau peningkatan pengetahuan dapat disebabkan oleh dampak jangka pendek, atau dampak langsung, dari informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan nonformal. Berbagai jenis media massa akan muncul sebagai hasil

dari kemajuan teknologi, yang dapat memengaruhi bagaimana masyarakat melihat teknologi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Adat dan kebiasaan yang dijalankan oleh individu tanpa dipertimbangkan secara rasional apakah tindakan tersebut positif atau negatif. Oleh karena itu, seseorang dapat meningkatkan pengetahuannya meskipun tanpa melakukan tindakan itu sendiri. Kondisi ekonomi seseorang juga akan mempengaruhi ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk aktivitas tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan individu.

d. Lingkungan

Lingkungan seseorang terdiri dari semua bagian di sekitar, misalnya fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan ini berdampak pada bagaimana seseorang memperoleh pengetahuan diserap oleh seseorang yang berada di dalamnya. Interaksi dalam lingkungan, baik yang bersifat timbal balik maupun tidak, akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman yang pernah dialami oleh seseorang saat berinteraksi dengan lingkungannya. Jika seseorang memiliki pengalaman yang baik, mereka cenderung berusaha untuk melupakannya. Namun, jika pengalaman tersebut menyenangkan, itu akan meninggalkan kesan psikologis yang membekas pada emosi mereka, yang pada gilirannya akan mendorong sikap positif.

f. Usia

Aspek psikologis dan psikologis (mental) seseorang akan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Perubahan ukuran, perubahan proporsi, kehilangan

sifat lama, dan penambahan sifat baru adalah empat kategori perubahan yang dikenal sebagai pertumbuhan fisik.

g. Minat

Sebagai suatu hal yang sangat disukai atau diinginkan. Minat mendorong seseorang untuk berusaha dan mempelajari sesuatu lebih dalam (Pariati dan Jumriani, 2021).

C. Konsep Dasar Pola Makan

1. Definisi pola makan

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan tertentu. Ketika makanan dikonsumsi dengan jumlah, kualitas serta jenis yang memadai untuk mencukupi keperluan nutrisi tubuh, keadaan gizi yang baik dapat dicapai oleh tubuh (Tobelo *et al.* 2021). Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh sampel yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati) serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016).

Budaya, kebiasaan, dan keyakinan suatu kelompok masyarakat tercermin dalam pola makan mereka, yang menyebabkan perbedaan antara kelompok satu dengan kelompok lainnya. Dari pola makan tersebut, dapat dianalisis bagaimana cara makanan diperoleh oleh suatu kelompok (Rumida and Gloria Doloksaribu 2021).

Untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh, pola makan sehat berarti mengonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak terserang penyakit. Makanan yang sehat termasuk makanan yang memiliki nutrisi yang baik untuk tubuh (Arditiya *et al.* 2022).

2. Komponen pola makan

Umumnya, terdapat tiga elemen penting, yakni

a. Jenis makanan

Makanan merupakan beragam bahan konsumsi yang ketika dikonsumsi, dicerna, dan diserap akan menghasilkan rangkaian menu yang sehat dan seimbang. Konsumsi makanan yang beragam dan kaya nutrisi sangat penting. Ini termasuk makanan yang mengandung nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (Oetero, 2018). Untuk mencapai gizi seimbang, tidak cukup hanya mengonsumsi satu jenis makanan, tetapi harus mencakup berbagai jenis bahan makanan (Huzaila Nur, 2022).

b. Jumlah porsi makan

Porsi atau takaran makanan yang dikonsumsi dalam setiap waktu makan adalah sebuah ukuran penting. Pentingnya menerapkan kebiasaan makan seimbang sudah seharusnya dipahami sejak usia dini, dengan porsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh masing-masing individu. Hal ini bertujuan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Jika asupan kalori melebihi kebutuhan energi tubuh, maka akan mengakibatkan peningkatan berat badan yang tidak diinginkan (Yuanda and Rakhmayudhi, 2020).

c. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah jumlah porsi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Secara alami, makanan mengalami proses pencernaan dalam tubuh melalui organ-organ pencernaan, dimulai dari mulut hingga usus kecil (Oetero, 2018). Menurut Departemen Kesehatan RI (2013) Frekuensi makan merupakan jumlah kali seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, termasuk saat sarapan,

makan siang, makan malam, dan makanan tambahan. Ini terjadi secara teratur dan berulang dalam rutinitas harian. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa frekuensi makan adalah pola yang terjadi secara terus-menerus dan berulang dalam hal mengonsumsi makanan, termasuk pada berbagai waktu seperti pagi, siang, sore, dan malam, serta melibatkan baik makanan utama maupun makanan tambahan. Makanan utama seringkali dicerna pada saat pagi, siang, dan malam, sementara makanan tambahan adalah yang dikonsumsi di antara waktu makan utama, seperti di antara pagi dan siang, serta siang dan malam (Huzaila Nur, 2022).

3. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya (Tirza, 2018):

a. Fisik

Ketika remaja mengalami perubahan fisik, terutama dalam hal berat badan dan bentuk tubuh, kecemasan mereka terhadap berat badan meningkat (Tirza, 2018).

b. Umur

Umur adalah salah satu hal yang berperan penting untuk menentukan konsumsi yang akan dipilih dan konsumsi energi yang dibutuhkan serta zat gizi dari seseorang. Hal ini dikarenakan umur bisa berpengaruh pada kecepatan seseorang untuk merespons dan menerima informasi yang didapatkan sehingga berhubungan dengan konsumsi makan (Tirza, 2018).

c. Jenis kelamin

Laki-laki usia sekolah biasanya mengonsumsi zat gizi serta asupan energi yang lebih besar dibandingkan asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak perempuan dikarenakan pada anak laki-laki nafsu makannya lebih tinggi. Anak laki-laki lebih menyukai mengonsumsi jajanan tinggi karbohidrat dan energi dibandingkan dengan anak perempuan (Tirza, 2018). Selain itu, kebutuhan gizi serta energi antara anak perempuan dan laki-laki sangat berbeda disebabkan karena perkembangan dan pertumbuhan anak perempuan dan anak laki-laki juga berbeda. Anak laki-laki mempunyai massa otot lebih besar daripada massa otot milik anak perempuan (Tobelo *et al*, 2021).

d. Kebutuhan fisiologis tubuh

Perkembangan sosial dan fisik pada anak menyebabkan anak mengalami kenaikan nafsu makan secara alami hingga menyebabkan kenaikan konsumsi makanan karena anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya disekolah daripada di rumah. Hal ini menyebabkan peningkatan aktivitas fisik yang menyebabkan kenaikan pola konsumsi makan karena membutuhkan banyak asupan zat gizi. Maka dari itu kebutuhan fisiologis tubuh anak sekolah berbeda dengan kebutuhan fisiologis anak pra sekolah (Yuanda & Rakhmayudhi, 2020).

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan meliputi :

a. Sosial dan budaya

Budaya itu sendiri merupakan hal milik suatu etnis tertentu yang merupakan wujud dari rasa, gagasan, karya serta tindakan yang turut membangun karakter fisik pada makanan. Budaya serta makanan saling berhubungan dengan ditandai adanya makanan yang diolah dan dihidangkan berdasarkan suku yang

ditinggalinya. Contohnya adalah ketika suku pendatang yang pindah ke kawasan suku asli (Suku Helong) yang berada di Pulau semau maka suku pendatang memiliki pola makan yang sama karena sudah beradaptasi sesuai dengan keadaan alam di pulau tersebut. Hal ini juga mengakibatkan anak usia sekolah suku pendatang dan suku asli memiliki status gizi yang sama (Tirza, 2018)

b. Tingkat ekonomi keluarga

Status ekonomi seseorang akan mempengaruhi pola makan. Dengan meningkatnya ekonomi suatu keluarga maka pola makan juga akan meningkat. Kelompok masyarakat dengan status ekonomi rendah cenderung mengonsumsi makanan yang gizinya kurang baik. Pada anak sekolah, pendapatan berupa uang jajan yang diberikan oleh orang tua untuk membeli jajanan ketika jam istirahat maupun pulang sekolah. Uang jajan tersebut rutin diberikan sehingga anak memersepsikan bahwa uang tersebut adalah hak milik mereka dan anak bebas menggunakan uang jajan sesuai dengan keinginan mereka. Adanya uang jajan ini mempengaruhi kebiasaan anak dalam membeli jajan pada anak dengan usia sekolah (Tirza, 2018).

