

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian balita

Balita adalah anak yang berusia 0 hingga 59 bulan. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, sehingga memerlukan asupan gizi yang lebih banyak dan berkualitas tinggi. Namun, balita termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan mudah mengalami gangguan gizi karena kekurangan makanan. Status gizi kurang atau yang sering disebut wasting terjadi karena beberapa hal, seperti kurangnya asupan nutrisi, adanya penyakit atau infeksi, serta faktor-faktor dari lingkungan sosial sekitar. Elmeida menunjukkan bahwa jumlah makanan yang dikonsumsi, penyakit menular, dan tingkat ekonomi keluarga secara statistik mempengaruhi terjadinya gizi kurang pada balita dengan nilai p sebesar 0,000. Faktor lain yang juga menyebabkan gizi kurang pada balita adalah kondisi ekonomi keluarga serta aspek sosial dan budaya seperti keyakinan, pendidikan, dan jenis pekerjaan yang secara langsung mempengaruhi pencapaian status gizi yang optimal pada balita. Jika kondisi gizi balita tidak segera ditangani dengan tepat, maka status gizi anak bisa turun menjadi lebih buruk, yaitu gizi buruk (severe wasting), dan selanjutnya bisa menyebabkan stunting pada balita yang diperlukan. Mengonsumsi makanan memiliki peran penting dalam pertumbuhan tubuh dan kemampuan berpikir anak, sehingga cara makan anak sangat memengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara fisik dan mental. (Aulia, 2022)

Anak balita merujuk pada anak yang telah berusia lebih dari satu tahun atau lebih dikenal dengan istilah usia anak di bawah lima tahun. Istilah balita digunakan untuk menyebut anak usia 1 sampai 3 tahun yang disebut batita, serta anak pra sekolah yang berusia 3 sampai 5 tahun. Ketika anak masih balita, mereka sangat bergantung pada orang tua untuk melakukan aktivitas penting seperti mandi, BAB, dan makan. Perkembangan kemampuan berbicara dan berjalan sudah lebih baik, tetapi kemampuan

lainnya masih kurang berkembang. Masa balita adalah waktu penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa yang akan datang. Masa tumbuh kembang di usia ini berlangsung sangat cepat dan tidak akan datang lagi, karena itu masa ini sering disebut masa keemasan atau golden age. (Emmaria et al., 2024)

2. Karakteristik Balita

Balita adalah anak yang usianya kurang dari lima tahun, termasuk juga bayi yang usianya di bawah satu tahun. Anak usia 1 sampai 5 tahun bisa dibagi menjadi dua kelompok. Pertama, anak yang berusia lebih dari satu tahun hingga tiga tahun disebut batita. Kedua, anak yang berusia lebih dari tiga tahun hingga lima tahun disebut usia pra sekolah. (Setyaningsih & Kumala, 2023)

Menurut ciri-cirinya, balita dibagi menjadi dua kelompok, yaitu anak yang berusia 1 sampai 3 tahun (batita) dan anak yang berusia pra sekolah. Anak usia 1 hingga 3 tahun termasuk dalam kategori konsumen pasif, yang berarti anak tersebut menerima makanan sesuai dengan apa yang disiapkan oleh ibunya. Pertumbuhan anak dalam masa batita lebih cepat dibandingkan masa pra sekolah, sehingga anak membutuhkan jumlah makanan yang lebih banyak. Pola makan yang diberikan sebaiknya dalam porsi kecil namun sering dikarenakan perut balita masih kecil dan belum mampu menampung jumlah makanan yang banyak dalam satu kali makan. (Nawangsari, 2025)

Sementara itu, pada usia pra sekolah, anak menjadi konsumen yang aktif. Mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai berinteraksi dengan lingkungannya atau mengikuti kegiatan playgroup, sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini, anak mulai masuk dalam fase yang suka memprotes, sehingga mereka sering mengucapkan "tidak" terhadap ajakan orang tua. Saat ini, berat badan anak sering mengalami penurunan, hal ini terjadi karena anak lebih aktif atau menolak makanan yang diberikan.

3. Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi saat anak dalam masa balita meliputi energi dan protein. Untuk tahun pertama, kebutuhan energi per hari sekitar 100 hingga 200 kkal per kilogram berat badan. Energi yang ada dalam tubuh didapatkan utamanya dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein. Protein dalam tubuh berasal dari asam amino esensial yang dibutuhkan untuk membantu membangun tubuh, yaitu untuk tumbuh dan membentuk protein dalam darah, serta mengganti sel-sel yang rusak dan menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh.(Faridi et al., 2023)

Lemak adalah sumber kalori yang sangat padat, dan memiliki tiga peran utama, yaitu menyediakan lemak yang dibutuhkan tubuh, membantu menyerap vitamin A, D, E, dan K, serta memberikan rasa enak pada makanan. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah sekitar 60 sampai 70 persen dari total energi yang diperoleh dari beras, jagung, singkong, dan makanan yang mengandung serat. Vitamin dan mineral pada usia balita sangat penting untuk membantu menjaga keseimbangan fungsi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.(SARI, 2025)

B. Status gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi menunjukkan kondisi tubuh yang ditentukan oleh keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi normal. Setiap orang membutuhkan jenis dan jumlah nutrisi yang berbeda, karena hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat kegiatan sehari-hari, berat badan, dan faktor lainnya .Kondisi gizi merupakan salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, karena berdampak besar terhadap tingkat kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas seseorang. Untuk meningkatkan gizi seseorang, sebenarnya prosesnya harus dimulai sejak dini, yaitu ketika anak masih duduk di bangku sekolah. Pada usia ini, anak sedang dalam tahap awal belajar, yang bisa berdampak pada kemampuan belajarnya di masa depan. Status gizi

anak sekolah perlu diperhatikan karena memengaruhi kondisi fisik otak yang merupakan syarat agar anak bisa mempunyai kecerdasan tinggi. Masalah gizi merupakan isu yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor ekonomi, pendidikan, budaya sosial, pertanian, dan kesehatan. (Soleha & Zelharsandy, 2023)

2. Antropometri

secara umum, antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Dilihat dari segi gizi, antropometri gizi berkaitan dengan berbagai jenis pengukuran ukuran tubuh dan komposisi tubuh untuk berbagai usia dan kondisi gizi. Parameter yang diukur meliputi berat badan, tinggi badan, panjang liang lintang, lingkar kepala, dan lingkar dada. Indeks antropometri bisa merupakan hasil dari satu atau beberapa pengukuran yang terkait dengan usia. (Herawati et al., 2023)

Pada metode antropometri dikenal dengan Indeks Antropometri. Indeks antropometri adalah gabungan dari beberapa parameter yang menjadi dasar untuk mengevaluasi kondisi gizi seseorang. Beberapa indeks telah diberikan, seperti tinggi badan menurut usia (TB/U), berat badan menurut usia (BB/U). (Sastri & Dewi, 2024)

Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indikator berat badan menurut usia (BB/U) bertujuan untuk mengetahui apakah berat badan anak sesuai dengan usianya. Penilaian BB/J digunakan untuk mengetahui kemungkinan seorang anak mengalami berat badan kurang, sangat kurang, atau berlebih berdasarkan usia. Indikator ini bertujuan untuk mengukur tinggi badan anak sesuai dengan usia mereka. Penilaian TB/U digunakan untuk mengetahui penyebab jika anak memiliki tinggi tubuh yang lebih pendek dari biasanya. Indikator ini digunakan untuk mengetahui apakah berat badan anak sesuai dengan tinggi badannya. Pengukuran ini biasanya digunakan untuk mengelompokkan status gizi anak. (Putri et al., 2025)

Dalam penggunaannya untuk mengevaluasi status gizi, antropometri ditampilkan dalam bentuk indeks yang dihitung dengan menggunakan variabel lain. Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

a. Umur

Usia memainkan peran penting dalam menentukan kondisi gizi seseorang, sehingga jika usia ditentukan dengan salah, hasil penafsiran kondisi gizi akan menjadi tidak akurat. Hasil penimbangan berat badan atau tinggi badan yang tepat tidak akan bermakna apabila tidak didampingi dengan data usia yang sesuai.

b. Berat badan

Berat badan adalah salah satu cara untuk mengetahui jumlah massa jaringan tubuh, termasuk cairan yang ada di dalam tubuh. Berat badan adalah hasil dari penambahan atau pengurangan semua jaringan di dalam tubuh, seperti tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh. Selain itu, berat badan merupakan ukuran antropometri yang sangat penting dan biasanya digunakan paling banyak pada bayi yang baru lahir. Parameter ini terbaik untuk mengamati perubahan dalam jangka pendek karena pengaruh konsumsi makanan dan kondisi kesehatan.

Berat badan diukur menggunakan indeks BB/U (berat badan terhadap usia), yang berguna untuk menilai kondisi gizi seseorang saat diukur, karena menunjukkan perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan. Indikator BB/U sangat sensitif dalam menunjukkan status gizi saat ini karena bisa berubah dengan cepat.

Kelebihan dari indikator BB/U adalah mudah dipahami oleh masyarakat umum, sensitif dalam menggambarkan perubahan status gizi dalam waktu singkat, dan dapat mendeteksi kegemukan. Namun, kelemahannya adalah interpretasi status gizi bisa salah jika ada pembengkakan atau oedema, serta data usia yang akurat sering sulit diperoleh, terutama di daerah berkembang. Kesalahan terjadi saat mengukur karena pakaian anak belum dilepas atau anak tersebut terus bergerak.

Tabel 2. Indeks Berat Badan Menurut Tinggi badan (BB/TB)

Indeks	Ambang Batas (Z-Score)	Status gizi
BB/TB	<-3 SD	Gizi buruk
	-3 SD s/d <-2 SD	Gizi kurang
	-2 SD s/d + 1 SD	Gizi baik
	>+1 SD	Resiko gizi lebih
	>+2 SD sd +3 SD	Gizi lebih
	>+ 3 SD	Obesitas

Sumber : kemenkes 2020

Tinggi badan menunjukkan bagaimana pertumbuhan seseorang berjalan, terlihat dari kondisi yang kurus, kering, dan pendek. Tinggi badan sangat baik menunjukkan kondisi gizi yang bagus saat ini. Berat badan yang mudah berubah akan membuat indeks ini lebih mencerminkan kondisi gizi seseorang saat ini.

