

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang berperan dalam menentukan status gizinya. Konsumsi makanan dengan jumlah yang mencukupi, mutu yang baik, serta jenis yang beragam dan seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh sehingga tercapai kondisi gizi yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pola makan juga dapat dimaknai sebagai gambaran mengenai variasi dan jumlah makanan yang biasa dikonsumsi oleh individu dalam kehidupan sehari-hari (Tobelo dkk., 2021). Pola makan mencerminkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan zat gizinya melalui jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, waktu makan, serta kebiasaan makan yang dilakukan secara rutin. Kebiasaan makan merupakan pola atau rutinitas yang berkaitan erat dengan perilaku individu dalam mengatur dan menentukan konsumsi makanannya.

Dalam konteks tumbuh kembang anak, pola makan sangat menentukan, karena ibu biasanya lebih banyak berinteraksi dengan anak, terutama pada masa balita. Pola makan yang baik akan mendukung kecukupan gizi, dan kesehatan anak sehingga mengurangi risiko gangguan pertumbuhan, termasuk stunting (Centis dkk., 2024c). Sebaliknya, pola makan yang kurang tepat dapat menyebabkan anak tidak mendapatkan gizi yang sesuai, rentan sakit, dan berisiko mengalami gagal tumbuh (Ernawati dkk., 2020).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan antara faktor individu, keluarga, sosial ekonomi, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi anak setiap hari. Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi pola makan anak:

a. Pengetahuan ibu

Pengetahuan ibu mengenai gizi memiliki peranan penting dalam menentukan pola makan anak. Ibu yang memahami kebutuhan gizi anak cenderung memberikan makanan yang beragam dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan pemberian makanan yang monoton dan kurang bergizi. Edukasi gizi dari tenaga kesehatan sangat membantu meningkatkan pemahaman ibu. Dengan pengetahuan yang baik, ibu dapat menyusun menu yang tepat sesuai kebutuhan usia anak.

b. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan kemampuan menerima dan memahami informasi kesehatan. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih mudah mengakses informasi tentang gizi dan kesehatan anak. Pendidikan juga memengaruhi pola pikir dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan. Semakin tinggi pendidikan, biasanya semakin baik pula praktik pemberian makan anak. Hal ini berdampak pada kualitas pola makan yang diterapkan dalam keluarga.

c. Kondisi ekonomi keluarga

Kondisi ekonomi keluarga sangat memengaruhi ketersediaan pangan dalam rumah tangga. Pendapatan keluarga menentukan kemampuan membeli bahan

makanan yang bergizi dan beragam. Keterbatasan ekonomi seringkali menyebabkan keluarga memilih makanan yang murah tetapi kurang memperhatikan kandungan gizinya. Akibatnya, asupan zat gizi anak menjadi tidak optimal. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada pertumbuhan anak.

d. Budaya dan kebiasaan makan

Budaya dan kebiasaan makan dalam keluarga turut membentuk pola makan anak sejak dini. Beberapa keluarga memiliki pantangan makanan tertentu yang dapat membatasi asupan zat gizi anak. Kebiasaan makan bersama keluarga juga dapat memengaruhi preferensi makanan anak. Pola makan yang ditanamkan sejak kecil cenderung terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, budaya makan yang sehat perlu dibiasakan dalam keluarga.

e. Karakteristik anak

Karakteristik anak seperti usia, kondisi kesehatan, dan nafsu makan juga memengaruhi pola makan. Anak usia 24–59 bulan berada pada masa pertumbuhan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup. Pada usia ini, anak sering mengalami fase pilih-pilih makanan atau penurunan nafsu makan. Penyakit infeksi juga dapat menurunkan asupan makanan anak. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kecukupan gizi harian anak.

f. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi pola makan anak. Ketersediaan bahan pangan, akses terhadap pasar, serta paparan iklan makanan dapat memengaruhi pilihan makanan keluarga. Anak juga dapat terpengaruh oleh teman sebaya dalam memilih makanan. Lingkungan dengan

akses makanan sehat akan mendukung pola makan yang lebih baik. Sebaliknya, dominasi makanan instan dan jajanan kurang sehat dapat membentuk kebiasaan makan yang tidak seimbang.

B. Stunting

1. Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak janin hingga usia dua tahun. Stunting ditandai dengan tinggi badan menurut umur yang berada di bawah -2 standar deviasi (SD) dari median standar pertumbuhan WHO. Menurut WHO (2020), stunting merupakan salah satu masalah gizi serius, karena tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang.

2. Penyebab Stunting

Faktor penyebab stunting antara lain: asupan gizi tidak adekuat, infeksi berulang pola makan tidak tepat, keterbatasan ekonomi, dan rendahnya pendidikan orang tua. Faktor penyebab stunting sangat beragam dan saling berkaitan satu sama lain. Salah satu faktor utama adalah asupan gizi yang tidak adekuat, terutama pada masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun atau dikenal dengan periode 1.000 hari pertama kehidupan (Yani dkk., 2023). Kekurangan zat gizi penting seperti protein, zat besi, zinc, vitamin A, serta asam lemak esensial akan menghambat pertumbuhan sel-sel tubuh dan perkembangan otak. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, anak berisiko tinggi mengalami pertumbuhan terhambat yang berujung pada stunting (Wardani dkk., 2023).

Selain masalah gizi, infeksi berulang juga menjadi penyebab penting. Anak

yang sering terkena penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan pneumonia akan mengalami penurunan penyerapan nutrisi dalam tubuh (D Mustakim dkk., 2022). Penyakit-penyakit tersebut sering membuat anak kehilangan nafsu makan, mengalami malabsorpsi, bahkan kehilangan cairan tubuh yang berdampak pada gangguan metabolisme. Siklus ini menyebabkan anak semakin kekurangan gizi dan memperburuk kondisi stunting yang dialaminya.

