

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Definisi Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab “*ghidza*” atau nutrisi merupakan suatu ilmu substansi organik yang biasanya terdapat pada makanan lalu akan dicerna secara normal oleh suatu organisme melalui proses pencernaan, penyerapan, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan dan pertumbuhan.¹⁰

Pengetahuan gizi merupakan sebuah pengetahuan yang menjelaskan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak dapat menimbulkan berbagai macam penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik dan benar agar zat gizi yang terkandung di dalam makanan tidak hilang.¹¹ Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi seseorang dalam menentukan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit. ¹¹ Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari.¹¹ Pengetahuan gizi seseorang merupakan sebuah komponen yang penting untuk tercapainya derajat kesehatan, sehingga dengan adanya pendidikan mengenai gizi yang lebih lanjut dapat meningkatkan pengetahuan gizi. ¹¹

Masalah yang sering terjadi pada Ibu hamil rentan terhadap masalah gizi termasuk Kurang Energi Kronis (KEK), Anemia Defisiensi Besi (ADB), dan gangguan akibat kekurangan yodium. ¹²Masalah gizi tersebut dapat berakibat fatal pada ibu hamil dan mempengaruhi tumbuh kembang janin. ⁶

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan. Jika status gizi ibu hamil normal pada masa kehamilan, maka kemungkinan akan melahirkan bayi yang normal juga. Berat badan ibu hamil bisa pula digunakan untuk memantau pertumbuhan janin. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan, terbagi menjadi masalah gizi makro (kekurangan energi kronis / KEK) dan masalah gizi mikro (kekurangan zat besi, Iodium dan Kalsium. Ibu hamil dikatakan KEK jika Lingkar Lengan Atasnya (LLA) < 23,5 cm. Secara nasional, ibu hamil yang beresiko KEK sebesar 16%.” ⁶

Tujuan penatalaksanaan gizi pada perempuan hamil merupakan untuk mencapai status gizi ibu yang optimal sehingga ibu dapat menjalani kehamilan yang aman dan melahirkan bayi yang sehat. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada saat kehamilan atau kelainan-kelainan pada saat kehamilan yang kurang diperhatikan yang pada akhirnya dapat menyebabkan resiko yang tidak diinginkan. ¹³

2.1.2 Tinjauan Tentang Gizi Ibu Hamil

A. Gizi Ibu Hamil

Gizi pada ibu hamil merupakan hal penting yang dibutuhkan oleh seorang ibu untuk menyeimbangkan antara kesehatan ibu dengan kesehatan tumbuh kembang janin yang sedang dikandungnya. Oleh karena itu seorang ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tertentu seperti asam folat, asam lemak tak jenuh, vitamin B6, vitamin B12, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, seng, dan Iodium, kelompok zat gizi ini dibutuhkan dalam jumlah yang cukup semasa ibu hamil mengandung janinnya. Selain itu, ibu hamil juga membutuhkan air dan serat untuk memperlancar sebagai proses fisiologis tubuh. Selama hamil, ibu memerlukan makanan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup (tidak kekurangan dan tidak berlebihan).⁶

Pada awal kehamilan, akan terjadi perubahan hormon yang menyebabkan ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan yang akan meningkat secara bertahap, sehingga perlu pengetahuan mengenai kebutuhan gizi ibu hamil agar ibu hamil tetap memenuhi kebutuhan gizinya dan kehamilan dapat optimal.¹⁴

Untuk memenuhi kebutuhan tubuh ibu selama hamil dibutuhkan menu makanan yang seimbang, dimana semua zat gizinya dibutuhkan tubuh setiap hari, meskipun jumlahnya tidak sama, ada zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan ada pula zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang banyak. Perbandingan antara karbohidrat, protein, dan lemak dalam menu harian harus sesuai kebutuhan tubuh.⁶

Pada saat proses kehamilan berlangsung, terjadi perubahan fisik dan mental pada ibu hamil. Pada Trimester I, pertumbuhan janin masih lambat, sehingga kebutuhan tumbuh kembang janin tidak begitu besar.⁶ Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan.^{6,15}

Kebutuhan energi ibu hamil selama kehamilannya diperkirakan sekitar 7710 – 9260 kkal, energi yang dibutuhkan dianjurkan berasal dari karbohidrat kompleks. Jumlah glukosa pada ibu disarankan terjaga berkisar 80-120 mg/dl. Selain kebutuhan energi pada ibu hamil, ibu menyusui juga perlu menambahkan asupan energi, protein, dan gizi dan mikro tergantung dengan berat badan ibu sebelum kehamilan, Apabila ibu yang memiliki berat badan normal sebelum hamil, maka tambahan gizi umumnya sebesar 200-300 kalori. Untuk ibu yang sebelum hamil memiliki berat badan *overweight*, maka tambahan gizinya menyesuaikan tergantung dengan frekuensi menyusui.¹⁶

Semua zat gizi yang dibutuhkan tersebut harus dicukupi sebagai persiapan untuk pertumbuhan yang lebih cepat pada trimester berikutnya, karena pada trimester I terjadi penambahan jumlah sel dan pembentukan organ, serta pertumbuhan otak dan sel saraf sebagian besar berlangsung selama trimester I.⁶

Zat pada makanan yang wajib di hindari oleh ibu hamil yaitu makanan yang di dalamnya mengandung zat pewarna, pengawet, minuman beralkohol, dan juga yang mengandung kafein, dikarenakan sangat berpengaruh terhadap kesehatan pada janin yang di kandungnya. ⁶Semua zat gizi yang dibutuhkan tersebut harus dicukupi sebagai persiapan untuk pertumbuhan yang lebih cepat pada trimester berikutnya, karena pada trimester I ini pertumbuhan janin belum pesat. ⁶

A. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Pola makan ibu hamil harus memenuhi kebutuhannya sendiri dan juga kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak dalam kondisi hamil, dengan konsumsi pangan harus bervariasi dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan nutrisinya berada pada kondisi yang baik. Ibu hamil yang memiliki gizi yang kurang akan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan akan menyebabkan risiko dan komplikasi kehamilan. ¹⁷

Janin tumbuh dengan menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya. Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan.

Meningkatkan asupan gizi pada ibu yang sedang dalam kondisi hamil sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan rahim (*uterus*), payudara (*mammae*), plasenta, volume darah, dan air ketuban untuk media pertumbuhan serta perkembangan janin selama masa kehamilan. Oleh sebab itu Ibu hamil penting menjaga kesehatannya selama kehamilan karena ibu hamil sangat rentan terhadap hal-hal asing yang bisa memicu terjadinya gangguan pada ibu yang sedang hamil begitu juga dengan janin yang dikandungnya.⁶

Untuk memiliki anak yang sehat, dengan pola makan yang baik merupakan target dalam menjaga kesehatan pada masa kehamilan, selain itu kesehatan mulai dari ujung kaki hingga ujung kepala juga perlu dijaga, karena kehamilan yang sehat akan berdampak baik bagi ibu dan bayi, juga bisa memperkecil resiko terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti keguguran, kecacatan janin, hingga kematian pada ibu dan bayi saat melahirkan. ⁶Selama masa kehamilan, makanan dan faktor lain yang dilakukan bukan untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk janin yang dikandungnya.

Berikut merupakan nutrisi yang dianjurkan bagi ibu hamil:

2.1 Kalori

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi/kalori untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, plasenta, jaringan payudara, cadangan lemak, serta untuk perubahan metabolisme. Pada trimester II dan III, kebutuhan kalori tambahan ini berkisar 300 kalori per hari dibanding saat sebelum kehamilan. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber nutrisi utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan untuk ibu hamil. Pertumbuhan dan perkembangan janin pada masa di dalam kandungan membutuhkan karbohidrat sebagai salah satu sumber kalori utama. Pilihan pangan yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, nasi dan pasta. Selain mengandung vitamin dan mineral.¹⁴

Berikut tabel angka kecukupan gizi pada ibu hamil menurut Peraturan Menteri Kesehatan.¹⁸

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Hamil (+an)										
Trimester 1			+180	+1	+2.3	+0.3	+2	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+10	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+30	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300

Gambar 1. Angka Kecukupan Gizi Pada Ibu Hamil

2.2 Protein

Kebutuhan zat protein sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin, pembentukan jaringan payudara, regulasi hormon, fungsi *uterus*, peningkatan volume darah pada ibu serta persiapan untuk menyusui. Kebutuhan protein selama masa kehamilan adalah sebesar sebanyak 12g/hari.¹⁴

2.3 Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Pada kehamilan yg normal, jumlah kadar lemak dalam darah akan meningkat pada akhir trimester III. Pada tubuh wanita hamil juga akan menyimpan cadangan lemak yg akan mendukung persiapan untuk menyusui setelah bayi lahir.¹⁴

2.4 Vitamin dan Mineral

Kebutuhan gizi akan meningkat dibandingkan sebelum kehamilan, untuk mendukung tumbuh kembangnya janin serta proses diferensiasi sel. Tambahan zat gizi yang lain penting juga dibutuhkan untuk membantu dalam proses metabolisme energi seperti vitamin (Vit) B1, vit B2, niasin, dan asam pantotenat, Vit B6 dan B12 diperlukan untuk pembentukan DNA (Deoxyribonucleic Acid) dan sel-sel darah merah, sedangkan Vit B6 juga memiliki peran penting dalam metabolisme asam amino. Kebutuhan vit A dan C juga akan meningkat pada saat kehamilan, selain itu kebutuhan mineral, terutama Mg (magnesium) dan Fe (zat besi). Mg diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dari sel lunak.¹⁴

Sedangkan Fe dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan berperan penting untuk pertumbuhan dan metabolisme energi, disamping untuk meminimalisir peluang terjadinya anemia. Kebutuhan zat besi bertambah menjadi dua kali lipat dibandingkan sebelum hamil.¹⁴

C. Gizi Kurang Pada Ibu Hamil

Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi selama masa kehamilan akan mengakibatkan masalah baik pada ibu hamil maupun pada janin. Gizi kurang pada trimester I dapat berdampak negatif yaitu tingginya kejadian bayi lahir premature, kematian janin, serta kelainan pada system saraf pusat bayi. Gizi kurang pada Trimester II dan III dapat menghambat pertumbuhan janin / janin tidak berkembang sesuai usia kehamilan.¹⁴

Pada ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronik), dapat dilihat atau ditentukan dari pemeriksaan antropometri, ibu hamil dengan tinggi badan <150 dan lingkaran lengan atas (LLA) < 23,5 cm dapat menjadi risiko ibu hamil yang menderita KEK.

Kekurangan gizi pada ibu hamil bukan saja berdampak pada janin yang akan dilahirkan, tetapi dapat menimbulkan masalah pada ibu hamil itu sendiri. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan. Oleh karena itu sangat penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi yang cukup selama kehamilan agar dapat mencegah masalah kesehatan, baik pada ibu, janin, dan semasa proses persalinan.¹⁹

1. Terhadap kesehatan ibu, gizi yang kurang pada ibu hamil dapat mengakibatkan terjadinya risiko dan komplikasi pada ibu diantaranya yaitu: perdarahan, anemia, berat badan ibu tidak bertambah (abnormal), dan mudah terpapar berbagai macam infeksi.⁶

2. Terhadap janin, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan terganggunya proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran pada janin, bayi lahir mati, kematian neonatal, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan *stunting* saat 1000 HPK asupan gizi anak masih kurang.⁶
3. Terhadap proses persalinan, pengaruh gizi yaitu dapat mempengaruhi jalannya persalinan yang sulit dan lama, persalinan yang belum pada waktunya (*premature*), pendarahan pasca persalinan, serta persalinan dengan cara operasi cenderung lebih meningkat.⁶

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Ibu Hamil

Kehamilah adalah masa terpenting untuk pertumbuhan janin. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu kehamilan adalah gizi. Status gizi ibu pada waktu pembuahan dan selama hamil dapat dipengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung.²⁰ *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gizi merupakan pondasi yang mendasari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang kehidupan. Semenjak janin dalam kandungan, bayi, balita, anak remaja, dewasa merupakan kebutuhan esensial untuk kelangsungan hidup, perkembangan mental, pertumbuhan fisik, prestasi kerja, kesehatan dan kesejahteraan.

Rendahnya status gizi ibu hamil disebabkan beberapa faktor, antara lain yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, pendapatan keluarga di bawah rata-rata, dan tidak teraturnya pola makan.²⁰

A. Faktor Internal

1) Pengetahuan ibu dalam zat gizi makanan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan berdampak pada pengambilan keputusan dan perilakunya. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan cenderung memberikan asupan gizi yang cukup bagi bayinya. Hal ini terlebih lagi jika seorang ibu tersebut memasuki masa trimester 1, ketika situasi hormonal berubah-ubah dan perut terasa enggan menerima makanan atau minuman, disertai dengan rasa mual yang tidak nyaman. Meskipun dalam keadaan seperti itu, seorang ibu yang telah memiliki pengetahuan yang memadai akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga kandungannya.^{6,20}

2) Status kesehatan

Status kesehatan pada seseorang kemungkinan sangat memiliki pengaruh terhadap nafsu makannya. Seorang ibu apabila dalam kondisi sakit pada umumnya akan memiliki nafsu makan yang juga ikut memburuk.

