

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan umum tentang pola asuh

1. Pengertian Pola Asuh

Berdasarkan historis, kata "pola" mengacu pada bentuk dan tata cara, sementara kata "asuh" berarti merawat, menjaga, dan mendidik. Pola asuh adalah bentuk atau sistem yang digunakan untuk merawat, menjaga, dan mendidik. Pola asuh orang tua melibatkan interaksi orang tua dengan anaknya melalui pendidikan dan pemberian contoh yang baik, sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan sesuai dengan tahap perkembangannya (Guna, 2022).

Ditinjau dari epistemologi, kata “pola” dapat diartikan sebagai cara kerja sedangkan “asuh” berarti menjaga, merawat, mendidik, membimbing, membantu, melatih anak yang berorientasi menuju kemandirian. Secara terminologi, model pengasuhan orang tua merupakan cara terbaik bagi orang tua dalam mendidik anaknya sebagai perwujudan terhadap anaknya (Santoso, 2022).

Pola asuh adalah peran orang tua terhadap bagaimana cara memperlakukan anaknya, memberikan makan, mendidik, membimbing, mendisiplinkan dan melindunginya untuk mencapai proses kedewasaan hingga terbentuknya perilaku anak yang sesuai standar dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan Masyarakat (Santoso, 2022).

Pola asuh adalah hubungan yang membangun oleh orang tua dan anak untuk memenuhi kebutuhan material dan non materi anak. Pemuasan kebutuhan

fisik meliputi makan, minum dan lainnya. Sedangkan pemuasan kebutuhan non fisik meliputi cinta, perhatian, simpati dan lainnya (Iskandar *et al.*, 2022).

Model pengasuhan anak terbagi menjadi dua dimensi yaitu model pengasuhan yang menuntut dan model pengasuhan yang responsif. Terkait dengan pemberian makan, tuntutan orang tua dan daya tanggap orang tua meliputi sejauh mana orang tua memberikan nasehat dan kontrol terhadap pemberian makanan, bagaimana orang tua mendukung asupan gizi anak, dan bagaimana cara menyajikan makanan untuk anak dan pengolahan makanan untuk anak (Iskandar *et al.*, 2022).

2. Jenis-Jenis Pola Asuh

Jenis atau model pola asuh yang diterapkan oleh orang tua pada akhirnya akan memengaruhi sikap dan perilaku anak. Menurut (Guna, 2022), terdapat tiga macam pola asuh orang tua, yaitu:

- a. Pola Asuh Demokratis: Pola ini menempatkan kepentingan anak sebagai prioritas utama, tetapi tetap tegas dalam mengontrol perilaku mereka. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini bertindak secara rasional, dengan selalu berdasarkan pada logika dan pemikiran yang matang.
- b. Pola Asuh Otoriter: Pola ini biasanya menetapkan aturan yang mutlak dan harus dipatuhi, seringkali disertai dengan ancaman. Orang tua jenis ini cenderung memaksa, memerintah, dan menghukum. Jika anak tidak menuruti perintah, mereka tidak ragu untuk memberikan hukuman.
- c. Pola Asuh Permisif: Pola ini umumnya memberikan pengawasan yang sangat longgar. Orang tua membiarkan anak melakukan berbagai hal tanpa pengawasan

yang memadai. Mereka jarang menegur atau memperingatkan anak ketika anak menghadapi bahaya, dan bimbingan yang diberikan sangat terbatas.

Selain pendapat di atas, secara umum Hurlock membagi menjadi 3 jenis model pengasuhan anak antara lain (Sari et al., 2020):

a. Pola asuhan *authoritarian* (otoriter)

Ciri-ciri pola asuh ini, yaitu orang tua memaksakan kehendaknya kepada anak, mengontrol dengan ketat tingkah laku anak, menghukum secara fisik jika bertindak tidak sesuai dengan kemauan orangtuanya. Kehendak dan kemauan anak diatur oleh orang tua. Pada pola asuh seperti ini, anak pada umumnya tidak mempunyai kebebasan dalam mengambil keputusan bahkan untuk dirinya sendiri karena segala keputusan ada ditangan orang tua dan dibuat oleh orang tua. Sedangkan anak nurut tanpa kemampuan menolak atau mengutarakan pendapat. Ciri model pengasuhan ini antara lain, kekuasaan orang tua sangat kuat, jika tidak mutlak. Anak yang tidak mematuhi orang tuanya akan dihukum, pendapatnya tidak akan didengarkan, dan perilakunya sangat terkontrol.