Pola makan yang tidak tepat turut memberikan kontribusi besar terhadap terjadinya stunting (Amelia, 2023). Misalnya, pemberian ASI yang tidak eksklusif selama enam bulan pertama, keterlambatan dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak (Soliman dkk., 2021). Kurangnya perhatian terhadap kebersihan makanan juga meningkatkan risiko anak terkena infeksi, sehingga memperparah hambatan pertumbuhan.

Keterbatasan ekonomi keluarga juga menjadi faktor yang tidak bisa diabaikan. Keluarga dengan pendapatan rendah seringkali kesulitan menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang bagi anak. Keterbatasan ekonomi juga dapat menghambat akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, sehingga anak tidak mendapatkan imunisasi, pemeriksaan rutin, maupun pengobatan saat sakit (Rusliani dkk, 2022). Hal ini memperbesar risiko anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Selain itu, rendahnya pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memiliki pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, pola makan yang tepat, serta pencegahan penyakit (Fauziah dkk., 2023). Akibatnya, anak tidak

mendapatkan perawatan dan asupan gizi yang sesuai kebutuhan. Pendidikan yang rendah juga seringkali berkaitan dengan kesulitan ekonomi, sehingga memperkuat risiko terjadinya stunting.

Secara keseluruhan, faktor penyebab stunting merupakan masalah kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, tetapi juga aspek sosial, ekonomi, dan pendidikan. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara terpadu, mulai dari peningkatan asupan gizi, perbaikan pola makan, pencegahan penyakit, hingga peningkatan kesejahteraan keluarga dan pendidikan orang tua (Rochmatun Hasanah dkk., 2023). Dengan demikian, risiko stunting dapat ditekan dan kualitas tumbuh kembang anak dapat tercapai secara optimal.

3. Dampak Stunting

Dampak stunting jangka pendek antara lain gangguan perkembangan otak, keterlambatan tumbuh kembang, dan daya tahan tubuh rendah. Stunting dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak karena kekurangan zat gizi esensial pada 1.000 hari pertama kehidupan (Quamme & Iversen, 2022). Kekurangan gizi seperti protein, asam lemak omega-3, zat besi, dan yodium akan menghambat pembentukan sel otak serta koneksi antar neuron sehingga kemampuan berpikir, daya konsentrasi, dan kecerdasan anak menjadi rendah (Mediani dkk., 2022).

Selain itu, stunting juga menimbulkan keterlambatan tumbuh kembang. Anak dengan kondisi ini cenderung memiliki tinggi badan di bawah rata-rata dan terlambat mencapai tahapan perkembangan motorik kasar maupun halus. Hal ini berdampak pada keterlambatan pencapaian kemampuan fisik maupun keterampilan sesuai usia.

Daya tahan tubuh anak stunting juga lebih rendah. Kekurangan zat gizi

mikro seperti vitamin A, zinc, dan zat besi membuat sistem imun tidak optimal sehingga anak lebih rentan terserang penyakit infeksi, seperti diare, ISPA, maupun pneumonia. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan, di mana anak yang sering sakit semakin sulit tumbuh dengan baik.

Sedangkan dampak jangka panjang meliputi menurunnya kecerdasan, risiko penyakit kronis, rendahnya produktivitas, dan menurunnya kualitas SDM. Dalam jangka panjang, stunting berakibat pada menurunnya kecerdasan dan prestasi akademik. Anak yang mengalami stunting memiliki kemampuan kognitif lebih rendah sehingga kesulitan memahami pelajaran di sekolah, prestasi belajar rendah, dan berisiko gagal melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi (Atamou dkk., 2023).

Stunting juga meningkatkan risiko penyakit kronis di masa dewasa. Kekurangan gizi sejak dini memengaruhi metabolisme tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, jantung, stroke, hingga obesitas sentral.

Produktivitas kerja di masa dewasa juga terpengaruh. Individu dengan riwayat stunting cenderung memiliki keterampilan fisik dan kognitif yang rendah, sehingga kesempatan untuk memperoleh pekerjaan berkualitas lebih kecil. Hal ini berdampak pada menurunnya produktivitas individu dalam dunia kerja maupun kontribusinya terhadap perekonomian (Relawan dkk., 2023).

Jika kasus stunting terjadi secara luas di masyarakat, maka kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan ikut menurun (Scheffler & Hermanussen, 2022). Generasi yang lahir dengan keterbatasan fisik dan kognitif tidak mampu bersaing di tingkat global, sehingga daya saing bangsa melemah dan pembangunan

nasional terhambat.

4. Klasifikasi Stunting

Klasifikasi stunting pada balita ditentukan berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) dengan mengacu pada standar pertumbuhan anak dari World Health Organization. Penilaian dilakukan menggunakan nilai Z-score, yaitu deviasi standar ukuran tinggi badan anak dibandingkan dengan populasi rujukan seusianya. Anak dikategorikan normal apabila memiliki Z-score ≥ -2 standar deviasi (SD), yang menunjukkan bahwa pertumbuhan tinggi badannya masih dalam batas wajar sesuai usia. Sementara itu, anak dikatakan mengalami stunting apabila memiliki Z-score < -2 SD sampai dengan ≥ -3 SD, yang mencerminkan adanya gangguan pertumbuhan kronis akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu lama. Adapun kategori severe stunting ditetapkan apabila nilai Z-score < -3 SD, yang menunjukkan kondisi gangguan pertumbuhan yang lebih berat dan memerlukan penanganan segera (Permenkes, 2020). Klasifikasi ini penting digunakan sebagai dasar dalam pemantauan status gizi dan perencanaan intervensi untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak, terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan.