

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pemberian ASI Eksklusif

Bayi yang mendapat ASI eksklusif hanya diberikan ASI selama enam bulan pertama kehidupannya, dan tidak diberikan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, teh, atau air putih, atau makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi faletahan, atau nasi tim. (Lindawati, 2019) Pembatasan pemberian ASI hingga anak berusia setengah tahun dapat melindungi anak dari berbagai penyakit yang menyebabkan kematian bayi. Pemberian Acyclic juga bermanfaat bagi ibu, mengurangi perdarahan pasca melahirkan, mengurangi kehilangan darah saat menstruasi, meningkatkan berat badan sebelum hamil, dan menurunkan risiko kanker payudara dan rahim, selain manfaatnya bagi bayi. Meskipun ASI dan menyusui sangat bermanfaat, diperkirakan 85% ibu di seluruh dunia tidak memberikan ASI yang cukup kepada anaknya. Karena berbagai pertimbangan sosial, budaya, ekonomi, dan politik, nampaknya ibu masih jarang melakukan praktik pemberian ASI eksklusif, seperti yang direkomendasikan oleh WHO (2002).. (Lindawati, 2019).

1. Definisi Air Susu Ibu (ASI)

Sumber energi terbaik dan ideal adalah air susu ibu (ASI) yang komposisinya seimbang untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan bayi. Menyusui memberikan dampak positif tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi ibu, lingkungan, bahkan bangsa. ASI adalah nutrisi terbaik untuk anak-anak, jadi pemberian ASI selektif dianjurkan selama jangka waktu tersebut dapat mengatasi masalah anak. (Mangkat et al., 2016).

ASI diberikan kepada bayi hingga bayi berusia 6 bulan, yang mana bayi harus diberikan makanan padat. ASI diberikan kepada bayi hingga bayi berusia 2 tahun hingga bayi benar-benar membutuhkan makanan yang lebih banyak. Yang dimaksud dengan “makanan pendamping ASI” adalah setiap makanan atau minuman tambahan kaya gizi yang diberikan kepada bayi atau anak berusia antara 6 dan 24 tahun untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tidak dipenuhi oleh ASI. 3 Setelah enam bulan, bayi umumnya memerlukan zat gizi makro dan zat gizi mikro, yang hanya dapat diperoleh melalui ASI. Selain itu, bayi juga terus mengembangkan keterampilan makan (oromotorik) dan mulai tertarik pada makanan selain susu (ASI atau susu formula). (Nirwana, 2014)

2. Definisi Asi Eksklusif

Pengertian ASI Saja Istilah “ASI eksklusif” hanya mengacu pada praktik pemberian ASI kepada bayi—tanpa susu formula, jus jeruk, madu, air teh, atau cairan lainnya—dan tanpa makanan tambahan—seperti pisang, bubur. susu, biskuit, bubur, atau nasi putih—untuk jangka waktu enam bulan. Setelah bayi berusia enam bulan, makanan pendamping ASI berbahan ASI baru diberikan kepada bayi. Bayi yang berusia dua tahun atau lebih tetap menerima ASI. (Sofiana & Dewi, 2019)

Risiko kekurangan zat besi yang rendah pada ASI pada bayi yang mendapat ASI eksklusif sangat kecil. Hal ini disebabkan zat besi pada ASI lebih mudah diserap dibandingkan zat besi pada susu sapi (Wiji, 2013). WHO dan UNICEF merekomendasikan agar ibu memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan jika memungkinkan:

- a) Memulai pemberian ASI dini (IMD) sekitar satu jam segera setelah bayi lahir.
- b) Pemberian ASI selektif diberikan pada anak hanya ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman.
- c) Setiap hari selama 24 jam, ASI diberikan kepada bayi sesuai permintaan atau sesuai kebutuhan.
- d) ASI tidak boleh diberikan menggunakan gelas, cangkir atau dot. Menyusui tidak boleh dihentikan bagi ibu yang bekerja; mereka harus terus melakukannya, dan jika memungkinkan, bayinya dapat dibawa ke tempat kerja. ASI dapat diperas dan disimpan jika hal ini tidak memungkinkan.

Cara menyimpan ASI adalah:

- a. Botol kaca atau plastik seperti Picklip +80-100 cc (untuk sekali konsumsi), dapat digunakan untuk menyimpan ASI.
- b. ASI yang sudah disimpan dalam pendingin dan sudah disaring sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari
- c. ASI yang sudah dibekukan harus dicairkan terlebih dahulu di lemari es dengan suhu 4 derajat Celcius.
- d. Satu-satunya cara untuk menghangatkan ASI beku adalah dengan merendamnya dalam air hangat. Itu tidak bisa dimasak atau dipanaskan.

Cara menyimpan ASI di rumah secara umum:

- a) Gunakan sabun dan air hangat untuk mencuci tangan.
- b) ASI dapat disimpan di lemari es atau freezer setelah diperah.
- c) Saat Anda memencetnya, tulis waktu, hari, dan tanggal. (Wiji, 2013).

3. Manfaat Asi –Eksklusif

Mengingat manfaat yang akan diterima bayi, pemberian ASI mutlak diperlukan. Hal ini untuk mencegah alergi dan memastikan kesehatan bayi yang optimal, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Karena pada usia ini, bayi belum memiliki katalisator lambung yang ideal untuk memproses berbagai jenis makanan atau minuman. (Prabasiwi et al., 2015).

Pemberian ASI eksklusif mempunyai keuntungan bagi bayi sebagai berikut:

- a. Hanya ASI yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang tepat.
- b. Bayi membutuhkan kadar lemak yang lebih banyak selama setengah tahun, tubuh ibu akan mengetahuinya dan berubah sesuai kebutuhan untuk membantunya memulai hidupnya dengan sangat kuat.

- c. ASI banyak mengandung antibodi yang berasal dari tubuh ibu. Hal ini memberi bayi kekebalan dan melindunginya dari penyakit sejak dini.
 - d. ASI mengandung nutrisi yang membantu otak bayi tumbuh dengan cepat pada masa emas ini, yaitu saat bayi menjadi cerdas.
 - e. Keharmonisan ASI menimbulkan rasa tenang dan mengantuk. Akibatnya, kolik dapat diredakan, dan hal itulah yang dibutuhkan untuk berkembang.
 - f. Gerakan menghisap mulut bayi pada payudara ibu membantu perkembangan gigi rahang, mendorong pertumbuhan, dan membantu bayi tertidur setelah menyusui. Menyusui memperkuat ikatan ibu-bayi dan memberikan manfaat psikologis bagi bayi. Selama menyusui, ibu tetap bisa beraktivitas. Bayi justru mendapat manfaat kehangatan dan rasa aman karena menempel di tubuh ibu (Yosephin et al.,2019).
- a) Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu adalah sebagai berikut: Masuknya bahan kimia racun menyusui meningkatkan sensasi ketenangan, kenyamanan, dan kasih sayang pada anak.
 - b) Bagus untuk kesejahteraan. Rahim akan kembali ke ukuran normalnya lebih cepat dan pendarahan dapat dicegah dengan menyusui. Wanita yang menyusui memiliki risiko lebih kecil terkena osteoporosis dan beberapa jenis penyakit termasuk kanker payudara dan penyakit ovarium.
 - c) Metode kontrasepsi alami adalah ASI.
 - d) ibu yang cantik dan bahagia. Cara termudah untuk menurunkan berat badan adalah dengan menyusui, yang membakar energi 200-250 Kkal lebih banyak per hari.
 - e) Finansial, mengingat pemberian ASI gratis. Persediaan susu formula untuk seminggu bisa mencapai ratusan ribu rupiah. Selain itu, biaya per tahun untuk pembuatan susu mencapai lebih dari beberapa ribu rupiah. Selain itu, barang-barang ini masih bersih.
 - f) Bersahaja karena ASI pada umumnya mempunyai manfaat selektif bagi ibu dan anak (Yosephin et al.,2019).

4. Komposisi Asi Eksklusif

- a. ASI mengandung air.

Mayoritas kandungan ASI adalah air; sekitar 88% di antaranya adalah air. Air membantu mengatur suhu tubuh dengan melarutkan zat-zat yang dikandungnya dan berkontribusi terhadap hilangnya 25 persen suhu tubuh yang dialami bayi akibat keluarnya udara melalui ginjal dan kulit. Air dapat diperoleh dengan aman dari ASI. Stimulasi bayi akan berkurang karena kandungan air ASI yang relatif tinggi. (Wahyuutri,E.dkk 2020).

b. Karbohidrat dalam Asi

Laktosa adalah sumber utama karbohidrat dalam ASI. Setiap 100 mililiter ASI mengandung 7 gram laktosa. Karena laktosa mendorong mikroorganisme untuk menghasilkan asam laktat, kadar laktosa yang tinggi sangat bermanfaat. Adanya asam laktat akan menciptakan lingkungan asam pada usus bayi, memudahkan pengendapan Ca-kaseinat dan memperlancar penyerapan mineral seperti kalsium, fosfor, dan magnesium, serta menghambat bakteri patogen dan mendorong pertumbuhan makroorganisme. menghasilkan asam organik dan vitamin sintesis. (Wahyuutri,E.dkk 2020)

a. Protein dalam Asi

ASI memiliki protein yang lebih sedikit dibandingkan susu sapi, namun mengandung nutrisi yang lebih mudah dicerna bayi. Rasio whey casein protein adalah 60:40 yang membedakan protein ASI dengan susu sapi yang memiliki rasio 20:80. ASI mengandung banyak asam amino esensial taurin, yang diperlukan untuk perkembangan otak, retina, dan konjugasi bilirubin. (Wahyuutri,E.Dkk 2020)

b. Lemak dalam Asi

Jumlah lemak dalam ASI bervariasi dari pagi hingga sore hari. Rata-rata, setiap 100 ml ASI mengandung 3,5-4,5 gram lemak. Lemak memasok asam lemak esensial dan berfungsi sebagai sumber utama kalori bagi bayi, membantu pencernaan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K), dan memberi mereka energi. Lipase, enzim yang ditemukan dalam ASI, membantu pencernaan lemak. Bila ibu perlu masuk, keperluannya diambil dari tisu. gemuk ibu (Wahyuutri,E.dkk 2020)

c. Mineral dalam Asi

Asam klorida, fosfor, kalsium, kalium, dan natrium merupakan sebagian besar mineral yang ditemukan dalam ASI. Namun jumlah zat besi, tembaga, dan mangan lebih rendah. Satu liter ASI mengandung 140 miligram fosfor dan rata-rata 280 miligram kalsium. Jumlah tersebut akan cukup untuk kebutuhan bayi. Jumlah zat besi yang terkandung dalam ASI tidaklah banyak, tepatnya 0,35 mg/ (Wahyuutri,E.Dkk 2020)

d. Vitamin dalam Asi

Vitamin B, A, dan E, serta vitamin D dan K, ditemukan dalam ASI. Jumlah vitamin B dalam ASI berbeda-beda tergantung seberapa banyak ibu mengonsumsinya saat menyusui; 100 mililiter ASI mengandung 1 DMG vitamin A, dan ASI mengandung 0,25 mg/100 mililiter vitamin E. Karena jumlah vitamin D dalam ASI relatif rendah dan bergantung pada asupan dan cadangan vitamin D ibu, maka bayi harus dijemur kurang lebih satu jam di bawah sinar matahari pagi untuk memenuhi kebutuhan vitamin D-nya. Akibat lebih rendahnya kadar vitamin K pada ASI

dibandingkan susu sapi, bayi memerlukan tambahan vitamin K sejak lahir melalui suntikan vitamin K. (Wahyuutri,E.dkk 2020)

5. Produksi Asi

Asi dapat dibagi menjadi 3 jenis jika dilihat dari produksinya yaitu:

a. Kolostrum

Hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir adalah ASI. ASI pertama yang dihasilkan payudara ibu disebut kolostrum dan berbentuk cairan kuning atau sirup bening. Susu ini memiliki lebih banyak protein dan lebih sedikit lemak dibandingkan susu matang. Kolostrum merupakan cairan berwarna kekuningan yang sedikit lebih kental dari ASI matur dan mempunyai bentuk yang agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel epitel yang mempunyai kemampuan membersihkan lapisan saluran cerna sehingga saluran cerna siap untuk dikonsumsi. Mendapat makanan yang banyak mengandung protein, terutama gamma globulin, yang melindungi tubuh dari infeksi. terdiri dari antibodi dan dapat melindungi tubuh bayi dari berbagai infeksi hingga enam bulan.

b. Air Susu Peralihan (Masa Transisi)

Dari hari keempat sampai akhir hari adalah ASI. Susu transisi saat ini lebih rendah proteinnya dan lebih tinggi lemak serta kalorinya dibandingkan kolostrum.

c. Asi Mature

Merupakan ASI yang diproduksi oleh payudara sejak bayi dilahirkan. Nutrisi bayi dalam ASI matur berubah selama enam bulan sebagai respons terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Mirip dengan susu skim, ASI ini berwarna putih kebiruan dan memiliki kalori lebih banyak dibandingkan kolostrum atau susu transisi. (Rizki Natia Wiji, 2013).

6. Defenisi ASI tidak eksklusif

Ini berarti memberikan makanan lebih banyak sebagai pengganti ASI atau MP ASI. Pemberian ASI non-eksklusif diberikan karena masyarakat belum cukup mengetahui tentang ASI dan pengaruhnya terhadap promosi susu formula. Rata-rata makanan/minuman yang cukup diberikan kepada anak sebelum usia setengah tahun adalah MP ASI

B. Makanan pendamping MP-ASI

1. Defenisi MP-ASI

Makanan Pada masa penyapihan, ketika makanan dan minuman lain diberikan bersamaan dengan ASI, maka Air Susu Ibu Pendamping ASI (MP-Asi) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi dan diberikan kepada bayi. Proses peralihan dari asupan makanan khas berbahan dasar susu ke makanan semi padat dikenal dengan makanan pendamping ASI (MP-Asi). Penyajian dan pengorganisasian MP-ASI sebaiknya dilakukan bertahap, baik struktur maupun jumlahnya, sesuai dengan kapasitas lambung

anak. ASI hanya memenuhi 60% kebutuhan kesehatan bayi pada bayi berusia 6 tahun. Sisanya harus diisi dengan tambahan makanan bergizi yang cukup jumlahnya. Akibatnya, bayi di atas usia enam bulan memerlukan tambahan nutrisi MP-ASI.(Mufida dkk., 2015).

Makanan pendamping Asi dapat berupa makanan transisi yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan nutrisi atau fisiologis anak dan diharapkan dapat mengatasi kesenjangan antara energi harian dan kebutuhan nutrisi anak dengan jumlah yang diperoleh dari menyusui MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai usia anak, dimulai dari MP-ASI yang lembut dan lembut hingga anak terbiasa dengan makanan keluarga.MP-ASI disiapkan oleh keluarga dengan memperhatikan keragaman pangan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro.(Arsyati & Rahayu, 2019)

2. Tujuan pemberian MP-ASI

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi baru lahir antara usia 0 dan 6 bulan; Namun setelah usia tersebut, bayi mulai membutuhkan makanan pendamping ASI selain ASI. Tujuan pemberian makanan pendamping ASI adalah untuk mengedukasi bayi tentang kebiasaan makan yang sehat dan memberikan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikomotorik yang optimal. Jika pemberian MP-ASI sesuai dengan usia, kualitas dan kuantitas makanan tinggi, dan ketersediaan makanan bervariasi, maka tujuan ini dapat tercapai dengan sukses. Kesempatan bayi untuk belajar makan dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sangat ditingkatkan dengan adanya MP-Asi yang melengkapi ASI. Tujuan pemberian MP-ASI adalah untuk memberikan bayi lebih banyak energi dan nutrisi. Karena ASI tidak selalu dapat memenuhi kebutuhan bayi, maka diberikan lebih banyak makanan untuk menutupi perbedaan antara total kebutuhan nutrisi anak dan kandungan dalam ASI. (Mufida dkk., 2015).

3. Syarat Pemberian MP-ASI

- a. Tepat waktu, MP-ASI wajib di berikan ketika Asi Eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. MP-ASI di berikan saat bayi usia 6 bulan pas.
- b. Adekuat,MP-ASI yang di berikan mempunyai kandungan energi, protein,lemak,karbohidrat dan mikronutrien yang dapat memenuhi kebutuhan bayi sesuai usianya.MP-ASI diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, tekstur, kekentalan dan variasi makanan.
- c. Aman, MP-ASI di buat dan di simpan dengan cara higienis,saat memberikan makanan harus menggunakan peralatan makan yang bersih,mencuci bahan makan sebelum menyiapkan makanan.
- d. Diberikan dengan cara benar,MP-ASI di berikan secara teratur (pagi,siang,sore dan malam)lama pemberian makan maksimal 30 menit. (Mufida et al., 2015).

4. Bentuk Makanan Pendamping Asi

- a. Makanan yang telah dihancurkan, khususnya makanan yang telah dihancurkan atau disaring, tampak tidak rata dengan konsistensi paling halus. Makanan yang dihaluskan

biasanya terdiri dari satu jenis makanan, seperti pepaya yang dihaluskan, pisang yang dikerok, nasi putih, bubur kacang hijau yang disaring, dan kentang rebus.

- b. Makanan lunak, atau makanan yang dimasak dengan banyak air dan terlihat encer, biasanya lebih padat dibandingkan makanan yang dihaluskan. Makanan lunak ini berfungsi sebagai jembatan antara makanan tumbuk dan padat. Model : bubur nasi, bubur ayam, bubur kacang ijo, bubur Manado.
- c. Makanan untuk keluarga, khususnya makanan padat yang biasanya disediakan oleh keluarga dan teksturnya padat. Lontong, nasi tim, kentang rebus, dan biskuit adalah contohnya..(Al Rahmad, 2017)

C. Prinsip Pemberian MP-ASI

1. Memberikan ASI sesuai keinginan anak sampai anak berusia 2 tahun atau lebih.
2. Lakukan, khususnya dengan menerapkan prinsip-prinsip pengasuhan psikososial. Saat mendorong bayi untuk makan, sebaiknya ibu memberikan makanan secara perlahan dan sabar, mendorong bayi untuk berbicara, dan menjaga kontak mata.
3. Pastikan semua makanan yang Anda sajikan bersih. Selain itu, praktikkan penanganan makanan yang aman.
4. Setelah bayi mencapai usia enam bulan, perkenalkan makanan pendamping ASI dalam jumlah sedikit. Ibu dapat menambah jumlahnya secara bertahap berdasarkan usia bayi. Kurangi variasi makanan secara bertahap agar bayi dapat merasakan berbagai macam rasa.
5. Pada usia 6 sampai 8 bulan, frekuensi makan ditingkatkan secara bertahap, mencapai 3 sampai 4 kali sehari pada usia 9 sampai 24 bulan, dengan tambahan snack 1-2 kali jika diperlukan.
6. Jenis MP-ASI seperti buah-buah yang di haluskan misalnya pisang, pepaya, jeruk, makanan lunak misal bubur dan nasi tim.
7. Usahakan membuat makanan sendiri untuk memenuhi kebutuhan anak Anda dan jauhi makanan instan. Jika harus memberikan makanan instan kepada ibu, sebaiknya pilihlah dengan cermat kandungan nutrisinya.
8. Dorong anak yang sakit untuk makan makanan lunak yang disukainya dan perbanyak minum cairan, terutama susu, saat sakit.
 - a. Kriteria agar MP-ASI dikatakan layak untuk dikonsumsi
 - 1) Berada dalam derajat kematangan.
 - 2) Bebas dari pencemaran ketika menyimpan dan menyajikan makanan tersebut sampai dengan menyuapi.
 - 3) Bebas dari perubahan fisik, kimia yang tidak diketahui akibat dari pengaruh enzim, mikroba, hewan pengerat, serangga, parasit dan kerusakan karena tekanan, pemasakan, dan pengeringan.
 - 4) Bebas dari mikroorganisme dan parasit yang menimbulkan penyakit.

- 5) Harus cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan.
- 6) Mudah dicerna oleh alat pencernaan manusia (Mufida et al., 2015).

b. Akibat Pemberian MP-ASI yang salah

Ada dua kategori pemberian MP-ASI yang salah menurut (Monika, 2014):

- 1) Dampak melahirkan MP-ASI dini: Bayi lebih mudah sakit, sistem pencernaannya belum siap, reaksinya berbeda-beda, lebih besar kemungkinannya alergi makanan, lebih besar kemungkinannya untuk mengalami alergi makanan. kelebihan berat badan atau obesitas, mereka tidak mendapatkan cukup ASI, mereka tidak mendapatkan nutrisi terbaik dari ASI, dan mereka bisa terkena invasi usus.
- 2) Kerugian pemberian MP-ASI antara lain: kebutuhan energi bayi tidak terpenuhi, bayi berisiko mengalami defisiensi zat besi dan ADB (anemia defisiensi besi), kebutuhan zat gizi makro dan zat gizi mikro lainnya tidak terpenuhi, bayi /anak berisiko mengalami malnutrisi dan defisiensi mikronutrien, perkembangan fungsi motorik mungkin tertunda, bayi mungkin menolak berbagai jenis makanan dan mungkin mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan rasa makanan baru (Amperaningsih et al., 2018)

c. Pola makan

Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting yang dapat menentukan keadaan gizi seseorang. Hal ini dikarenakan oleh kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan. Pola makan adalah susunan beragam pangan dan hasil olahannya yang biasa di makan oleh seseorang yang di cerminkan dalam jumlah, jenis frekuensi dan sumber bahan makanan.

1) Jenis makanan

Makanan pokok yang dikonsumsi sehari-hari disebut “jenis makanan” antara lain sayur-sayuran, buah-buahan, jajanan, dan lauk hewani. Di Indonesia, makanan pokoknya antara lain tepung terigu, beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan bahan pokok lainnya. (Pratiwi, 2018).

2) Frekuensi Makanan

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, disebut frekuensi makan. Jadi, frekuensi makan adalah berapa kali seseorang makan sesuatu yang sama, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, secara teratur. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga hari raya utama, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Sarapan (sebelum jam 9:00), makan siang (dari jam 12:00 hingga 13:00), dan makan malam (dari jam 18:30 hingga 19:00) merupakan menu harian. Waktu makan yang baik adalah dalam jangka waktu tersebut agar perut tidak dibiarkan kosong, apalagi dalam jangka waktu lama. Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu kosongnya perut, yaitu antara tiga hingga empat jam.

3) Jumlah makanan

Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah jumlah yang dikonsumsi oleh setiap individu atau anggota kelompok. Cara seseorang atau sekelompok orang mengonsumsi karbohidrat, protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan disebut dengan asupan makanan sehari-hari. Pengulangan tiga kali makan setiap hari dengan jajanan di awal siang dan malam hari menghasilkan nutrisi tubuh yang memuaskan. Makan berlebihan bisa membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tubuhnya..(Pratiwi,2018)

Tabel 2. Pola pemberian MP-ASI

Usia	Bentuk	Frekuensi	Jumlah
Usia 6-8 Bulan	1.Usia 6- 8 bulan a.Asi b.Makanan lumat,bubur lumat,sayuran,daging,dan buah yang lumatkan,biskuit,pepaya dihaluskan dengan sendok,pisangdi kerik dengan sendok,nasi tim saring,bubur kacang hijau saring,kentang pure.	Usia 6-8 bulan a.teruskan pemberianAsi sering mungkin b.Makanan lumat 2-3× sehari c.Makanan selingan1-2	Usia 6-8 bulan a.2-3 sendok makan secara bertahap bertambah hingga mencapai 1/2 gelas atau 125 cc setiap kali makan.
Usia 9-11 bulan	1. Usia 9-11 bulan a.Asi b.Makanan lembek atau di cincang yang mudah di telan anak (bubur nasi,bubur ayam,bubur kacang hijau,bubur manado c. Makanan selingan yang dapat dipegang anak di berikan di antara waktu makan lengkap.	Usia 9-11 bulan a.Teruskan pemberianAsi b.Makanan lembek3-4×sehari c.Makanan selingan1-2× sehari	Usia 9-11 bulan. a.1/2 gelas/mangkukatau 125 cc.
Usia 12-24 bulan	1. Usia 12- 24 bulan a.Makanan keluarga Makanan yang di cincang atau di haluskan jika di perlukan b.Asi	Usia 12- 24 bulan a.Makanan keluarga3-4 sehari b.Makanan selingan 2× sehari c.Teruskan pemberian Asi	Usia 12- 23 bulan Usia 12-23 bulan a.3 4 piring/mangkuk penuh atau 200 cc.

Sumber buku:ajar pola pemberian makanan pendamping air susu ibu yang tepat.2022

D. Status Gizi

Hubungan antara energi, protein, dan zat gizi penting lainnya terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan dikenal sebagai status gizi. Status gizi merupakan ukuran kondisi fisik seseorang dan dapat ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi serta penggunaan zat gizi dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi empat kategori: gizi buruk, gizi kurang, gizi buruk, dan gizi lebih (OKTAVIA et al., 2021).