b. Pola asuh *authoritative* (demokratis)

Pola asuh ini melakukan pendekatan rasional dan demokratis. Orang tua sangat peduli dan memenuhi kebutuhan anaknya berdasarkan minat dan kebutuhan sebenarnya. Tentu saja bukan hanya sekedar mengikuti keinginan anaknya tapi sekaligus mengajarkan mereka untuk menghargai kebutuhan yang penting bagi kebutuhannya. Orang tua juga memantau aktifitas anak, anak mempunyai hak untuk bebas bergerak dan berinteraksi dengan teman temannya. Orang tua memberikan kebebasan dan tanggung jawab kepada anaknya agar dapat beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain. Persyaratan tugas dan tanggung

jawab dilaksanakan secara wajar, orang tua yang melakukan pola asuh demokratis ini sering kali menunjukkan kehangatan dan penerimaan terhadap perilaku asertif anak terhadap aturan, norma dan nilainya yang dianutnya serta bersedia dinegosiasikan anak dengan aturan jelas dan konsisten sehingga anak-anak akan belajar.

c. Pola asuh *permissive*

Pola asuh ini orang tua memberikan kebebasan penuh kepada anaknya. Orang tua mempunyai ciri yang lemah, tidak terlalu memberikan bimbingan dan kontrol, serta terkesan kurang perhatian. Kendali penuh terhadap anak adalah milik anak itu sendiri. Anak bisa belajar banyak hal dari pola asuh orang tuanya, termasuk belajar kepribadian.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh

Orang tua sering menerapkan berbagai pendekatan dalam mendidik anak-anak mereka. Beberapa faktor dapat menyebabkan perbedaan dalam gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua kepada anak. Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi pola asuh orang tua (Winarsih, 2023):

a. Usia

Kesiapan orang tua dalam merawat anak dipengaruhi oleh usia mereka. Pola asuh cenderung lebih efektif dilakukan oleh orang tua yang memiliki pengalaman lebih banyak. Selain itu, orang tua yang matang akan lebih baik dalam mengidentifikasi tanda-tanda perkembangan anak.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap variasi gaya pengasuhan yang digunakan orang tua terhadap anak-anak mereka. Ini mencakup

pengalaman orang tua dalam membesarkan anak, cara menangani perubahan psikologis anak, serta berbagai tantangan terkait pengasuhan.

c. Pengalaman

Gaya pengasuhan anak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu orang tua. Dalam hal cara merawat anak, pengalaman ini terkait dengan sejarah pribadi, seperti karakteristik dan standar yang dimiliki orang tua, sifat-sifat mereka, kehidupan pernikahan, serta alasan memiliki anak.

d. Lingkungan

Lingkungan mengajarkan anak tentang perilaku moral, adat istiadat, dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Hal ini membentuk sikap anak dan menentukan apa yang dianggap baik atau buruk dalam Masyarakat, (Winarsih, 2023).

e. Kepribadian Orang Tua

Cara orang tua mendidik anak dipengaruhi oleh kepribadian mereka sendiri. Saat berinteraksi dengan anak, orang tua menggunakan sifat kepribadiannya, baik secara sadar maupun tidak, Sutanto dan Adriani dalam (Winarsih, 2023)

f. Status Sosial

Baik kesehatan anak maupun pola asuh orang tua terpengaruh oleh status ekonomi. Orang tua dari kelas ekonomi menengah ke atas biasanya lebih hangat dan responsif dibandingkan dengan orang tua dari kelas ekonomi rendah.

g. Keyakinan

Pandangan orang tua juga membentuk bagaimana mereka membesarkan anak-anak. Setiap keyakinan mungkin menawarkan pendekatan yang berbeda dalam menerapkan pola asuh, berdasarkan pedoman masing-masing tentang pengasuhan yang ideal. Namun, semua keyakinan pada dasarnya bertujuan agar anak tumbuh dan berkembang dengan baik hingga dewasa, Sutanto dan Adriani dalam (Winarsih, 2023)

h. Budaya

Orang tua terpengaruh oleh budaya masyarakat dalam cara mereka mendidik anak-anak. Mereka umumnya mengikuti norma pengasuhan berdasarkan adat istiadat dan kebiasaan lokal. Selain itu, orang tua berharap anak mereka diterima dengan baik oleh masyarakat sekitar

i. Jumlah Pemilikan Anak

Salah satu faktor yang memengaruhi pola asuh adalah jumlah anak dalam keluarga. Dalam keluarga kecil dengan satu hingga tiga anak, pengasuhan orang tua lebih intensif dan anak mendapat lebih banyak waktu. Sebaliknya, di keluarga besar dengan banyak anak, pengawasan menjadi lebih sulit, sehingga setiap anak mendapat waktu yang lebih sedikit.

j. Status Ekonomi.