c. Pendidikan

Pendidikan bisa diartikan menjadi suatu usaha diri sendiri untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadian di dalam maupun di luar sekolah yang akan berlangsung seumur hidup. Pada orang dengan pendidikan tinggi, pola konsumsi makan seseorang akan cenderung sehat dikarenakan pada orang berpendidikan tinggi lebih sadar pada kesehatan maka dari itu mereka memiliki gaya hidup yang lebih sehat dibandingkan dengan orang tidak berpendidikan.

Pendidikan yang tinggi juga bisa membantu pembentukan hubungan kesehatan seseorang dan pola makannya (Tirza 2018).

d. Pengaruh media

Pada anak yang menghabiskan banyak waktu dengan menonton TV meski hari libur maka akan berpengaruh pada perilaku dan pola konsumsi makannya. Selain itu dengan adanya iklan komersial maka anak akan merasa tertarik dengan konten yang ditayangkan, contohnya dengan adanya iklan konsumsi minuman bersoda maka anak akan tertarik untuk meminumnya (Tirza, 2018)

e. Peran orang tua

Dalam proses pembentukan perilaku anak, orang tua sangat berperan penting terutama pada perilaku makan anak. Promosi kesehatan yang diberikan orang tua sangat dianjurkan agar anak memiliki gizi seimbang. Semakin sering promosi kesehatan dilakukan, maka perilaku gizi pada keluarga semakin baik perilaku konsumsinya di mana anak dan anggota lainnya juga termasuk. Dalam keadaan sadar maupun tidak sadar, orang tua berperan menuntun pola konsumsi anak, seperti makanan apa yang disukai oleh anak serta bisa membentuk gaya yang mempengaruhi siapa, di mana, bagaimana dan berapa jumlah makanan yang dikonsumsi. Interaksi antara orang tua dan anak juga mempengaruhi pengembangan pola konsumsi makan anak (Tirza, 2018).

4. Kebutuhan gizi seimbang pada remaja

Remaja perlu diberi dorongan untuk memilih makanan yang sehat karena makanan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Berikut adalah kebutuhan nutrisi yang seimbang untuk remaja yang perlu dipenuhi (Festy, 2018) :

a. Energi

Kebutuhan energi remaja sangat beragam tergantung pada usia dan jenis kelaminnya, karena pertumbuhan yang individual dan tingkat aktivitas yang berbeda-beda. Energi dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Pada remaja perempuan usia 13-18 tahun, kebutuhan energinya berkisar antara 40-50 kalori per kilogram berat badan per hari.

b. Protein

Pertumbuhan remaja, terutama selama masa pubertas dan pembentukan massa otot pada remaja laki-laki, membutuhkan asupan protein yang besar, dengan kebutuhan sekitar 55 gram per hari. Protein dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk daging, ikan, keju, dan udang.

c. Lemak

Lemak dapat didapatkan dari produk-produk seperti daging, susu, dan mentega. Jika terjadi kelebihan asupan lemak, tubuh akan menyimpannya sebagai cadangan lemak yang dapat digunakan saat diperlukan.

d. Vitamin dan Mineral

Saat ini, kebutuhan akan vitamin dan mineral cenderung meningkat. Nutrisi yang memainkan peran penting dalam metabolisme asam nukleat meliputi asam folat dan vitamin B12. Vitamin sangat penting untuk pertumbuhan kerangka tubuh dan tulang. Selain itu, untuk memelihara sel dan jaringan yang baru, kebutuhan akan vitamin A, C, dan E juga sangat penting.

e. Fe (zat besi)

Sayuran hijau, hati, telur, dan daging banyak mengandung zat besi, kekurangan zat besi dapat menyebabkan kekurangan darah dalam tubuh (Festy, 2018).

5. Faktor pemicu terjadinya masalah gizi usia remaja

Pertumbuhan tubuh pada masa remaja lambat dan akan berhenti sekitar usia 18 tahun, tidak berarti bahwa aspek gizi menjadi tidak penting. Karakteristik energik pada remaja menyebabkan peningkatan aktivitas fisik, sehingga kebutuhan akan energi juga meningkat (Moehji, 2017). Selain itu, tubuh akan tumbuh lebih lambat pada usia ini daripada pada usia sebelumnya. Untuk memastikan tumbuh kembang yang berlangsung dengan baik pemenuhan kecukupan gizi adalah hal yang sangat penting (Moehji, 2017).

Beberapa faktor pemicu terjadinya masalah gizi pada remaja diantaranya adalah :

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang tidak sehat yang berasal dari pola makan keluarga yang juga kurang baik sudah terakar sejak masa kanak-kanak cenderung berlanjut hingga masa remaja. Mereka cenderung mengonsumsi makanan tanpa memahami kebutuhan akan berbagai nutrisi dan dampak kurangnya asupan nutrisi tersebut terhadap kesehatan mereka.

b. Pemahaman gizi yang keliru

Banyak remaja, terutama wanita, mengidamkan tubuh yang ramping. Namun, keinginan ini seringkali menyebabkan masalah, karena mereka cenderung menerapkan pola makan yang tidak sehat dengan membatasi makanan secara berlebihan. Mereka mungkin hanya makan sekali sehari atau mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sangat sedikit, bahkan menghindari nasi sepenuhnya. Namun, pendekatan semacam ini dalam menjaga bentuk tubuh

dapat mengakibatkan kekurangan gizi yang serius dan berisiko memicu gangguan gizi.

c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kecenderungan yang berlebihan terhadap konsumsi makanan tertentu dapat menyebabkan kekurangan asupan gizi yang penting. Contohnya, pada tahun 1960-an, remaja di Amerika Serikat sangat tertarik pada makanan seperti hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menular ke remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia.

d. Promosi yang berlebihan melalui media masa

Pada masa remaja, individu cenderung sangat tertarik pada hal yang baru. Keadaan ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka, yang dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap preferensi makanan para remaja.

e. Pola makan remaja dipengaruhi oleh masuknya produk makanan baru dari negara lain secara bebas.

Sebagian besar remaja menganggap *fast food* atau makanan siap santap, yang berasal dari Barat, seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, ayam goreng, dan *french fries*, serta *junk food* sering dianggap sebagai gaya hidup yang modern. Alasan utama keberatan terhadap berbagai jenis makanan cepat saji adalah kandungan kolesterol dan lemak jenuhnya yang tinggi di samping kandungan garamnya yang berlebihan (Moehji, 2017).

6. Masalah gizi pada remaja

a. Anemia

Salah satu masalah gizi yang paling umum di dunia adalah anemia. Anemia defisiensi zat besi adalah salah satu jenis anemia di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Penderita anemia dapat mengalami beberapa kondisi, yaitu letih, lesu, lunglai, lemah, dan Lelah yang sering disebut sebagai 5L

Anemia pada masa remaja mengakibatkan berkurangnya fokus saat belajar, menurunnya tingkat kebugaran fisik, dan dapat mengganggu pertumbuhan tubuh sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai standar normal. Remaja perempuan termasuk kelompok yang rentan terkena anemia karena kehilangan darah selama menstruasi. Saat hamil, rematri yang menderita anemia juga berisiko mengalami anemia, yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan, bahkan kemungkinan kematian ibu dan anak. Selain itu, anemia dapat disebabkan oleh:

- 1) Orang Indonesia umumnya (termasuk remaja perempuan) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dengan kandungan zat besi yang rendah dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga mereka tidak memenuhi kebutuhan zat besi tubuh mereka.
 - 2) Remaja perempuan sering kali menginginkan penampilan tubuh yang kurus sehingga mereka membatasi konsumsi makanan.
 - 3) Seseorang kehilangan 0,6 mg zat besi dieksresi setiap hari, terutama melalui tinja.
 - 4) Remaja putri memerlukan lebih banyak zat besi daripada pria karena mereka mengalami haid setiap bulan dan kehilangan zat besi sebanyak $\pm 1,3$ mg per hari.
- Asupan zat besi yang rendah adalah penyebab utama anemia. Hemoglobin

mengandung sekitar dua per tiga zat besi tubuh. Faktor gaya hidup, seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, keadaan sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur, dan lokasi, adalah pengaruh tambahan terhadap kejadian anemia (Faridi, *et al*, 2022).

b. Kurang Energi Kronik

Pertumbuhan yang cepat pada masa remaja disebabkan oleh kebutuhan akan gizi yang seimbang. Peningkatan pertumbuhan pada masa remaja membutuhkan asupan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Salah satu permasalahan gizi yang umum pada remaja perempuan adalah kurangnya konsumsi makanan, yang dalam jangka panjang dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronis (KEK). Kebutuhan gizi harus dipenuhi secara khusus untuk memastikan kebutuhan tersebut tercukupi. Kurangnya asupan gizi energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang atau menahun dapat menyebabkan risiko terkena Kekurangan Energi Kronis (KEK). Seseorang dianggap berisiko mengalami KEK jika lingkaran lengan atasnya < 23,5 cm. KEK merujuk pada kondisi di mana masukan energi lebih rendah daripada kebutuhan energi yang seharusnya terpenuhi dalam periode tertentu, mulai dari bulan hingga tahun (Purbaa, 2022). KEK pada remaja dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan yang tidak sesuai, masalah kesehatan, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit, yang dapat menyebabkan penampilan yang buruk. KEK pada remaja putri atau masa subur, juga dikenal sebagai masa persiapan kehamilan, dapat memengaruhi ibu dan janin.

Dampaknya pada proses persalinan meliputi persalinan yang rumit dan berkepanjangan, kelahiran prematur, risiko pendarahan, sedangkan pada janin dapat menyebabkan keguguran, kelahiran mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia

pada bayi, dan berat badan lahir yang rendah. Pola makan yang tidak sehat pada remaja dapat memengaruhi status Kurang Energi Kronis (KEK), di antaranya dengan kebiasaan seperti melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi sayur dan buah, tingginya konsumsi fast food, jajanan tidak sehat, serta makanan olahan yang kaya akan gula. Banyak remaja yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Jika jumlah energi yang dikeluarkan melebihi jumlah energi yang masuk, hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi. Kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK).

Tubuh remaja sangat membutuhkan energi, dan jika tidak cukup, tubuh akan menggunakan cadangan lemak. Ketika cadangan lemak digunakan terus-menerus, cadangan lemak akan habis, menyebabkan perubahan biokimia di mana protein yang ada dalam hati dan otot diubah menjadi energi. Ini dapat mengakibatkan penurunan massa otot yang ditunjukkan oleh Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Penyebab utama kekurangan gizi pada remaja adalah pola makan yang tidak seimbang dan keberadaan penyakit infeksi. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak optimal, yang dapat mengurangi daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi. Infeksi tersebut dapat mengurangi nafsu makan, menyebabkan kurangnya asupan zat gizi (Faridi, *et al*, 2022).