Keadaan kurang gizi atau yang lebih sering disebut dengan malnutrisi adalah suatu keadaan gizi dimana asupan energi seseorang lebih sedikit dibandingkan energi yang dikeluarkannya. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang dikonsumsi kurang dari kebutuhan pribadi yang direkomendasikan.

Gizi buruk adalah status gizi berdasarkan indeks BB/U yang terdiri dari berat badan kurang dan berat badan kurang berat. Bayi dikatakan gizi buruk bila indeks BW/U di bawah

-3 SD. Gizi buruk adalah suatu keadaan gizi berdasarkan indeks BW/U dan sesuai dengan istilah *underweight* dan *Severe underweight*. Anak kecil dikatakan menderita gizi buruk bila indeks BB/U kurang dari -3 SD.

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan jumlah energi yang dikeluarkan dari tubuh seimbang sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh berasal dari karbohidrat, protein, lemak, dan nutrisi lainnya. Status gizi yang normal merupakan dambaan setiap orang. (Dedo, 2019).

Yang dimaksud dengan status gizi mengacu pada keadaan mental seseorang dalam arti jumlah energi yang ada di dalam pipa lebih besar dibandingkan jumlah energi yang tidak diketahui. Sebab, jumlah energi yang perlu dikonsumsi melebihi jumlah energinya. Itu menyakiti orang tersebut, jadi keesokan harinya, suplemen nutrisi ditambahkan ke dalam makanan yang dapat membantu orang tersebut merasa lebih baik. (Dedo, 2019).

1. Penilaian Status Gizi

Di antara metode penilaian lainnya seperti klinis, biokimia, dan pola makan, penilaian antropometri merupakan salah satu penilaian status gizi. Penilaian status gizi dengan menggunakan antropometri akan menjadi topik utama pembahasan pada bagian ini. Antropometri berasal dari kata *antropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Antropometri nutrisi dikaitkan dengan berbagai tipe tubuh, usia, dan tingkat nutrisi. Antropometri digunakan untuk mengetahui berapa banyak protein dan energi yang dibutuhkan seseorang. Pola pertumbuhan fisik, proporsi jaringan tubuh seperti lemak dan otot, serta jumlah air dalam tubuh merupakan contoh kesesuaian tersebut. (Hardinsyah & Supraisa, 2016).

2. Pengukuran (Antropometri)

Istilah "antropometri" berasal dari kata Yunani "*metros*", yang berarti "mengukur". Oleh karena itu, ukuran tubuh adalah antropometri. Pemahaman ini sangatlah luas. Antropometri gizi berkaitan dengan berbagai pengukuran dimensi dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat gizi. Berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan jumlah lemak di bawah kulit semuanya berdampak pada ukuran tubuh. Landasan penentuan status gizi adalah parameter antropometri. Indeks antropometri adalah sekumpulan parameter yang digabungkan. Jika terjadi kerancuan dalam pengukuran indeks antropometri, maka interpretasi status gizi akan salah. Berat badan menurut tinggi badan (WW/TB), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut umur (BB/U) merupakan tiga contoh indeks antropometri yang sering digunakan.

a. Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh adalah berat badan. Ini adalah salah satu yang paling sensitif terhadap perubahan mendadak, seperti infeksi, kehilangan nafsu makan, dan makan lebih sedikit. Berat badan merupakan batas antropometri yang sepenuhnya tidak stabil. Berat badan meningkat seiring bertambahnya usia dalam keadaan normal, ketika kondisi kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan gizi terjamin. Di sisi lain, kondisi abnormal dapat menyebabkan kenaikan berat badan lebih cepat atau lebih lambat; ini adalah dua kemungkinan hasil.

Manfaat Penggunaan Indeks BB/U

1. Lebih sederhana dan cepat dipahami oleh masyarakat secara keseluruhan
2. berguna untuk mengevaluasi status gizi akut dan kronis seseorang
3. Berat badan dapat berubah seiring berjalannya waktu.
4. Sangat sensitif terhadap penyesuaian kecil
5. Mendeteksi obesitas (kelebihan berat badan).

Rasio BB/U Buruk

1. Bila terdapat edema atau asites dapat menyebabkan kesalahan interpretasi status gizi.
2. Perkiraan usia seringkali tidak akurat di daerah pedesaan yang masih terpencil dan tradisional karena buruknya pencatatan usia.
3. memerlukan informasi usia yang tepat, khususnya bagi anak di bawah usia lima tahun.
4. Kesalahan dalam estimasi sering terjadi, seperti pengaruh pakaian terhadap tumbuh kembang anak saat pengukuran.
5. Kami sering menghadapi permasalahan operasional yang disebabkan oleh permasalahan sosial budaya setempat. Dalam situasi ini, orang tua lebih memilih untuk tidak mengukur anak-anak mereka, karena mereka dipandang sebagai produk, dll.

b. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Keadaan pertumbuhan tulang digambarkan oleh tinggi badan, suatu pengukuran antropometri. Usia biasanya dibarengi dengan penambahan tinggi badan. Berbeda dengan berat badan, pertumbuhan tinggi badan tidak terlalu rentan terhadap masalah malnutrisi jangka pendek. Kekurangan zat besi akan berdampak signifikan terhadap tinggi badan dalam waktu yang relatif singkat.

Keunggulan Indeks TB/U

1. berguna untuk mengetahui status gizi sebelumnya.
2. Ukuran panjang dapat dibuat tanpa orang lain, sederhana dan sederhana untuk disampaikan.

Rasio TB/U Rendah

1. Tinggi badan tidak bertambah dengan cepat bahkan tidak dapat diturunkan.

2. Pengukuran relatif menantang karena anak harus berdiri tegak sehingga memerlukan bantuan dua orang.
3. Sulit mendapatkan umur yang akurat.

c. Berat Badan Menurut Tinggi Badan BB/TB

Dalam keadaan normal, hubungan antara tinggi badan dan berat badan adalah linier, dan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan akan bergerak ke arah yang sama dengan laju tertentu.

Yang Ditawarkan Indeks BB/TB

1. Tidak memerlukan informasi usia
2. Dapat memisahkan luasan tubuh (gemuk, biasa, dan langsing)

Daftar BB/TB Tidak Berdaya

1. Karena tidak memperhitungkan faktor usia, tidak bisa memberikan perkiraan apakah anak tersebut pendek, cukup tinggi, atau kelebihan berat badan untuk anak seusianya.
2. Dalam praktiknya, mengukur panjang dan tinggi kelompok balita sering kali mengalami kesulitan.
3. Untuk mencapai hal ini, orang harus berdoa.
4. Sering terjadi kesalahan dalam membaca hasil estimasi, terutama jika dilakukan oleh pihak non-profesional.

d. Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Usia (IMT/U) Pencatatan berat badan disebut juga dengan skeleton list. Karena berat badan, tinggi badan, atau panjang badan anak masih terus bertambah, maka IMT dikontrol berdasarkan usia untuk menilai status gizi anak balita.

Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi

a. Penyebab Langsung

1) Asupan Makanan

Konsumsi makanan yang ada di masyarakat memengaruhi status gizi. Apabila seorang anak memiliki asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya dapat menimbulkan malnutrisi (Rohayati dkk.,2022). Sebaliknya apabila asupan melebihi kebutuhan tubuhnya maka anak dapat mengalami kelebihan berat badan. Pengukuran asupan makanan/ konsumsi makanan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang di makan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

2) Pola Makan

Pola makan anak merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan kekurangan gizi pada anak. Oleh karena itu, anak harus dibiasakan makan dengan

porsidan komposisi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk anak usia 0-24 bulan.

3) Pemberian Asi Eksklusif

Asi Eksklusif adalah pemberian Asi saja, tanpa makanan dan cairan lain, kecuali obat-obatan dan vitamin, sampai usia 6 bulan. Pemberian Asi Eksklusif berdampak signifikan terhadap status gizi dan tumbuh kembang bayi.

4) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi yang diderita anak dapat mempengaruhi status gizi. Anak-anak dengan infeksi mungkin mengalami penurunan nafsu makan, sehingga tidak mungkin makan sebanyak yang mereka butuhkan. Kondisi ini menurunkan daya tahan tubuh anak sehingga memungkinkan anak mengalami penyakit infeksi yang menetap.

b. Penyebab tidak Langsung

1) Pelayanan Kesehatan

Posyandu dibawah koordinasi puskesmas merupakan lini pertama untuk skrining pemantauan status gizi anak di masyarakat yang memiliki jadwal tetap. Ibu yang rutin membawa anaknya ke posyandu dapat memantau status gizi anaknya namun sebaliknya yang tidak rutin ke posyandu maka status gizi anak balitanya akan sulit terpantau.

2) Sosial Budaya

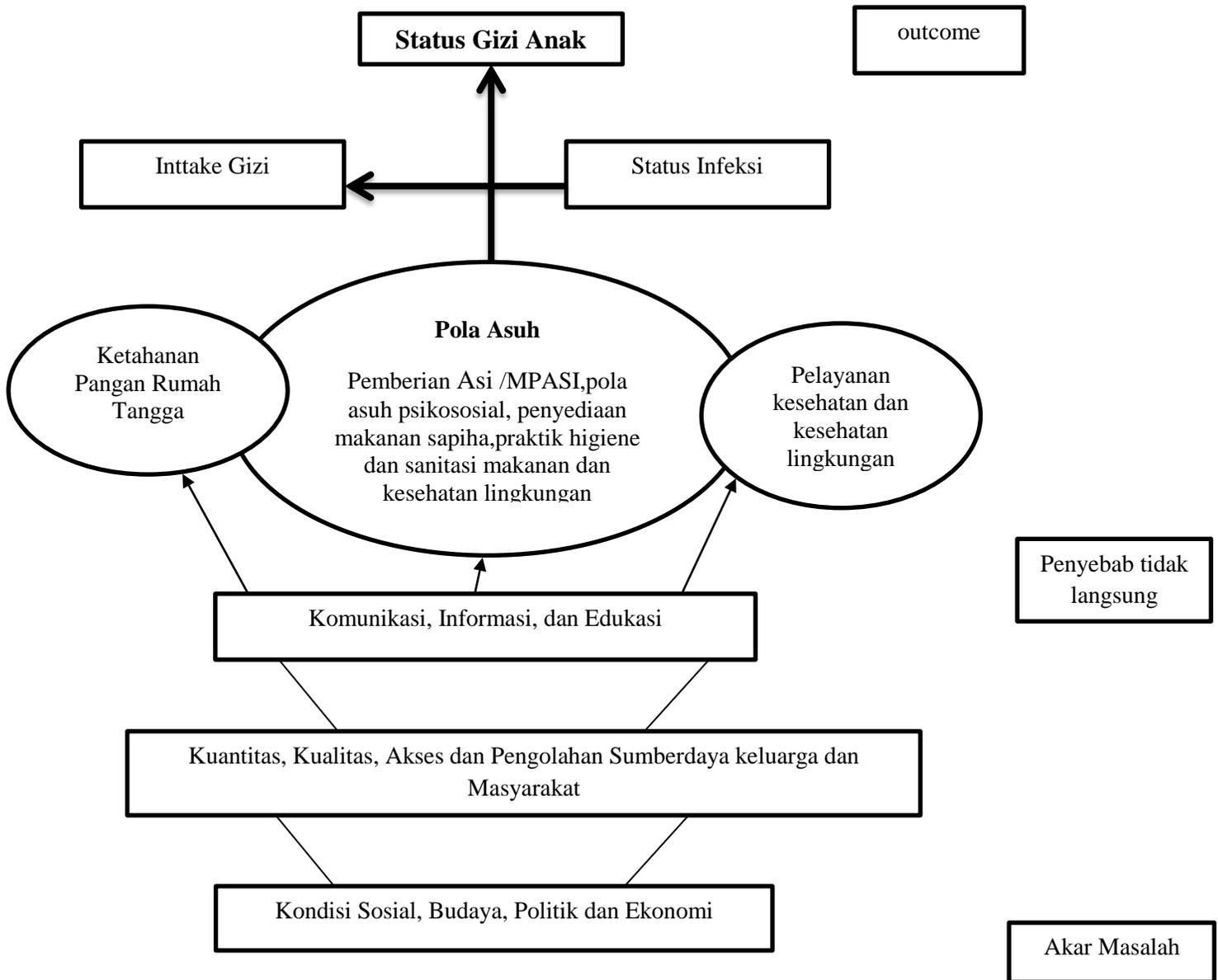
a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan tingkat pendidikan seseorang. Semakin tinggi pengetahuan, semakin luas pengetahuan yang dimiliki. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang cenderung untuk mendapat informasi baik dari orang lain maupun media massa.

b) Pendapatan

Pendapatan menunjukkan kemampuan keluarga untuk membeli pangan yang selanjutnya akan mempengaruhi kualitas pangan dan gizi. Keluarga dengan pendapatan tinggi memiliki kesempatan untuk membeli makanan yang bergizi bagi anggota keluarga, sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi setiap anggota keluarga.

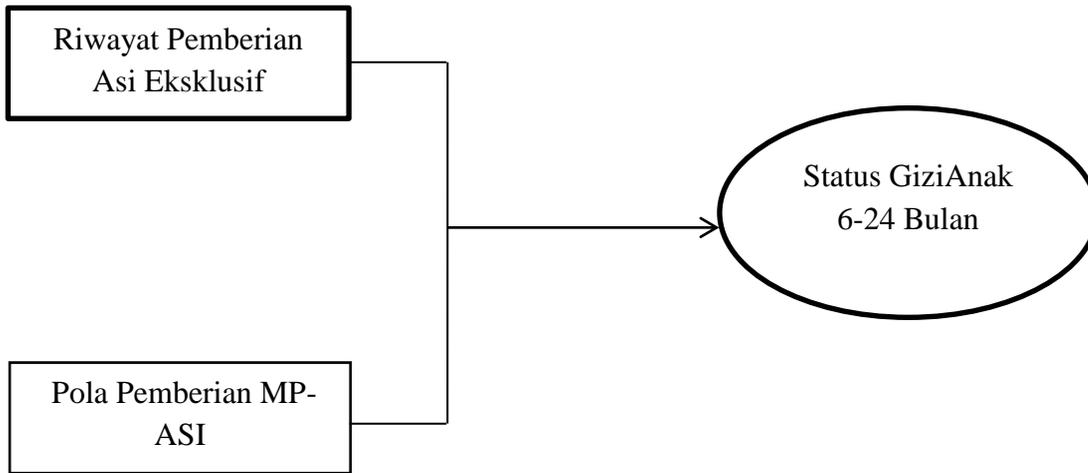
E. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

(Sumber UNICEF 2013 dalam kemenkes RI 2018)

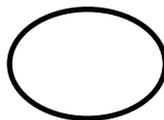
F. Kerangka Konsep



Keterangan:



Variabel Bebas



Variabel Terikat

Gambar 3. Kerangka Konsep