Orang tua yang memiliki pendapatan keluarga yang memadai memiliki kemampuan untuk menyediakan semua kebutuhan primer maupun sekunder anak. Keluarga dengan status ekonomi yang baik juga memiliki akses pelayanan kesehatan yang lebih baik.

4. Hubungan pola asuh terhadap kejadian *Underweight*

Ibu dalam keluarga memegang peranan penting dalam membesarkan anak, hal ini merupakan salah satu fundamental dalam pola asuh orang tua.

Kebutuhan tumbuh kembang, kehadiran ibu diwujudkan melalui kontak fisik dan psikis, misalnya dengan menyusui segera setelah lahir akan menimbulkan rasa aman pada bayi dan menimbulkan ikatan yang kuat sehingga mempengaruhi kesehatan anak. (Nova & alya, 2024).

Anak dengan status gizi kurang cenderung mendapatkan pola asuh gizi yang kurang sedangkan ibu dengan pola asuh gizi yang baik cenderung memiliki balita dengan status gizi yang baik (Nova & alya, 2024).

Menurut (Zinduka *et al.*, 2022) pola pengasuhan orangtua memainkan peran krusial dalam proses perkembangan dan pertumbuhan anak, baik dari segi fisik maupun psikologis. Orangtua tidak hanya menetapkan ekspektasi bagi anak, tetapi juga memberikan dorongan dan motivasi untuk hal-hal positif yang akan bermanfaat bagi anak di masa mendatang. Berbagai variasi dan pendekatan yang diterapkan oleh orangtua dalam mendidik serta mengasuh anak tentu saja memengaruhi perilaku dan sikap anak secara beragam.

B. Tinjauan umum tentang *Underweight*

1. Pengertian *Underweight*

Berat badan kurang merupakan masalah global yang dihadapi, termasuk di Indonesia. *Underweight* adalah kombinasi antara gizi kurang dan juga gizi buruk yang dapat mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia (Nova and Alya, 2024). Menurut Sucita dalam e-book Gizi Kesehatan Masyarakat (Eliska *et al.*, 2025) *underweight* merujuk pada kondisi kekurangan gizi yang ditentukan

berdasarkan indeks berat badan menurut usia (BB/U) yang terjadi akibat kurangnya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang yang disertai dengan adanya penyakit infeksi. Sejalan dengan itu Peraturan Menteri Kesehatan mendefinisikan *underweight* sebagai kondisi berat badan rendah, dengan perhitungan berat badan menurut usia (BB/U) sebagai indikator utamanya (Permenkes, 2020).

2. Faktor Penyebab *Underweight*

Berdasarkan teori UNICEF (Andriani *dkk.*, 2023) berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya masalah gizi. Masalah gizi umumnya dipicu oleh dua kategori utama faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang dapat memicu kekurangan gizi meliputi pola makan dan pola pengasuhan. Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga, persiapan makanan, pelayanan kesehatan serta kesehatan lingkungan, pengetahuan ibu, pendidikan, serta status ekonomi, politik, dan sosial.

a. Faktor langsung

1) Pola makan (diet).

Pola makan yang sehat didorong oleh ketersediaan makanan yang cukup serta praktik pemberian makan dan diet yang mendukung nutrisi optimal bagi anak-anak dan ibu. Jika pola makan tidak diperhatikan, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan anak.

2) Pola pengasuhan.

Pola pengasuhan yang baik didorong oleh layanan yang memadai dan dukungan yang tepat untuk menjaga nutrisi anak-anak. Sebaliknya, pola pengasuhan yang buruk dapat memengaruhi status gizi anak.

Pola pengasuhan anak meliputi sikap dan perilaku ibu atau pengasuh anak dalam hal kedekatannya dengan anak seperti, memberikan makan, merawat, memberikan pendidikan, kebersihan, memberi kasih sayang, dan sebagainya. Hal tersebut berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental ibu, pendidikan, pengetahuan dan keterampilan tentang pengasuhan anak yang baik, peran dalam keluarga atau masyarakat, pekerjaan sehari-hari, adat kebiasaan keluarga dan masyarakat, dan sebagainya (Kemenkes RI, 2021).