Berbeda dengan ibu hamil dengan kondisi kesehatan prima, maka nafsu makan pun akan maksimal. Namun meskipun dalam kondisi sakit, ibu harus selalu mengingat akan hal gizi yang ia dapat akan berpengaruh besar pada dua kehidupan yaitu ibu dan janin yang dikandungnya.^{6,20}

3) Berat Badan

Usia muda maupun usia lebih tua seorang ibu yang sedang hamil akan berdampak terhadap kebutuhan gizi yang di butuhkan. Di umur muda perlu menyeimbangkan gizi tambahan yang banyak karena selain bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri juga harus mengingat juga tumbuh kembang janin yang ada di dalam kandungannya. Sedangkan di umur yang tua perlu tambahan energi yang lebih besar karena beberapa fungsi organ tubuh yang semakin lemah dan diharuskan untuk bekerja lebih keras lagi maka memerlukan banyak tambahan energi guna untuk membantu kehamilan yang sedang berlangsung.^{6,20}

Pada ibu hamil, kenaikan berat badan menjadi pengukuran dari asupan sebelum dan selama kehamilan. Ibu hamil yang memiliki IMT normal kenaikan BB biasanya >15 kg pada saat kehamilan, ibu hamil yang memiliki IMT <19 dianjurkan menaikkan BB >18 kg, sedangkan untuk ibu hamil yang memiliki IMT >27 dianjurkan tidak mengalami kenaikan BB >12 kg.¹⁹

B. Faktor Eksternal

1) Kebiasaan terhadap Makanan

Seorang wanita yang sedang mengandung serta sudah berkeluarga umumnya lebih mencermati tentang gizi dari anggota keluarga yang lain. Sementara itu sebenarnya dirinya sendiri yang lebih memerlukan perhatian serius mengenai penambahan gizi. Seorang Ibu harus lebih teratur dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi demi perkembangan serta pertumbuhan janinnya.^{6,20}

2) Status Ekonomi

Ekonomi seseorang berpengaruh dalam pemilihan makanan yang hendak di konsumsi tiap harinya. Seseorang yang memiliki ekonomi yang cukup memadai, umumnya ketika sedang hamil akan lebih memiliki asupan gizi yang tercukupi. Terlebih lagi, dengan adanya pemeriksaan rutin akan memastikan bahwa kesehatan gizi ibu hamil terpantau dan terawasi dengan baik.^{6,20}

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sekitar ibu hamil juga mempengaruhi asupan gizi. Terdapat beberapa daerah yang sulit mendapatkan protein hewani, atau ada juga beberapa daerah lain yang sulit mendapatkan protein nabati. Namun dengan demikian, tetap harus diusahakan dalam pemenuhan kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein nabati, protein hewani, lemak mineral, vitamin, dan cairan.^{6,20}

2.1.3 Tinjauan tentang *Stunting*

A. Definisi *Stunting*

Menurut *World Health Organization* (WHO) atau organisasi kesehatan dunia, *stunting* yaitu gangguan pertumbuhan serta perkembangan anak akibat kurangnya gizi anak secara kronis dan adanya infeksi berulang, *stunting* ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah tinggi badan sesuai dengan usianya.

Stunting adalah pendek berdasarkan panjang badan menurut usia yang kurang dari -2 Standar Deviasi (SD) pada median panjang atau tinggi badan kurva pertumbuhan WHO. Infeksi kronis berulang yang sering terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) memiliki peluang yang lebih besar terjadinya *stunting*.²¹

Berbeda dengan standar WHO, menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), *short stature* atau *stunting* ditetapkan apabila tinggi badan anak menurut usia sesuai dengan jenis kelamin balita <5 persentil standar pengukuran antropometri gizi. Kurva ini umumnya digunakan untuk melihat proses pertumbuhan dan perkembangan balita umur 6-24 bulan menggunakan indeks Panjang Badan (PB) per Usia (U) atau PB/U menurut rujukan WHO sebagai langkah mendeteksi status *stunting*.²²

Balita atau baduta yang mengalami *stunting* akan memiliki tingkat kecerdasan yang tidak maksimal, *stunting* akan membuat anak menjadi lemah imun sehingga lebih rentan terkena penyakit dan saat memasuki usia produktif, dapat berisiko menurunkan produktivitas. Pada akhirnya, akibat dari *stunting* akan menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan angka kemiskinan, dan memperlebar kesenjangan antara yang normal dan yang mengalami *stunting*. *Stunting* memiliki dampak yang dapat memperburuk kesehatan pada anak yaitu, terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dan juga, dapat terjadi munculnya penyakit kronis seperti diabetes, kegemukan (obesitas), penyakit jantung, stroke, kanker dan disabilitas pada usia tua. semua dampak tersebut akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM), produktivitas dan daya saing generasi bangsa di kemudian hari.²³

Stunting termasuk permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh banyak faktor. Hasil studi memaparkan bahwa pengaruh faktor keturunan terhadap terjadinya *stunting* hanya berkisar 15%, sedangkan faktor terbesar terkait eksternal tubuh anak meliputi asupan gizi yang kurang, hormon pertumbuhan jadi berkurang, dan terjadinya penyakit infeksi berulang pada baduta dan balita.^{3 24}