C. Gizi kurang pada balita

1. Pengertian gizi kurang

Gizi kurang adalah masalah gizi utama yang sering ditemukan di Indonesia. Penyebab gizi kurang bukan hanya jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga cara pemberian makan anak balita secara keseluruhan yang kurang atau tidak memenuhi kebutuhan mereka. Asupan nutrisi pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan sesuai dengan grafik pertumbuhannya agar tidak terjadi gagal tumbuh yang bisa menyebabkan stunting. (Wulaningsih et al., 2022)

Kekurangan gizi terjadi ketika makanan yang dikonsumsi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh seseorang. Kondisi ketidakseimbangan ini terjadi dikarenakan rendahnya asupan gizi. Kriteria kekurangan gizi pada balita menggunakan indikator berat badan berdasarkan usia, yaitu berada di bawah -3 standar deviasi hingga -2 standar deviasi. Gizi kurang adalah cerminan kegagalan pertumbuhan dimasa kini. (Setyaningsih & Kumala, 2023)

2. Etiologi.

Kekurangan gizi adalah kondisi yang tidak normal dalam tubuh yang terjadi karena kurangnya atau ketidakseimbangan energi, protein, maupun nutrisi lainnya. Salah satu masalah gizi yang ada di Indonesia adalah balita

dengan postur pendek(stunting), yang disebut juga sebagai kekurangan gizi kronis. Kondisi ini menunjukkan gangguan pertumbuhan tinggi badan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Muslih et al., 2025)

Risiko balita mengalami gizi buruk meningkat sembilan kali lipat jika ibunya memiliki pengetahuan yang kurang dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan cukup. Secara umum, status gizi anak dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung.(Siti, 2024)

a. Faktor langsung

Dua hal utama yang memengaruhi kesehatan gizi seseorang adalah jumlah makanan yang dikonsumsi dan adanya penyakit yang menginfeksi. Konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi seseorang. Jika tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup secara baik, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja, dan kesehatan secara keseluruhan bisa mencapai tingkat terbaik, sehingga nilai gizi maksimal bisa tercapai.(Khumaeroh et al., 2022)

b. Asupan

Makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah dan jenis nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang kita makan sebaiknya memiliki manfaat yang banyak, bernutrisi baik, dan seimbang. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki semua jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.(Sari et al., 2023)

c. Infeksi

Penyakit ini biasanya menular karena kondisi sanitasi lingkungan yang buruk dan jumlah kasus penyakit menular yang tinggi. Penyakit yang menular, terutama infeksi berat, bisa membuat kondisi gizi semakin memburuk karena mengganggu konsumsi makanan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi kurang

Faktor-faktor yang menyebabkan kekurangan gizi bisa dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak

langsung. Penyebab langsung kekurangan gizi adalah ketika seseorang mengonsumsi makanan yang tidak cukup dalam jumlah atau kualitasnya, serta adanya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung kekurangan gizi mencakup ketersediaan makanan di rumah tangga, tingkat kemiskinan, cara pengasuhan yang tidak memadai, dan tingkat pendidikan yang rendah.(Tahir & Utami, 2022)

a. Faktor internal atau langsung

Faktor internal yang memengaruhi pertumbuhan dan Perkembangan balita mencakup kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan dan masa nifas.prenatal (masa janin), asupan zat gizi setelah bayi lahir, dan kejadian penyakit infeksi.(Amala & Ruhana, 2023)

1) Asupan zat gizi

Asupan nutrisi sangat penting dalam menentukan kondisi gizi seseorang. Kondisi gizi yang terbaik terjadi ketika tubuh mendapat asupan nutrisi yang cukup dan digunakan dengan efisien, sehingga mendukung pertumbuhan badan yang maksimal, perkembangan otak, kemampuan bekerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Status gizi kurang terjadi ketika jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Gejala dari status gizi kurang dapat menunjukkan kondisi tubuh yang kurus atau sangat kurus pada anak balita.(Setiaarwati & Wahyudin, 2024)

2) Penyakit infeksi

Penyakit yang menular sering kali menjadi penyebab utama terjadinya kurangnya nutrisi di negara-negara yang masih berkembang. Infeksi yang sering dialami anak-anak adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare. Upaya mencegah infeksi mencakup pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan serta imunisasi lengkap hingga usia 12 bulan. Masalah ini semakin parah karena kesadaran ibu dalam memberikan imunisasi lengkap kepada anak masih rendah, hanya sekitar 65% ibu yang kaya dan 44,6% ibu miskin yang melakukan hal tersebut. Kondisi ini membuat daya tahan tubuh anak menjadi lebih rendah ketika mereka memasuki usia balita.(Sari & Agustin, 2023)