Kemampuan keluarga untuk menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan sebaik-baiknya secara fisik, mental, dan sosial. Kurang optimalnya pola pengasuhan anak karena pengetahuan ibu yang kurang, kesibukan ibu bekerja, terutama dalam pemberian makanan pada anak mengakibatkan anak tidak mendapatkan makanan sesuai kebutuhan gizi.

b. Faktor tidak langsung

1) Ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga.

Ketersediaan pangan ini seperti makanan bergizi yang sesuai dengan usia, termasuk air susu ibu (ASI) dan makanan pendamping untuk anak-anak di dua tahun pertama kehidupan, serta air bersih yang berkelanjutan dan keamanan pangan rumah tangga yang selalu tersedia untuk semua anak dan ibu.

2) Persiapan makanan.

Praktik pemberian makan yang menjaga pola makan sesuai usia, seperti menyusui, memberikan makanan pelengkap yang responsif dan menarik pada usia dini melalui pengaturan menu sehat, konsumsi makanan, serta praktik kebersihan yang baik untuk anak dan ibu. Oleh karena itu, ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga perlu dipenuhi agar kebutuhan nutrisi tubuh anak terpenuhi.

3) Pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan.

Pelayanan kesehatan dan lingkungan merupakan upaya yang dilakukan secara mandiri atau bersama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Layanan ini mencakup nutrisi, kesehatan, perlindungan sosial yang memadai, pendidikan, dan lingkungan sehat yang mencegah penyakit serta mendorong pola makan dan aktivitas fisik yang cukup untuk semua anak. Lingkungan sosial dan budaya yang tidak mendukung dapat memengaruhi pola makan dan status gizi, terutama dalam konteks stabilitas keluarga.

4) Pengetahuan ibu.

Salah satu faktor yang memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi adalah pengetahuan tentang nutrisi. Ibu yang memiliki pengetahuan baik terkait gizi akan mampu menjaga keseimbangan di rumah tangga untuk memilih makanan yang tepat dan memperhatikan nutrisi anaknya.

5) Pendidikan.

Pendidikan nutrisi ibu sangat penting karena semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin besar kemampuan mereka untuk mengambil keputusan tentang konsumsi makanan rumah tangga, khususnya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Sebaliknya, jika pendidikan ibu rendah, mereka mungkin tidak

mampu memilih makanan untuk keluarga, terutama bagi anak, sehingga kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dan kesehatan anak dapat terganggu.

6) Status ekonomi, politik, dan budaya.

Tata kelola yang baik merujuk pada tindakan politik, keuangan, sosial, serta sektor publik dan swasta yang memungkinkan hak anak dan ibu terkait nutrisi. Sumber daya yang memadai mencakup sumber daya lingkungan, keuangan, sosial, dan manusia yang dibutuhkan anak dan ibu untuk pemenuhan nutrisi. Budaya atau norma positif merujuk pada norma dan tindakan gender, budaya, dan sosial yang diperlukan untuk nutrisi semua anak dan ibu.

3. Dampak *Underweight*

Menurut Victoria dalam buku ajar Dietetik Penyakit Tidak Menular (Nurman *et al.*, 2025) dampak dari *underweight* pada anak meliputi:

- a. Hambatan perkembangan fisik dan kognitif: Kurangnya energi dan nutrisi menghambat pertumbuhan otak, sehingga memengaruhi kemampuan belajar.
- b. Risiko infeksi yang lebih tinggi: Sistem kekebalan tubuh yang lemah membuat anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi.
- c. Dampak jangka panjang: anak dengan kekurangan berat badan berisiko lebih besar mengalami stunting dan memiliki kapasitas kerja yang rendah di masa depan.

Selain itu menurut (Andriani *et al.*, 2023) terdapat beberapa hal mendasar yang mempengaruhi tubuh manusia akibat *underweight* gizi kurang yaitu:

a. Pertumbuhan

Kekurangan nutrisi selama masa pertumbuhan membuat anak tidak bisa berkembang dengan baik dan menghalangi pembentukan otot. Protein berfungsi

sebagai bahan dasar pembangunan, sehingga jika kurang, otot akan menjadi lemah dan rambut mudah rontok. Anak dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke atas umumnya memiliki tinggi badan yang lebih besar dibandingkan anak dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah.

b. Produksi tenaga

Kurangnya zat gizi yang berperan sebagai sumber energi dapat mengakibatkan seseorang kurang aktif bergerak, bekerja, dan melakukan kegiatan. Hal ini membuat orang menjadi malas, merasa lelah, dan produktivitasnya berkurang.