B. Etiologi *Stunting*

Periode 1000 HPK merupakan masa emas yang menjadi titik awal terjadinya *stunting*, dan ketika *stunting* terjadi akan memberi dampak buruk jangka panjang bahkan sampai berulang sampai anak beranjak dewasa. Angka kejadian *stunting* pada anak menjadi bagian yang penting karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya gangguan pada perkembangan otak akibat kurangnya nutrisi, angka kesakitan dan kematian jadi meningkat, masalah pada perkembangan motorik anak pun ikut meningkat, dan membuat terhambatnya pertumbuhan fisik dan psikis anak.^{3,21}

Stunting juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan anak yaitu meliputi dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek dari *stunting* adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu munculnya penyakit kronis seperti diabetes, kegemukan (obesitas), penyakit jantung, stroke, kanker dan disabilitas pada usia tua. Dari semua dampak tersebut akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM), produktifitas dan daya saing generasi bangsa.²⁵

C. Diagnosis *Stunting*

Untuk mengevaluasi kesehatan gizi anak balita yang paling sering dilakukan yaitu dengan metode penilaian antropometri. Secara keseluruhan antropometri melibatkan berbagai pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai tingkat usia dan tingkat gizi.²⁶ Banyak faktor yang terkait dengan kejadian *stunting*. Faktor ibu diantaranya yaitu status gizi ibu yang buruk pada saat kehamilan, perawakan ibu yang juga pendek, dan pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan pemberian makan kepada anak.²⁶

Dampak *stunting* dapat terjadi dalam jangka pendek dan jangka panjang yang tidak dapat dikembalikan menjadi normal.

Pertumbuhan anak dapat dinilai dengan melihat indikator status gizi. Terdapat 3 indikator yang digunakan untuk mengukur dan menilai, yaitu:²⁷

- a. Berat badan menurut usia (BB/U)
- b. Tinggi badan menurut usia (TB/U)
- c. Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)

Tabel 1. Indikator TB/U

Indikator	Status Gizi	Keterangan
	Sangat pendek (<i>stunted</i>)	< -3,0 SD
Tinggi badan	Pendek (<i>stunted</i>)	≥ -3 SD s.d. < -2 SD
menurut umur (TB/U)	Normal	≥ -2 SD s.d. +3 SD
	Tinggi	> +3 SD

Selain itu, angka kecukupan gizi pada anak juga dapat dilihat dari berat badan menurut usia anak, yaitu:¹⁸

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Bayi /Anak										
0 – 5 bulan ¹	6	60	550	9	31	0.5	4.4	59	0	700
6 – 11 bulan	9	72	800	15	35	0.5	4.4	105	11	900
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650

Gambar 2. Angka Kecukupan Gizi Pada Anak

Stunting bisa terdiagnosis pada saat balita ditimbang dan diukur panjang badannya, dan hasilnya $<-2SD$. Balita *Stunting* secara fisik lebih terlihat pendek dibandingkan dengan balita yang seusianya. Tinggi badan normal, pendek, dan sangat pendek yaitu merupakan faktor status gizi yang didasarkan pada indeks panjang badan menurut usia (PB/U) atau tinggi badan menurut usia (TB/U) yang merupakan padanan istilah *stunted* (pendek) dan *severely stunted* (sangat pendek).²⁷

D. Manifestasi Klinis *Stunting*

Angka kejadian *stunting* di Indonesia menduduki peringkat kelima di seluruh dunia. Supaya dapat membedakan mana anak yang *stunting* dan tidak, maka perlu diketahui bagaimana ciri-ciri anak yang mengalami *stunting* agar bisa segera ditangani, gejala klinisnya *stunting* pada anak yaitu: ³

1. Pertumbuhan anak terganggu, umumnya terjadi ketika ibu hamil mengalami gizi yang kurang, sehingga berat badan kurang di masa kehamilan, dan anemia. Keadaan yang buruk pada ibu hamil juga akan meningkatkan risiko bayi yang dikandung mengalami pertumbuhan yang terganggu. Setelah anak lahir, apabila ibu tidak memberikan ASI untuk bayi juga akan memperberat kondisi gizi anak, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan apabila ASI tidak keluar, dengan membaca literatur mengenai ASI dapat mengatasi permasalahan tersebut. ASI terkandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan anak untuk bertumbuh dan berkembang.
2. Tanda pubertas ketika anak beranjak remaja menjadi terhambat, anak perempuan pubertas antara usia delapan sampai tiga belas tahun sedangkan untuk anak laki-laki antara sembilan sampai empat belas tahun. Pubertas pada anak dapat dikatakan terhambat apabila gejala tidak muncul sampai anak laki-laki berusia empat belas tahun dan tiga belas tahun untuk anak perempuan.
3. Pertumbuhan gigi tidak sesuai anak seusianya, proses keterlambatan ini terjadi karena proses bertumbuh dan berkembang anak juga terlambat. Intervensi untuk mencegah pertumbuhan gigi terlambat masih tetap dibutuhkan meskipun sudah melewati 1000 hari pertama kehidupan.
4. Wajah anak tampak lebih muda daripada anak seusianya, pada anak *stunting* akan memiliki tubuh yang pendek dan wajah yang tampak lebih muda daripada anak seusianya karena proses pertumbuhan dan perkembangan sel yang berada di dalam tubuhnya juga menjadi lambat efek kurangnya nutrisi.