Infeksi membuat tubuh membutuhkan lebih banyak energi karena ada demam, tetapi juga bisa membuat anak kehilangan selera makan, sehingga asupan energinya berkurang. Ada hubungan saling memengaruhi antara berapa banyak makanan yang dikonsumsi dan terjadinya infeksi, yang berdampak pada kondisi gizi seseorang. Mengonsumsi makanan yang tidak cukup bisa menyebabkan berat badan turun, sistem imun melemah, mukosa rusak, dan masalah gizi. Dalam kondisi ini, tubuh lebih mudah terserang infeksi yang bisa menyebabkan diare, penurunan nafsu makan, gangguan metabolisme, dan lebih lagi mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Selama masa infeksi, jika asupan makanan tidak cukup, kondisi gizi seseorang bisa memburuk. (Tahir & Utami, 2022)

b. Faktor tidak langsung

Faktor tidak langsung terjadi karena tingkat kemiskinan yang masih tinggi, akses terhadap pangan yang terbatas, cara pengasuhan yang kurang baik, kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai, serta pelayanan kesehatan yang belum mencapai standar yang optimal. (Anggaraeningsih & Yuliati, 2022)

1) Faktor kemiskinan atau faktor ekonomi

Salah satu hal yang memengaruhi cara seorang ibu membesarkan anaknya dalam memilih makanan adalah tingkat keuangan keluarganya. Keluarga yang hidup dalam keadaan miskin atau memiliki penghasilan yang rendah mengalami kendala besar dalam memilih jenis makanan yang sesuai. Kurangnya kemampuan membeli makanan menyebabkan pasokan makanan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan masalah kelaparan gizi. (Setyaningsih & Kumala, 2023)

2) Ketersediaan pangan yang kurang

Kemampuan sebuah keluarga untuk memenuhi kebutuhan makanan semua anggotanya dalam jumlah yang cukup dan

memiliki nilai gizi yang baik disebut sebagai ketahanan pangan keluarga. Ketahanan pangan mencakup keberadaan pangan, baik dari hasil yang diproduksi sendiri maupun dari sumber lain atau pasar, harga pangan yang bisa diakses, kemampuan belanja keluarga, serta pemahaman mengenai gizi dan kesehatan. Masalah dan tantangan sosial yang masih menghalangi akses masyarakat terhadap pangan, terutama karena tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah. Secara umum, tingkat pendidikan yang rendah di masyarakat menyebabkan kemampuan individu terbatas, sehingga membatasi kemungkinan mereka untuk mendapatkan penghasilan atau mata pencaharian. Kelompok masyarakat yang kurang tereduksi lebih mengandalkan sumber daya alam sebagai utama dan tidak bisa meningkatkan nilai ekonominya. Kurangnya tingkat pendidikan juga menghambat proses penerapan teknologi yang bisa meningkatkan hasil usaha.(Suhendri et al., 2024)

3) Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan

Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan mencakup akses dan tersedianya air bersih bagi anak-anak dan keluarga, serta layanan kesehatan seperti vaksinasi, pemeriksaan kesehatan, penimbangan berat badan anak, edukasi tentang kesehatan dan nutrisi, dan fasilitas kesehatan yang cukup. Semakin baik akses keluarga terhadap air bersih dan layanan kesehatan yang dibutuhkan, serta semakin tinggi pemahaman ibu tentang kesehatan, maka semakin rendah kemungkinan anak terkena penyakit dan mengalami kekurangan gizi.(Fazira & Nurdin, 2026)

4. Patofisiologi gizi kurang

Kekurangan gizi pada anak usia balita terjadi karena beberapa faktor yang saling terkait, baik yang memengaruhi langsung maupun tidak langsung. Faktor utama yang memengaruhi gizi anak balita adalah kurangnya makanan bergizi yang dibutuhkan dan terkena infeksi. Misalnya, penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernapasan (ISPA) bisa mengganggu cara tubuh menyerap nutrisi, sehingga menyerap nutrisi

tidak cukup, dan akhirnya memengaruhi kesehatan gizinya. Kurangnya asupan nutrisi dan penyakit infeksi mengganggu penyerapan nutrisi yang seharusnya terjadi, yang pada akhirnya berdampak pada kelangsungan fungsi sistem tubuh. (Pakpahan & Tarigan, 2024)

Malnutrisi pada anak balita (12-59 bulan) secara patofisiologi meliputi kekurangan protein, anemia karena kekurangan zat besi, gangguan yang disebabkan karena kurangnya iodine serta kurangnya vitamin A. Kekurangan sumber daya ini pada anak balita bisa menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, mempengaruhi tingkat kecerdasan, mengurangi kemampuan fisik, mengganggu pertumbuhan fisik dan kognitif, menyebabkan stunting, berisiko menyebabkan kebutaan, dan bahkan bisa menyebabkan hal-hal yang lebih serius lagi, kematian pada anak balita. (Achmad & Togubu, 2023)

5. Dampak kurang gizi

Gizi kurang atau wasting merupakan ancaman serius bagi kelangsungan hidup dan perkembangan anak karena dapat berdampak pada