c. Pertahanan tubuh

Protein diperlukan untuk membentuk antibodi, sehingga kekurangan protein akan mengurangi daya tahan tubuh dan antibodi, sehingga membuat anak mudah terkena penyakit seperti pilek, batuk, diare, atau penyakit menular yang lebih parah.

d. Struktur dan fungsi otak

Kekurangan nutrisi pada masa janin dan balita dapat memengaruhi perkembangan otak karena sel-sel otak tidak bisa tumbuh dengan baik. Otak mencapai pertumbuhan maksimal pada usia 2 atau 3 tahun, kemudian pertumbuhannya melambat dan selesai pada masa remaja. Kekurangan gizi ini dapat menyebabkan gangguan fungsi otak secara permanen, sehingga mengakibatkan masalah kemampuan berpikir saat masuk sekolah dan dewasa. Sebaliknya, anak dengan status gizi yang baik akan memiliki perkembangan otak yang optimal saat memasuki masa dewasa. Anak yang memiliki kecerdasan tinggi merupakan anak yang mampu membangun negara.

e. Perilaku

Anak yang mengalami kekurangan nutrisi cenderung berperilaku gelisah, pemalu, dan pada tingkat berat akan mengalami keadaan apatis. Begitu juga pada orang dewasa, mereka akan memiliki perilaku yang tidak stabil, mudah marah, dan mudah tersinggung.

4. Indikator Pengukuran *Underweight*

Underweight adalah kondisi di mana berat badan anak berada di bawah standar rata-rata atau normal. Kondisi ini dapat dialami oleh orang dewasa maupun anak-anak. Pada orang dewasa, seseorang umumnya dikategorikan *underweight* jika indeks massa tubuh (IMT) kurang dari 18,5 kg/m². Sedangkan pada anak-anak, *underweight* ditentukan berdasarkan indeks berat badan menurut usia (BB/U) dengan nilai Z-score antara -3,0 hingga kurang dari -2,0 (Azkia *et al.*, 2023).

Tabel 1 Kategori dan ambang batas status gizi anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z score)
Berat Badan menurut umur (BB/U) anak usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>severely Underweight</i>)	<-3 SD
	Berat badan kurang (<i>Underweight</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Resiko berat badan lebih	>+1 SD
Berat badan menurut Panjang badan atau	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD

tinggi badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0-60 bulan.	Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of Underweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD
Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 0-60 bulan.	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>)	>+3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Beresiko gizi lebih (<i>possible risk of Underweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD

Sumber: (Permenkes RI No 2 tahun 2020).

Menurut (Andriani *dkk.*, 2023) Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) membandingkan berat badan anak dengan usianya. Indeks ini berguna untuk menentukan apakah anak mengalami kekurangan berat badan (*underweight*) atau kekurangan berat badan yang parah (*severely underweight*), tetapi tidak bisa digunakan untuk mengidentifikasi anak yang kelebihan berat badan atau sangat kelebihan berat badan. Penting untuk diingat bahwa anak-anak dengan skor BB/U yang rendah mungkin menghadapi gangguan pertumbuhan, sehingga diperlukan verifikasi menggunakan indeks BB/PB, BB/TB, atau IMT/U sebelum menerapkan tindakan intervensi.

C. Tinjauan umum tentang balita

1. Pengertian Balita

Menurut Gunawan dan Sofar dalam (Andriani *et al.*, 2023) kata balita merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut balita sampai usia 5 tahun. Pengelompokan anak usia 1 hingga 3 tahun disebut dengan batita sedangkan usia 3 sampai 5 tahun disebut dengan pra sekolah. Balita selalu sepenuhnya bergantung pada orang tuanya dalam segala aspek. Aktivitas anak pada tahun-tahun pertama, proses tumbuh kembang seorang anak merupakan masa yang sangat penting, pada masa ini sangat menentukan bagi anak untuk berkembang lebih baik pada tahap-tahap berikutnya, the golden age (masa emas) tidak akan pernah berulang lagi.

Masa balita merupakan tahapan terpenting dalam siklus hidup karena antara usia 0 hingga 5 tahun, balita mengalami perkembangan fisik, mental dan perilaku. Oleh karena itu, pada usia ini balita perlu diberikan perhatian khusus terhadap pola makan dan pertumbuhan balita (Andriani *et al.*, 2023).