7. Prinsip gizi seimbang dalam mencegah stunting

Kesehatan dan kelangsungan hidup ibu dan anak dalam kehamilan sangat dipengaruhi oleh status gizi remaja putri. Untuk mencapai kondisi gizi yang optimal, remaja perlu memperhatikan pola makan mereka dengan mengikuti prinsip asupan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah pola makan harian yang mencakup

berbagai jenis makanan dengan kandungan zat gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini melibatkan penggunaan prinsip keanekaragaman pangan, tingkat aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan dalam rentang normal untuk mencegah masalah gizi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada intinya adalah serangkaian langkah untuk mencapai keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi dengan melakukan pemantauan berat badan secara teratur diantaranya yaitu :

a. Konsumsi makanan dengan beraneka ragam

Keanekaragaman dalam pola makan dianggap penting karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu menyediakan semua nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Prinsipnya, setiap hidangan, termasuk sarapan, makan siang, dan makan malam, serta makanan selingan, harus mencakup berbagai jenis makanan pokok, sumber protein, sayuran, dan buah-buahan. Jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dapat bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Berikut beberapa contoh makanan yang bervariasi:

- 1) Meminum air putih secara cukup, minimal 8 gelas per hari.
- 2) Untuk menyediakan energi, ubi, jagung, nasi, ubi kayu, ubi jalar, dan makanan yang mengandung karbohidrat sama baiknya.
- 3) Kacang-kacangan dan biji-bijian seperti almond, kacang-kacangan, dan biji chia, yang mengandung berbagai mineral termasuk magnesium, zat besi, dan seng.
- 4) Pepaya, mangga, stroberi, kiwi, anggur, dan makanan sumber vitamin dan mineral lainnya memiliki peranan yang sama penting.

- 5) Produk kedelai, daging, seafood, dan telur sumber protein lainnya memiliki pentingnya yang sama.
- 6) Sepotong daging atau sebutir telur dapat digunakan sebagai pengganti satu gelas susu karena susu penuh dengan kalsium dan protein.
- 7) Minyak, garam beriodium, dan gula, meskipun penting, hanya diperlukan dalam jumlah sedikit (Faridi, 2022).

b. Aktivitas Fisik

Bermain (seperti petak umpet dan gobak sodor) dan berolahraga adalah aktivitas fisik yang umum. Melakukan olahraga secara teratur meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot dan otak. Ini meningkatkan kebugaran dan ketepatan berpikir. Setidaknya tiga hingga lima kali seminggu harus dilakukan olahraga, dengan setiap sesi berlangsung minimal tiga puluh menit (Faridi, 2022).

c. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Perilaku hidup bersih diperlukan untuk mencegah penyebaran kuman penyebab penyakit infeksi. Status gizi seseorang dapat terpengaruh oleh penyakit infeksi. Pola makan yang seimbang tidak akan efektif tanpa penerapan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, menutup makanan dan minuman, mandi minimal dua kali sehari, menyikat gigi saat bangun tidur dan sebelum tidur, memotong dan membersihkan kuku secara teratur, mencuci buah dan sayuran yang hendak dikonsumsi, minum air bersih, dan membuang sampah pada tempatnya. Beberapa aktivitas siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih di sekolah meliputi membawa bekal dari rumah, membeli makanan di warung/kantin sekolah karena kebersihannya terjamin, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun; menggunakan toilet di sekolah serta menjaga kebersihannya,

mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, menghilangkan jentik nyamuk secara berkala di sekolah, tidak merokok, memantau pertumbuhan siswa melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan; dan membuang sampah pada tempatnya (Faridi, 2022).

d. Memantau berat badan

Monitor berat badan ideal sangat penting untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan ideal berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tinggi badannya, dan untuk mengetahui apakah ada kenaikan atau penurunan berat badan. Seseorang dapat mengalami berat badan kurang atau kurang gizi, atau berat badan berlebih atau kegemukan, jika mereka tidak mengikuti pola makan yang seimbang, terutama jika mereka makan lebih sedikit daripada yang seharusnya. Sering tidak masuk sekolah, sakit, terhambat pertumbuhan, kecerdasan terganggu, konsentrasi terganggu, dan mudah mengantuk. Mengikuti pola makan yang tidak seimbang termasuk makan terlalu banyak, terlalu banyak makanan berlemak, terlalu banyak minuman manis, dan tidak berolahraga atau berolahraga dengan cukup. Ini dapat menyebabkan berat badan berlebih atau kegemukan.