- a. Angka kematian pada anak yang mengalami wasting menunjukkan tiga hingga sembilan kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami wasting.
- b. Anak yang mengalami wasting dan selamat memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stunting.
- c. Anak yang mengalami wasting memiliki risiko tinggi mengalami hambatan.
- d. Pertumbuhan linier.
- e. Gangguan dalam perkembangan kognitif.
- f. Penurunan kemampuan belajar.
- g. Berkurangnya massa tubuh, termasuk otot, organ tubuh, dan tulang

6. Akibat gizi kurang

Kurangnya asupan gizi bisa menyebabkan tubuh menggunakan cadangan nutrisi, yang membuat massa tubuh berkurang. Hal ini bisa

berupa penurunan berat badan atau penghambatan pertumbuhan tinggi badan. Kematian adalah akibat yang terakhir bisa terjadi, tetapi bisa dihindari dengan melakukan langkah-langkah pencegahan yang tepat. Pertumbuhan dan perkembangan anak bisa terhambat jika tubuh kurang mendapat nutrisi yang dibutuhkan. Anak-anak kecil termasuk dalam kelompok usia yang mudah mengalami kekurangan gizi. Malnutrisi di masa kecil bisa membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit, meningkatkan kemungkinan mati, dan memengaruhi pertumbuhan mental serta kemampuan berpikir anak. Kurangnya nutrisi pada anak bisa memengaruhi secara jangka panjang, bahkan setelah masa kanak-kanak selesai. Malnutrisi di usia dini bisa membuat anak kesulitan belajar, kurang produktif, serta meningkatkan kemungkinan mengalami penyakit berkepanjangan saat dewasa.(Aristiyani, 2023)

Seribu hari pertama dalam hidup adalah masa yang sangat penting untuk perkembangan otak anak. Kurangnya asupan nutrisi bisa menyebabkan masalah pada perkembangan saraf anak, terutama di wilayah yang memiliki akses terbatas terhadap sumber daya. Anak-anak yang mendapatkan makanan bergizi secara merata memiliki peluang lebih besar untuk berkembang dengan baik secara fisik dan mental. Anak-anak yang tumbuh dalam kondisi kurang baik, baik karena kurang atau berlebihan makan, lebih rentan mengalami masalah kesehatan dan sosial sepanjang hidup mereka. Keterlambatan perkembangan saraf dan masalah gizi saling memengaruhi dan menyebabkan beban penyakit yang sangat besar di seluruh dunia. Evaluasi yang terorganisasi dengan baik dan perencanaan manajemen atau konseling yang sesuai dapat meningkatkan kondisi gizi anak menuju peningkatan yang lebih baik.(Aristiyani, 2023)

Secara global, diperkirakan lebih dari setengah juta anak di bawah lima tahun di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah berisiko tidak mencapai potensi perkembangan mereka karena masalah kemiskinan dan stunting. Tantangan dalam bidang kesehatan dan gizi anak bisa menghambat kemampuan mereka belajar, sehingga nutrisi sangat penting dalam proses tumbuh kembang mereka. Kurangnya asupan gizi di usia

dini dapat mengganggu pertumbuhan fisik, fungsi otak dalam berpikir, kemampuan gerak tubuh, fungsi tubuh secara umum, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Di negara-negara berkembang, jumlah anak di bawah lima tahun yang mengalami kekurangan gizi mencapai sekitar 27%.(Akbar & Ramli, 2022)

Terdapat beberapa faktor mendasar yang mempengaruhi tubuh manusia akibat kekurangan asupan gizi, yakni sebagai berikut :

a. Pertumbuhan

Ketika seseorang mengalami kurang gizi, pertumbuhan anak tidak mencapai tingkat terbaiknya dan perkembangan otot tertunda. Protein sangat penting sebagai bahan pembentuk tubuh, jika kurang protein, otot bisa menjadi lemah dan rambut mudah rontok. Anak-anak dari keluarga yang memiliki ekonomi menengah ke atas biasanya lebih tinggi badannya dibandingkan anak-anak dari keluarga yang ekonominya rendah.(Gannika, 2023)

b. Produksi tenaga

Kekurangan nutrisi sebagai sumber energi bisa membuat seseorang kelelahan, sulit bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menyebabkan masyarakat semakin kurang bergerak, merasa capek, dan hasil kerja mereka berkurang.

c. Pertahanan tubuh

Protein penting untuk membentuk antibodi dalam tubuh. Kurangnya protein dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi produksi antibodi, sehingga anak-anak lebih mudah terserang penyakit seperti flu, batuk, diare, serta infeksi lainnya yang lebih berat. Kemampuan tubuh untuk menghadapi tekanan atau stres juga berkurang karena kekurangan gizi. Menurut WHO, kekurangan gizi menyebabkan 54% dari kematian pada bayi dan anak-anak.(Salsabila & Mardiaty, 2022)

d. Struktur dan fungsi otak

Kurangnya nutrisi selama masa kehamilan dan usia balita dapat mengganggu pertumbuhan otak karena sel-sel otak tidak bisa

berkembang dengan baik. Otak tumbuh paling cepat pada usia 2 sampai 3 tahun, lalu pertumbuhannya perlahan dan selesai pada awal masa remaja.(Yusuf & Helmi, 2022)

e. Perilaku

Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung menunjukkan perilaku yang tidak tenang, mudah menangis, dan pada tahap yang lebih lanjut dapat menjadi apatis. Begitu pula dengan orang dewasa, kekurangan gizi dapat mengakibatkan perilaku yang gelisah, mudah tersinggung, dan emosional. (Saifah et al., 2019)

7. Penatalaksanaan gizi kurang

Makanan tambahan balita adalah suplemen gizi berupa biskuit khusus yang diberi tambahan vitamin dan mineral, yang diberikan kepada bayi dan anak-anak usia 6 sampai 59 bulan yang mengalami kurang gizi. Program ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak yang termasuk dalam kategori kurus, dengan kriteria berat badan atau tinggi badan kurang dari minus 2 standar deviasi.(Eniwati & Ikhssani, 2021)

- a. Untuk anak usia 6-11 bulan, diberikan 8 keping biskuit (setara dengan 2 bungkus) per hari.
- b. Untuk anak usia 12-59 bulan, diberikan 12 keping biskuit (setara dengan 3 bungkus) per hari.
- c. Ketika anak mencapai berat badan yang sesuai dengan panjang / tinggi badan atau berat badan yang sesuai dengan umurnya, pemberian Makanan Tambahan Balita dihentikan, dan anak selanjutnya dianjurkan mengonsumsi makanan keluarga yang seimbang gizinya.
- d. Biskuit dapat langsung dikonsumsi atau dicampur dengan air matang dalam mangkuk bersih sehingga bisa dikonsumsi dengan menggunakan sendok.
- e. Setiap kali memberikan Makanan Tambahan Balita, pastikan biskuit tersebut dihabiskan. Menurut Angka Kecukupan Gizi 2013 dari Kementerian Kesehatan RI, kebutuhan kalori anak usia 1-3 tahun adalah 1125 kkal perhari.

D. Pola Makan Pada Balita

Cara keluarga makan memengaruhi cara anggota keluarga, terutama anak-anak di bawah lima tahun, memilih dan mengonsumsi makanan. Pola makan adalah cara atau upaya untuk mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, memastikan tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, serta mencegah atau mengobati penyakit. Kebiasaan makan yang tidak baik bisa mengganggu proses penyerapan nutrisi, sehingga anak lebih berisiko mengalami stunting atau tumbuh lebih lambat. Kurang gizi dan penyakit menular pada anak bisa membuat mereka tidak lapar. Cara dan kemudian frekuensi anak makan akan menentukan berapa banyak nutrisi yang mereka dapatkan.(Susanti & Putri, 2023)

Cara menyusun makanan di piringku menunjukkan porsi makan yang seimbang dalam satu piring, sehingga memudahkan setiap orang menjaga keseimbangan gizi setiap kali makan. Porsi makan diatur dalam piringku dengan pembagian tertentu. Setengah bagian pertama harus terdiri dari tiga bagian ketiga karbohidrat atau berbagai makanan pokok, serta satu bagian ketiga berbagai jenis daging atau protein nabati. Sebagian lagi harus terdiri dari berbagai jenis sayuran, dan 1/3 bagian yang tersisa terdiri dari berbagai jenis buah-buahan.(Rotua & Sihite, 2024)

Orang tua sering menghadapi kesulitan dalam memberi makan anak, terutama masalah anak kesulitan makan. Banyak anak mengalami kesulitan makan karena orangtuanya ingin anak makan lebih banyak daripada yang anak itu sendiri inginkan. Saat orang tua terus memaksa anak makan, anak justru semakin tidak ingin makan dan kehilangan selera makan.(Heriyanti et al., 2022)

1. Tekstur makanan sangat penting bagi balita, jadi sebaiknya berikan makanan yang lembut, mudah dikunyah, dan mudah ditelan. Makanan yang memiliki tekstur renyah bisa membuat anak merasa senang saat mereka mendengar suara kunyahan. Balita cenderung menyukai makanan seperti sereal, roti, biskuit, kraker, kue-kue kecil, serta susu dan produk olahannya. Daging yang dipotong kecil-kecil umumnya lebih disukai oleh

balita, oleh karena itu daging sebaiknya diberikan dalam bentuk daging giling, misalnya dalam semur bola-bola daging.(Ardian et al., 2022)

2. Aroma makanan bisa memengaruhi bagaimana anak menerima makanan tersebut. Biasanya, anak-anak lebih cenderung menolak makanan yang memiliki bau yang terlalu kuat. Mereka lebih menyukai makanan yang dilengkapi dengan bumbu yang sederhana dan tidak memiliki bau yang terlalu kuat.(Hartati & Meiliana, 2022)
3. Secara umum, anak-anak biasanya lebih suka makanan yang rasanya manis dan lezat. Sebaliknya, mereka tidak terlalu suka makanan yang rasanya pahit, asam, atau pedas. Contoh makanan yang memiliki rasa pahit meliputi brokoli, kacang panjang, pare, daun papaya, dan daun singkong.
4. Makanan yang memiliki warna cerah, seperti wortel dan tomat.
5. Porsi makanan pada anak. Anak sering tidak ingin makan jika porsi makanannya terlalu banyak. Disarankan memberikan makanan dalam porsi kecil terlebih dahulu, dan jika anak ingin tambahan, porsi bisa ditambahkan sesuai dengan keinginannya. Jumlah makanan yang direkomendasikan untuk anak usia 1-5 tahun berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dilihat pada menu makanan untuk balita di bawah ini.

