

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

Merupakan Kondisi gizi mencerminkan keadaan tubuh seseorang sebagai hasil dari konsumsi pangan dan proses penyerapan zat gizi. Kondisi ini mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan gizi dengan asupan yang diterima, yang dipengaruhi oleh pola makan, kesehatan, dan lingkungan. Penilaian status gizi pada balita penting dilakukan untuk memantau pertumbuhan, perkembangan, serta mendeteksi masalah gizi seperti stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

1. Pengertian Stunting

Stunting pada balita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang kurang optimal, sehingga panjang atau tinggi badan berada di bawah batas normal untuk usia tersebut. Kondisi ini muncul akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor langsung maupun tidak langsung (Kementerian Kesehatan, 2021). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada fisik, tetapi juga memengaruhi kecerdasan, perkembangan kognitif, produktivitas, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari. Konsekuensi dari masalah gizi kronis ini berdimensi jangka Panjang selain menghambat pertumbuhan fisik stunting juga memperlemah kemampuan intelektual, fungsi kognitif dan produktivitas kerja, serta memperbesar peluang terjadinya penyakit degenerative dimasa depan (Bailey

et al., 2021). Menurut Survei Status Gizi Indonesia, prevalensi stunting balita di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius meskipun mengindikasikan tren penurunan. Mayoritas kasus stunting ditemukan pada kelompok usia 24–35 bulan, yang merupakan periode kritis pertumbuhan dan sangat dipengaruhi oleh kualitas asupan gizi, khususnya zat gizi mikro, serta pola pengasuhan anak (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Gejala stunting sering kali tidak disadari secara dini karena anak hanya tampak lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Gejala stunting biasanya mulai tampak lebih jelas ketika anak berusia di atas dua tahun. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari kelompok usianya. Tanda-tanda stunting cenderung terdeteksi lebih nyata saat anak menginjak usia diatas dua tahun. Menurut UNICEF(2020), beberapa indikator utama dari fenomena ini meliputi capaian tinggi fisik yang berada dibawah kurva standar usia, berat badan sub optimal, keterlambatan maturasi tulang serta kerentanan tinggi terhadap infeksi, selain itu anak juga sering mengalami hambatan pada fungsi motorik sekaligus kapasitas kognitifnya (UNICEF 2020, n.d.)

2. Penyebab Stunting

Terjadinya stunting dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kementerian Kesehatan (2020) menyebutkan bahwasanya ketidakcukupan konsumsi zat gizi dalam jangka Panjang terutama pada periode emas 1.000 HPK menjadi salah satu penyebab paling mendasar. Disamping faktor nutrisi kerentanan anak terhadap stunting juga diakibatkan oleh rendahnya pemahaman gizi ibu, kualitas pola asuh yang kurang optimal, kondisi Kesehatan umum anak serta Riwayat penyakit infeksi

yang diderita.(Kementerian Kesehatan, 2021).Selain asupan gizi, kejadian stunting juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu, pola asuh, status kesehatan anak, kejadian infeksi yang berulang,kondisi kebersihan lingkungan serta keterbatasan akses terhadap pelayanan Kesehatan.Selain itu minimnya wawasan ibu terkait pemenuhan gizi dan pemeliharaan Kesehatan anak berdampak langsung pada kesalahan pemilihan sekaligus pengolahan hidangan sehingga makanan yang disajikan tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita (Juniantari, Ni Putu Manik , Komang Yogi, 2024)

a. Indikator dan cara Pengukuran

Penentuan status gizi anak mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berdasarkan Status pertumbuhan balita ditentukan melalui parameter panjang badan menurut usia (PB/U) atau tinggi badan menurut usia (TB/U).Kementrian Kesehatan RI (2020) menetapkan bahwasanya seorang anak diidentifikasi mengalami stunting jika hasil z -score indeks TB/U berada dibawah -2 standar deviasi (< -2 SD) dan kondisi sangat pendek (*severly stunted*) berada diambang batas z -score anak dibawah -3 standar deviasi (< -3 SD) (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Tabel 1

Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks TB/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Sangat pendek	< -3 SD
Pendek (Stunting)	-3 SD sampai -2 SD
Normal	-2 SD sampai $+3$ SD
Tinggi	$> +3$ SD

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, (2020)

B. Asupan Zat Gizi Mikro Balita

1. Pengertian Asupan zat gizi mikro pada balita

Zat gizi mikro adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan balita namun memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan balita. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, kekurangan zat gizi mikro dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan anak, khususnya pertumbuhan linier. Beberapa zat gizi mikro utama yang berperan dalam pertumbuhan balita antara lain zat besi, zink, vitamin A. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin dan mendukung fungsi sel tubuh, zink berperan dalam pembelahan sel dan pertumbuhan jaringan, vitamin A berperan dalam diferensiasi sel dan sistem imun, sedangkan iodium berperan dalam pembentukan hormon tiroid yang mengatur metabolisme dan pertumbuhan.

Kekurangan satu atau lebih zat gizi mikro tersebut dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk stunting pada balita.

2. Cara Penilaian Asupan Zat Gizi Mikro Balita

Penilaian asupan zat gizi mikro pada balita bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan konsumsi zat gizi esensial yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pencegahan masalah gizi kronis, khususnya stunting. Zat gizi mikro seperti vitamin A, Zat Besi dan zink memiliki peran fisiologis yang sangat penting dalam proses pertumbuhan linier, pembentukan jaringan, serta fungsi imun. Kekurangan zat gizi mikro dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan balita usia 3–5 tahun menjadi lebih berisiko mengalami stunting akibat faktor tertentu (Oktavia & Suryani, 2020)

Metode yang digunakan untuk menilai asupan zat gizi mikro balita dalam penelitian ini adalah food recall 2 x 24 jam, yaitu metode pengumpulan data konsumsi pangan melalui wawancara kepada ibu atau pengasuh mengenai seluruh Variasi dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi balita dalam 2 x 24 jam terakhir. Metode food recall 2 x 24 jam banyak digunakan dalam penelitian gizi karena mampu memberikan gambaran asupan zat gizi harian secara kuantitatif dan relatif mudah diterapkan pada kelompok usia balita (Dewi 2024 et al., n.d.)

Pelaksanaan food recall 2 x 24 jam dilakukan secara sistematis dengan menggunakan panduan wawancara terstruktur serta alat takar sederhana, seperti sendok, gelas, mangkuk, dan contoh porsi makanan.

Penggunaan alat bantu tersebut bertujuan untuk membantu responden dalam mengingat serta memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi balita secara lebih akurat. Seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi, baik makanan utama maupun makanan selingan, dicatat secara rinci oleh peneliti. Data konsumsi yang diperoleh kemudian Dikonversikan ke kandungan nutrisi dengan rujukan Daftar Komposisi Pangan Indonesia (DKPI) atau perangkat lunak analisis gizi yang sesuai .

Selanjutnya, hasil perhitungan asupan zat gizi mikro utama, yaitu vitamin A, zat besi, zink, dan dibandingkan dengan nilai Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai kelompok umur balita. Nilai AKG yang digunakan mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Masyarakat Indonesia. Berdasarkan hasil perbandingan tersebut, tingkat kecukupan asupan zat gizi mikro dikategorikan menjadi asupan cukup dan asupan kurang (permenkes, 2019)

Tabel 2

Angka Kecukupan Gizi Mikro Pada Balita 24 – 59 Bulan

Zat Gizi Mikro	AKG per Hari
Vitamin A	400 µg RE
Zat Besi	7 mg
Zink	3 mg

Sumber: Kemenkes RI (2019)

C. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita

1. Pengertian Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita

Pemahaman seorang ibu mengenai nutrisi anak usia dibawah lima tahun mencakup kapasitasnya dalam mencerna informasi terkait kebutuhan makro dan mikronutrien, klasifikasi beserta kegunaan zat gizi hingga konsekuensi defisit nutrisi bagi Kesehatan serta tumbuh kembang balita . Menurut (Pakpahan Martina, 2021) wawasan tersebut berfungsi sebagai fondasi utama bagi ibu saat menentukan jenis hidangan ,mengolah bahan pangan hingga menerapkan pola makan harian pada anak. Ketika seorang ibu memiliki tingkat pemahaman yang tinggi hal ini akan mendorong kebiasaan pemberian asupan yang lebih proporsional yang akhirnya berdampak positif pada kecukupan nutrisi anak tersebut secara maksimal

2. Unsur-unsur yang berperan dalam pengetahuan ibu tentang gizi balita

Kementrian Kesehatan (2021) menyatakan bahwasanya terdapat beragam determinan yang saling berhubungan dalam membentuk derajat pemahaman ibu mengenai nutrisi balita. Kombinasi faktor faktor ini sangat menentukan kapasitas atau tolak ukur sejauh mana seorang ibu mampu menyerap ,mencerna hingga mengimplementasikan edukasi mengenai gizi dalam kehidupan sehari hari (Kementerian Kesehatan, 2021)

a. Tingkat Pendidikan Ibu

Kemampuan memahami informasi Kesehatan dan nutrisi cenderung lebih baik pada ibu yang menempuh Pendidikan tinggi. Latar belakang Pendidikan ini memberikan kemudahan bagi ibu dalam memperoleh serta mencerna edukasi yang disampaikan oleh praktisi medis maupun platform informasi.

b. Akses terhadap Informasi Kesehatan

Paparan ibu terhadap informasi gizi melalui penyuluhan posyandu, puskesmas,

media cetak, dan media elektronik berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Keterbatasan akses informasi dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan ibu meskipun layanan kesehatan tersedia

c. Pengalaman Pengasuhan Anak

Pengalaman ibu dalam merawat anak, khususnya dalam praktik pemberian makan dan perawatan kesehatan, turut membentuk pengetahuan ibu. Namun, pengalaman tersebut perlu didukung oleh informasi yang benar agar tidak memperkuat praktik yang keliru.

d. Kondisi Sosial Ekonomi Keluarga

Keadaan sosial dan ekonomi sebuah keluarga punya pengaruh besar terhadap kesempatan mereka untuk mendapatkan informasi maupun akses Kesehatan. Ketika kondisi ekonomi keluarga terbatas hal ini bisa menjadi hambatan dalam memperoleh informasi yang tepat serta menyediakan makanan yang bergizi.

3. Indikator Pengetahuan Ibu

Indikator pengetahuan ibu tentang gizi balita dalam penelitian ini difokuskan pada pemahaman ibu mengenai zat gizi mikro yang berperan penting dalam pertumbuhan dan pencegahan stunting. Indikator tersebut meliputi pengetahuan ibu tentang jenis zat gizi mikro utama, seperti zat besi, zink, dan vitamin A, memiliki fungsi masing-masing dalam mendukung pertumbuhan linier, perkembangan jaringan tubuh, serta daya tahan tubuh balita. Selain itu, indikator pengetahuan juga mencakup pemahaman ibu mengenai sumber pangan yang mengandung zat gizi mikro, baik dari pangan hewani maupun nabati, serta cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi

mikro tidak banyak hilang. Pengetahuan ibu mengenai tanda dan dampak kekurangan zat gizi mikro, seperti risiko terhambatnya pertumbuhan dan terjadinya stunting, juga menjadi bagian penting dari indikator penilaian. Keseluruhan indikator tersebut digunakan untuk menilai sejauh mana ibu memiliki pemahaman yang memadai dalam mendukung pemenuhan zat gizi mikro balita melalui praktik pemberian makan sehari-hari di tingkat rumah tangga (Juniantari, Ni Putu Manik , Komang Yogi, 2024)

4. Cara Pengukuran Pengetahuan Ibu

Pengukuran pengetahuan ibu dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang berisi sejumlah pernyataan terkait gizi balita. Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban benar dan salah yang diberi skor tertentu. Skor total yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam tingkat pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Kategorisasi ini digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman ibu mengenai gizi balita secara kuantitatif (Pakpahan Martina, 2021)