5. Anak yang berusia delapan sampai sepuluh tahun menjadi lebih pendiam dan sedikit melakukan kontak mata dengan orang disekitarnya. Umumnya anak dalam rentang usia ini menjadi usia dimana taraf komunikasi anak akan meningkat pesat. Anak akan mulai komunikatif dengan bersosialisasi dengan sekitar dan mengenali lingkungan dia berada. Tetapi karena *stunting* juga berpotensi menyebabkan terganggunya kemampuan perkembangan otak, tentu akan mempengaruhi bagaimana anak berkomunikasi yang sesuai usianya.

6. Memori belajar dan tes perhatian memiliki hasil yang buruk. Turunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar yang terjadi akibat *stunting* disebabkan oleh nutrisi menuju otak yang kurang. Turunnya daya tahan tubuh, dan kecerdasan otak berpotensi terjadi akibat terjadinya *stunting*.³

Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan linier yang dilihat dari indikator panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) memiliki z score dibawah -2 SD dari grafik pertumbuhan WHO.²⁸

Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan intelektual dan kekuatan fisik yang pada akhirnya dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, pertumbuhan ekonomi yang lambat, dan kemiskinan yang berkepanjangan. *Stunting* akan memengaruhi perkembangan otak jangka panjang yang selanjutnya berdampak pada kemampuan kognitif dan prestasi sekolah. Selain itu, gangguan pertumbuhan linear akan memengaruhi daya tahan tubuh dan kapasitas kerja.

Efek jangka panjang juga berhubungan dengan penurunan kemampuan oksidasi lemak sehingga menyebabkan risiko mengalami obesitas dan penyakit-penyakit degeneratif antara lain hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, dan penyakit-penyakit kardiovaskular.²⁹ *Stunting* memiliki dampak negatif yang terdiri dari ketidakmaksimalan perkembangan otak, penurunan kemampuan belajar, ketidakseimbangan fungsi tubuh.²⁹

E. Upaya Pencegahan *Stunting*

Anak dengan rentang usia nol sampai dua tahun atau dibawah tiga tahun merupakan usia emas (*golden age*) untuk proses tumbuh kembang anak, pada masa tersebut akan terjadi perkembangan dan pertumbuhan fisik serta psikis anak yang sangat pesat. Seribu hari pertama kehidupan sering disebut sebagai *window of opportunities* atau jendela emas yang merupakan periode penting kehidupan. Disebut jendela emas karena berdasarkan teorinya, sejak masa awal pertumbuhan janin sampai anak berumur dua tahun akan terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak akan pernah terjadi di usia setelahnya. Apabila terjadi keterlambatan tumbuh pada periode ini akan mengganggu status gizi dan kesehatan anak ketika sudah beranjak berusia dewasa.³

Upaya pencegahan *stunting* di Indonesia sudah tertuang dalam Keputusan Presiden Nomor 42 tahun 2013 mengenai Gerakan Nasional Peningkatan Percepatan Gizi yang akan berfokus pada kelompok usia pertama yaitu seribu hari kehidupan pencegahan *stunting* dapat dilakukan, yaitu sebagai berikut:³

- a. Untuk mencegah anemia pada ibu hamil, Tablet Tambah Darah akan diberikan dengan jumlah minimal sembilan puluh tablet selama kehamilan

- b. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk ibu-ibu yang sedang hamil
- c. Pemenuhan gizi yang seimbang
- d. Melahirkan di tempat tenaga kesehatan yang ahli
- e. Pemberian Inisiasi Menyusu Dini (IMD) secara langsung setelah melahirkan
- f. Pemberian ASI eksklusif pada bayi hingga berusia enam bulan
- g. Memberikan Makanan Pendamping ASI (MPASI) untuk bayi diatas enam bulan sampai menginjak usia dua tahun
- h. Imunisasi dasar yang lengkap pada anak, juga pemberian vitamin A yang sesuai
- i. Pemantauan pertumbuhan anak di posyandu terdekat
- j. Untuk higienitas perlu dilakukan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pemerintah menyelenggarakan pula Proyek Kesehatan dan Gizi Berbasis Masyarakat (PKGBM) untuk mencegah *stunting*. Tujuan dibuatnya program ini oleh pemerintah yaitu:

- a. Mengurangi dan mencegah bayi dengan berat badan lahir yang rendah disertai kurang gizi
- b. Meningkatkan pendapatan rumah tangga/keluarga dengan penghematan biaya, pertumbuhan produktifitas, dan pendapatan lebih tinggi.

