

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Stunting*

##### 1. Pengertian

*Stunting* adalah suatu permasalahan kesehatan dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya (TB/U). *Stunting* dapat terjadi pada anak ketika anak tidak mendapatkan asupan gizi yang baik dalam jangka panjang (kronik) (Lailiyah dkk., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), *stunting* merupakan suatu keadaan dimana nilai Z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) berdasarkan standar pertumbuhan kurang dari -2 standar deviasi (SD) (Yadika dkk., 2019).

*Stunting* dapat terjadi pada anak yang disebabkan oleh anak yang mengalami kekurangan gizi terutama pada saat 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Untuk mencegah terjadinya *stunting* pada anak, ibu hamil perlu mendapat perhatian dalam bentuk pemenuhan gizi dan pelayanan kesehatan. *Stunting* dapat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak dan dapat mempengaruhi status kesehatan anak ketika dewasa. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada saat 1000 HPK (hari pertama kehidupan) bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki (Fitriani dkk., 2022).

##### 2. Kategori *Stunting*

**Tabel 02.**

**Klasifikasi Status Gizi berdasarkan PB/U atau TB/U Anak Umur 0-60 Bulan**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	<-3 SD
	Pendek (stunted)	3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	> +3 SD

Sumber: (Kemenkes, 2020)

##### 3. Penyebab

Kejadian *stunting* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jumlah asupan gizi sejak lahir, pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian air susu ibu (ASI) yang tidak eksklusif, dan pemberian ASI eksklusif, proses menyapih terlalu

cepat, pemberian imunisasi, kunjungan posyandu, sanitasi lingkungan, dan tingkat pendidikan ibu. Unsur-unsur tersebut berkaitan dengan perilaku pengasuhan ibu terhadap anak-anaknya (Aryani dkk., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa stunting dapat disebabkan oleh dua elemen utama: pengaruh internal dan eksternal. Penegakan ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan di berbagai negara di seluruh dunia. Pertama, variabel eksternal adalah yang berasal dari luar masyarakat atau bangsa. Hal ini mungkin mencakup elemen ekonomi dan politik, budaya, pendidikan, layanan kesehatan, kualitas air, sanitasi, dan kondisi sistem pertanian dan pangan. Kategori kedua adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan rumah anak. Faktor-faktor tersebut antara lain pola asuh, pemberian ASI eksklusif (ASI), makanan peningkat ASI (MPASI), kesehatan ibu, kondisi rumah, kualitas pangan, keamanan pangan dan air, serta infeksi (Nirmalasari, 2020).

Sejumlah faktor yang saling terkait dapat berkontribusi terhadap stunting. Diantaranya adalah kurangnya asupan gizi pada ibu hamil atau balita, ibu yang kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan dan gizi selama kehamilan dan setelah melahirkan, pelayanan ANC (Ante Natal Care), Post Natal Care (pelayanan kesehatan ibu setelah melahirkan), pelayanan yang berkualitas. pembelajaran sejak dini, konsumsi suplemen zat besi yang cukup selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif, dan makanan pendamping ASI. ASI yang terbaik (MP ASI) (Nirmalasari, 2020).

Ada dua jenis variabel yang mungkin mempengaruhi status gizi anak: pengaruh langsung dan tidak langsung. Variabel langsung mencakup hal-hal seperti jenis kelamin anak, berat badan lahir rendah (BBLR), asupan kalori dan protein yang buruk, serta penyakit menular termasuk diare dan ISPA. Sementara itu, pengaruh tidak langsung mencakup hal-hal seperti pemberian ASI non-eksklusif, catatan vaksinasi yang belum lengkap, dan ciri-ciri keluarga seperti profesi orang tua, pencapaian pendidikan, dan kedudukan sosial ekonomi (Mugianti dkk., 2018).

Perkembangan jangka panjang dari berbagai faktor, termasuk malnutrisi kronis, retardasi pertumbuhan intrauterin (suatu kondisi yang menghambat pertumbuhan janin), kebutuhan protein yang tidak terpenuhi dibandingkan dengan total kalori, perubahan hormonal yang disebabkan oleh stres, dan infeksi dini pada anak-anak merupakan penyebab potensial dari stunting (Fitriani dkk., 2022).