Menurut (Wahyuni, 2018) secara garis besar, tumbuh kembang dibagi menjadi tiga jenis:

- a. Tumbuh kembang fisis: mencakup perubahan dalam ukuran dan fungsi tubuh. Perubahan tersebut melibatkan fungsi molekuler sederhana seperti aktivasi enzim untuk diferensiasi sel, perkembangan metabolisme yang kompleks, serta perubahan bentuk fisik pada masa pubertas dan remaja.
- b. Tumbuh kembang intelektual: merujuk pada kemampuan untuk berkomunikasi dan mengelola hal-hal abstrak serta simbolik, seperti berbicara, bermain sambil berhitung, atau membaca.

- c. Tumbuh kembang emosi: proses ini tergantung pada kemampuan bayi untuk membangun hubungan, mencintai dan menyayangi, mengatasi frustrasi, serta mencari stimulasi.

2. Karakteristik Balita

Menurut (Andriani *et al.*, 2023), anak-anak berusia 1 hingga 3 tahun sering disebut sebagai kelompok pasif, karena mereka masih sepenuhnya bergantung pada orang tua atau pengasuh untuk kebutuhan sehari-hari seperti makan, mandi, buang air besar. Setelah mencapai usia 4 tahun, kelompok ini mulai dikategorikan sebagai konsumen aktif, di mana ketergantungan pada orang tua atau wali berkurang, dan keinginan mereka untuk melakukan berbagai aktivitas seperti mandi dan makan mulai berubah, meskipun masih dalam batasan tertentu.

Menurut (Andriani *et al.*, 2023) juga menjelaskan bahwa masa balita merupakan periode yang menantang karena laju pertumbuhan anak tidak secepat tahap sebelumnya atau masa kanak-kanak. Pada usia bayi, peningkatan berat badan hingga 1 kg dapat tercapai dengan mudah, tetapi pada masa balita, penambahan berat badan tidak sebesar di masa bayi, sehingga orang tua sering merasa khawatir. Proporsi tubuh anak mulai mengalami perubahan, laju pertumbuhan kepala melambat dibandingkan sebelumnya, anggota badan memanjang mendekati bentuk orang dewasa, serta tinggi badan dan fungsi organ dalam berkembang. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pemenuhan nutrisi.

3. Kebutuhan Gizi Pada Balita

Kebutuhan gizi sehari-hari merupakan kebutuhan prioritas yang harus dipenuhi. Masa transisi balita adalah usia 1 hingga 2 tahun. Pada usia ini, untuk

memenuhi kebutuhan gizinya anak mulai mengonsumsi makanan yang bertekstur keras, menerima rasa, dan mencoba banyak makanan bertekstur baru. Banyaknya asupan gizi yang diterima akan memberikan kontribusi optimal untuk tumbuh kembangnya (Sinaga *et al.*, 2022).

Pertumbuhan balita tentunya sangat didukung oleh penyerapan asupan zat gizi yang sehat dari berbagai jenis makanan. Untuk balita, dibutuhkan 1.000 hingga 1.400 kalori perhari, namun hal ini bergantung usia, ukuran tubuh dan tingkat aktivitas anak. Jumlah kebutuhan gizi anak berbeda-beda pada setiap anak dan tidak perlu disesuaikan berdasarkan jumlah kebutuhannya, namun yang penting anak tetap diberikan yang bervariasi setiap harinya untuk menunjang tumbuh kembang anak (Sinaga *et al.*, 2022).

Menurut Sinaga dkk. (2022) komponen tubuh anak terdiri dari otot, jaringan otak, tulang, serta organ-organ lainnya. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, kebutuhan akan nutrisi yang memadai semakin meningkat. Pada usia 2 tahun, anak sudah mampu melakukan gerakan-gerakan rumit karena memiliki kerangka yang terbuat dari tulang rawan, yang mempercepat proses pembentukan tulang (osifikasi), sehingga mereka memerlukan asupan zat gizi yang cukup, seperti vitamin dan mineral.

Menurut (Anita dkk., 2021) balita yang mengalami gizi kurang dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang menimbulkan masalah gizi yaitu kurangnya asupan makanan dan penyakit yang diderita. Sedangkan yang termasuk penyebab tidak langsung adalah kurangnya ketersediaan makanan di rumah dan pola asuh anak yang jelek serta pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang baik. Kekurangan asupan

makanan juga disebabkan oleh perilaku atau pola asuh orang tua pada anak yang kurang baik, salah satunya karena orang tua kurang memperhatikan gizi pada makanan yang diberikan untuk anak, orang tua hanya memberikan makanan yang disukai dan ketika anak sulit makan orang tua bersikap acuh dan tidak berusaha membujuk anak untuk makan.