E. ASI Eksklusif

Air susu ibu (ASI) adalah makanan alami terbaik untuk bayi yang baru lahir karena mampu memenuhi kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembangnya secara sempurna. Kebutuhan energi dan nutrisi anak selama enam bulan pertama kehidupannya. Seorang Perempuan sering merasa sulit saat memberi ASI secara eksklusif, salah satu alasannya. Persediaan ASI yang tidak lancar Hal ini mengakibatkan rendahnya ASI eksklusif. Manfaat memberikan ASI eksklusif sangat banyak dan berbagai macam, di antaranya bermanfaat bagi ibu.

bayi, serta keluarga. Pemberian ASI eksklusif dapat memberikan keuntungan seperti meningkatkan kedekatan di antara keduanya. Sedangkan bagi keluarga, pemberian ASI Eksklusif ini bisa memberi dampak baik secara ekonomi dan psikologis. Salah satu Tujuan utama dari program kesehatan

global yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendorong pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Diharapkan pada tahun 2025, setidaknya separuh dari seluruh bayi yang lahir di dunia akan Mendapatkan ASI secara eksklusif serta setidaknya hingga usia 6 bulan pertama. (Rani et al., 2022).

F. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang kaya zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak usia 6 sampai 23 bulan. Pemberian MP-ASI dilakukan ketika ASI saja tidak lagi mampu mencukupi kebutuhan gizi bayi seiring dengan pertambahan usianya. MP-ASI berfungsi sebagai pelengkap untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama masa penyapihan. Selain itu, pemberian MP-ASI juga bertujuan untuk membiasakan bayi mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan tahap perkembangan usianya (Sunarto et al., 2026).

Untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi bayi, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) harus memenuhi beberapa prinsip, yaitu:

1. Tepat Waktu

Pemberian MP-ASI dilakukan pada saat kebutuhan energi dan zat gizi bayi tidak lagi dapat dipenuhi secara optimal hanya dari ASI eksklusif.

2. Memadai

Makanan yang diberikan harus mengandung energi, protein, serta mikronutrien dalam jumlah yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Aman

MP-ASI harus disimpan dan disiapkan secara higienis. Selain itu, pemberian makanan harus menggunakan tangan yang bersih dan peralatan makan yang bersih, serta tidak menggunakan botol maupun dot untuk menghindari risiko kontaminasi.