2.1.4 Tinjauan tentang Pengetahuan

A. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil dari tahu, dan tahu terjadi ketika seseorang menggunakan sistem indranya terhadap suatu objek. Sistem indra manusia yaitu indra penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa, dan perabaan. Alat indra yang paling sering manusia gunakan yaitu mata dan telinga. Tanpa adanya pengetahuan, seorang manusia menjadi tidak memiliki dasar dalam pengambilan keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang, melalui pengalaman dan penelitian ternyata tidak didasari oleh pengetahuan.^{30,31}

B. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan terbagi menjadi enam tingkatan, yaitu:³²

1. Tahu (*know*)

Tahu berarti mengingat (*recall*) sesuatu yang pernah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang sesuatu yang diketahui dan mampu menginterpretasi hal yang diketahui tersebut secara benar. Seseorang yang telah memahami suatu hal, harus mampu menjelaskan ulang, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan bahkan meramalkan objek yang sudah dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan atau menerapkan materi yang telah dipelajari terhadap situasi atau kondisi yang sebenarnya terjadi.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis yaitu kemampuan seseorang untuk menjelaskan mengenai suatu materi atau objek tertentu ke dalam komponen-komponen yang masih memiliki kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis yaitu suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian satu dengan yang lainnya menjadi suatu kesimpulan yang baru. Sintesis berarti kemampuan untuk membuat formulasi baru dari beberapa formulasi yang sudah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap materi atau objek yang telah diketahui. Penilaian dilakukan dengan mengacu pada kriteria pribadi ataupun kriteria yang sudah ada sebelumnya.^{32,33}

C. Komponen Pengetahuan

Pengetahuan melibatkan enam komponen, yaitu:³⁴

1. Masalah (*problem*)

Suatu masalah dapat dikatakan bersifat *scientific* apabila masalah tersebut adalah sesuatu yang bertujuan untuk dikomunikasikan, memiliki sikap ilmiah, dan harus dapat diuji.

2. Sikap (*attitude*)

Karakteristik yang harus dipenuhi yaitu adanya rasa ingin tahu tentang sesuatu; ilmuwan harus memiliki usaha untuk memecahkan masalah; bersikap dan bertindak secara objektif, dan sabar dalam melakukan observasi/pengamatan.

3. Metode (*method*)

Metode berkaitan dengan hipotesis yang akan diuji. Pengetahuan merupakan sesuatu yang tidak bersifat mutlak/absolut, melainkan selalu berubah-ubah.

4. Aktivitas (*activity*)

Pengetahuan merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang peneliti melalui aktivitas penelitian yang terdiri dari aspek individual dan sosial.

5. Kesimpulan (*conclusion*)

Kesimpulan merupakan pemahaman yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari pemecahan masalah.

6. Pengaruh (*effects*)

Hal yang dihasilkan dari pengetahuan akan memberi pengaruh melalui penerapan ilmu.³⁵

Kesimpulannya, ilmu pengetahuan akan muncul setelah adanya pengembangan dari suatu masalah (*problems*) yang dihadapi dan munculnya kegelisahan atas masalah tersebut. Karena masalah tersebut, ilmuwan bersikap (*attitude*) untuk membangun berbagai metode dan kegiatan (*method and activity*) dengan tujuan melahirkan suatu kesimpulan (*conclusions*) dari masalah tersebut dalam bentuk teori-teori, yang akan memberikan pengaruh (*effects*).³⁴

D. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang akan dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan bisa diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, dengan penjabaran sebagai berikut.³⁴

1. Faktor Internal

- Usia

Usia adalah umur suatu individu yang dihitung mulai saat di lahirkan sampai saat ini. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir suatu individu. Semakin bertambahnya usia seseorang, daya tangkap dan pola pikir individu tersebut akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang didapatkannya semakin membaik. Semakin cukup usia juga mempengaruhi tingkat kematangan seseorang dalam berpikir dan mengetahui suatu pengetahuan.

- Jenis Kelamin

Perempuan memiliki *verbal center* pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki *verbal center* di otak bagian kirinya saja. Perempuan inilah yang menyebabkan perempuan suka berbicara dan bergosip dibandingkan laki-laki, perempuan lebih cepat mengaitkan suatu memori dengan keadaan yang sedang dialaminya, hal ini juga yang menjadi alasan perempuan lebih mengandalkan perasaannya. Laki-laki jarang menganalisis perasaannya sementara perempuan umumnya selalu melibatkan perasaan dalam memutuskan sesuatu.

2. Faktor Eksternal

- Pendidikan

Pendidikan dibutuhkan untuk memperoleh dan mencerna informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Pendidikan mempengaruhi seseorang, karena semakin tinggi tingkat pendidikannya akan semakin mudah juga dalam menerima informasi.

- Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat mempengaruhi dari segi eksternal seseorang untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang baik secara langsung maupun tidak langsung.

- Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai salah satu cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang didapatkan sebelumnya untuk menyelesaikan masalah yang ada.³⁴

- Sumber informasi

Sumber informasi merupakan salah satu faktor yang mampu memudahkan seseorang dalam mendapatkan pengetahuan dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada melalui berbagai media yang tersedia.

- Minat

Minat juga dapat menggiring seseorang untuk mencoba dan memulai hal yang baru sehingga orang tersebut akan memperoleh pengetahuan yang lebih banyak dari sebelumnya.³⁴

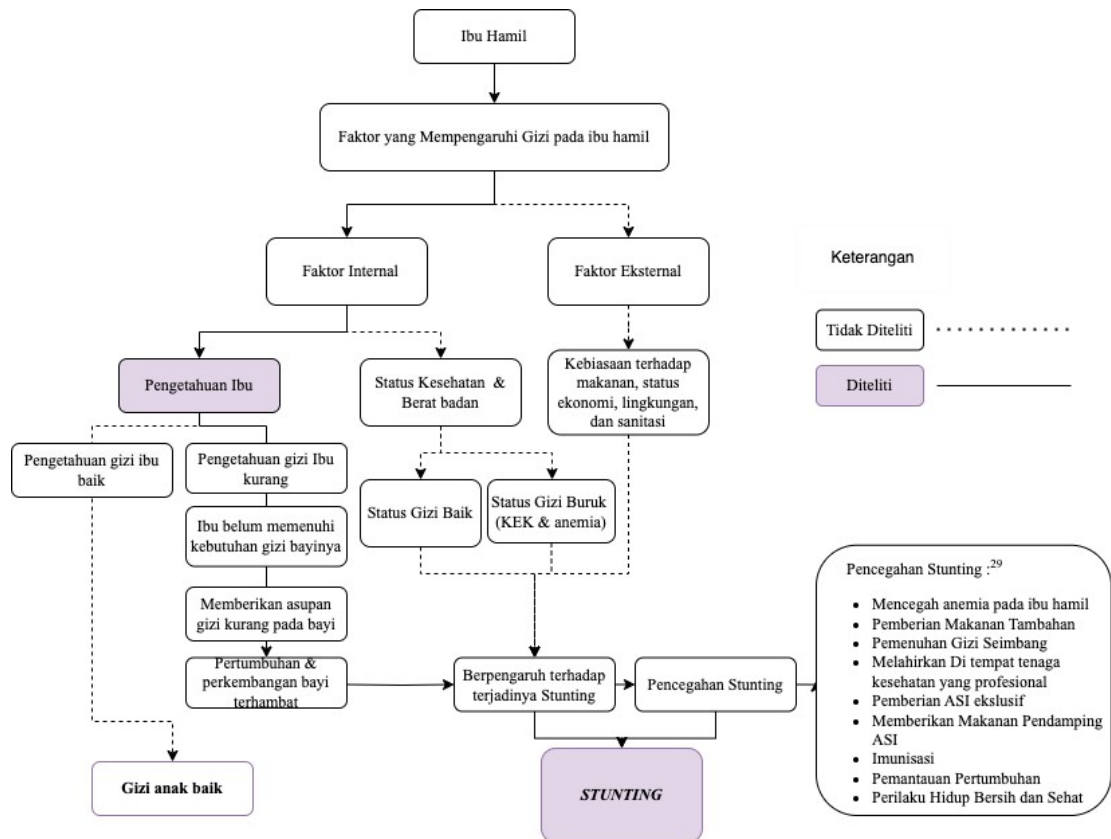
- Lingkungan

Lingkungan adalah kondisi yang berada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku perseorangan atau kelompok.³⁴

- Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang terdapat pada masyarakat juga dapat mempengaruhi dari perilaku dalam menerima informasi. Individu yang berasal dari lingkungan yang tertutup terkadang akan sulit menerima informasi baru yang akan disampaikan.³⁴

2.2 Kerangka Pemikiran



Gambar 3. Kerangka Pemikiran³⁴