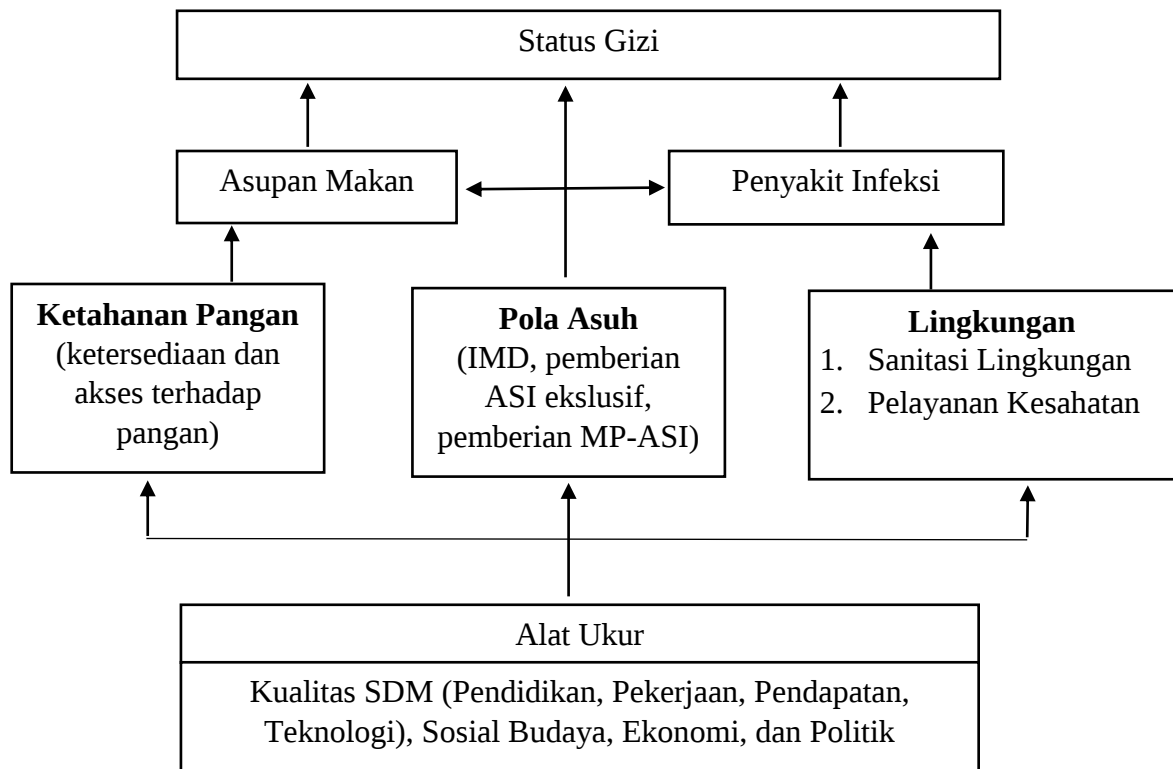
4. Diberikan Dengan Cara Yang Benar

Pemberian makanan harus memperhatikan tanda lapar dan kenyang pada anak, serta dilakukan dengan frekuensi dan metode pemberian yang sesuai dengan usia anak (World Health Organization, 2025).

G. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) merupakan proses pemberian ASI yang dimulai segera setelah bayi dilahirkan dengan cara menempatkan bayi dalam kontak kulit ke kulit (skin to skin contact) dengan ibu selama minimal satu jam pertama setelah kelahiran atau sampai proses menyusui pertama selesai. IMD dapat dipahami sebagai upaya untuk mengembalikan hak bayi untuk segera mendapatkan ASI dari ibunya, yang selama ini sering terhambat karena praktik pemisahan antara ibu dan bayi sesaat setelah persalinan. Pemisahan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak yang merugikan bagi kesehatan bayi, bahkan dalam kondisi tertentu dapat menyebabkan gangguan psikologis karena bayi tidak memperoleh rasa aman dan perlindungan yang seharusnya didapatkan dari ibunya. Kondisi ini dapat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Proses bayi dalam melakukan IMD dikenal dengan istilah *breast crawl*, yaitu kemampuan alami bayi untuk merangkak mencari payudara ibu. Pada dasarnya, bayi manusia memiliki refleks alami untuk menemukan dan menyusui pada payudara ibunya serta menentukan waktu pertama kali menyusui. Proses ini ditandai dengan gerakan mengisap dan usaha mencari puting susu yang biasanya berlangsung sekitar 35–50 menit setelah bayi diletakkan di dada ibu. Dalam proses tersebut, bayi memanfaatkan indra penciuman, perasa, dan pendengarannya untuk membantu menemukan sumber ASI selama proses menyusui pertama (Fauziah Nasution, 2022).

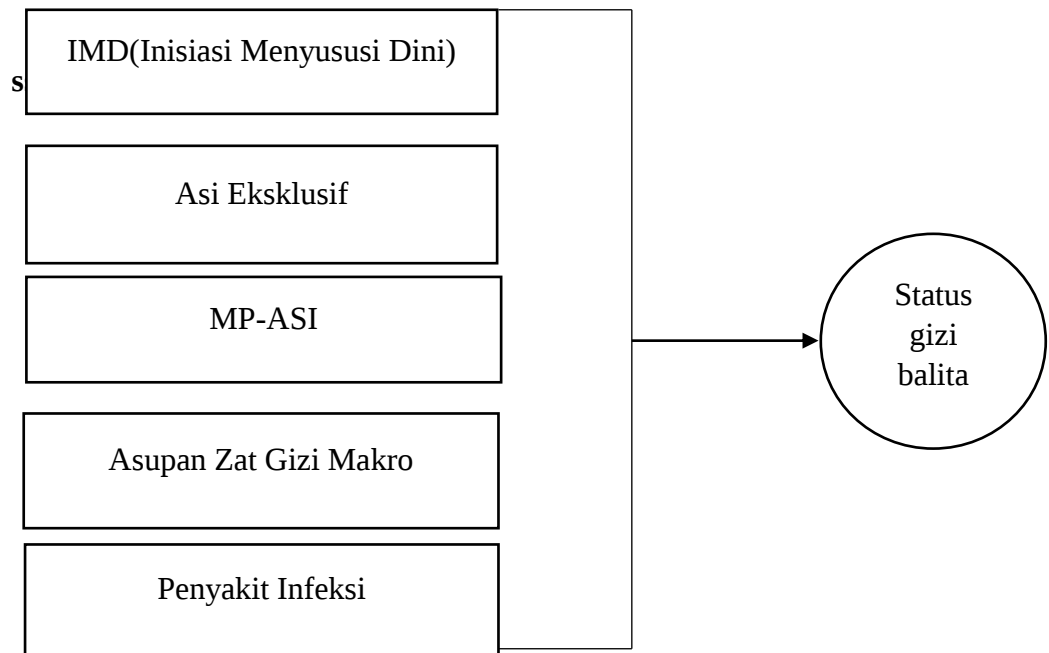
H. Kerangka Teori



Gambar 1. kerangka teori

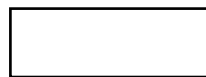
Sumber: UNICEF,1988:

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

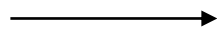
Keterangan :



: Variabel bebas



: Variabel terikat



: Hubungan antara variabel