#### 4. Dampak

Balita yang mengalami *stunting* dapat berdampak pada keterlambatan pertumbuhan tinggi badan anak, sehingga *Stunting* harus ditangani dengan baik. Selain itu *stunting* juga dapat berdampak pada aspek kognitif, dimana anak memiliki prestasi atau kemampuan intelektual yang tidak sama dengan kemampuan yang dimiliki oleh anak seusianya dengan status gizi yang baik (Syafitri dkk., 2023).

Akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan, *stunting* dapat terjadi pada masa-masa penting dalam proses tumbuh kembang anak, yang dimulai sejak dalam kandungan. Akibat kondisi ini, anak akan mengalami rendahnya prestasi di sekolah hingga mencapai usia sekolah, yaitu 6 hingga 18 tahun. Saat dewasa, anak-anak ini juga akan menjadi kurang produktif dan berprestasi lebih sedikit, sehingga mereka akan tetap berada di bawah garis kemiskinan. Bahkan saat dewasa, anak-anak dengan kondisi *stunting* yang berhasil bertahan hidup memiliki kecenderungan untuk mengalami kenaikan berat badan dan terserang penyakit tidak menular (PTM), antara lain diabetes, kanker, hipertensi, dan penyakit lainnya (Aryani dkk., 2023).

Jika *stunting* tidak dikelola secara efektif, hal ini dapat berdampak pada kehidupan anak hingga dewasa dan meningkatkan risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif. Oleh karena itu, *stunting* perlu dipertimbangkan lebih lanjut. Efek jangka pendek dari *stunting* mungkin termasuk penurunan kapasitas belajar sebagai akibat dari keterlambatan perkembangan kognitif. Sementara itu, dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan kualitas hidup anak-anak karena mereka memiliki lebih sedikit pilihan terhadap pendidikan tinggi, pekerjaan, dan pendapatan. Selain itu, ada kemungkinan bertambahnya berat badan di kemudian hari, yang meningkatkan kemungkinan terkena sejumlah penyakit tidak menular, termasuk kanker, diabetes, dan hipertensi (Nirmalasari, 2020).

*Stunting* akan berdampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak jika tidak ditangani dengan tepat. Penurunan tinggi badan seorang anak mempunyai dampak fisik negatif yang mengganggu kemampuannya dalam berkompetisi dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Sebaliknya, jika dibandingkan dengan anak lain yang tumbuh kembangnya berada dalam kisaran normal, dampak kognitif yang merugikan terlihat pada kemampuan intelektual anak yang berada di bawah rata-rata. *Stunting* dalam jangka panjang dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang saat masih produktif dan dapat berkontribusi pada berkembangnya penyakit degeneratif kronis.

## 5. Pencegahan

Tujuan utama dari upaya Kementerian Kesehatan Indonesia untuk memerangi stunting adalah dengan memberikan perawatan gizi khusus yang direkomendasikan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting sebaiknya dikendalikan atau ditangani pada gerakan 1000 HPK karena pada masa tersebut remaja sedang melalui tahap krusial dalam perkembangan otaknya. Pemanfaatan posyandu sebagai salah satu jenis upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM) dalam pelayanan kesehatan yang menasar ibu hamil hingga balita merupakan salah satu strategi intervensi terhadap stunting (Mediani dkk., 2020).

Salah satu cara untuk menghindari stunting adalah dengan meningkatkan jumlah pemberian ASI eksklusif setidaknya selama enam bulan, mulai menyusui segera setelah melahirkan, menyediakan makanan (baik kuantitas maupun kualitas), dan menerapkan pola asuh yang baik dan akurat (Noorhasanah & Tauhidah, 2021a).

Kejadian *stunting* pada balita dapat dicegah dengan melakukan penyuluhan terkait masalah *stunting*, memantau pertumbuhan balita melalui penimbangan dan pengukuran tinggi/panjang badan, pembagian PMT (pemberian makanan tambahan), meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang stunting, mempertahankan pola asuh pada balita yang sudah tepat dan pemberian asupan gizi yang baik pada balita sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya *stunting* pada balita (Hasbiah, 2021) .

Karena balita masih sangat bergantung pada orang tua, khususnya ibu, maka peran orang tua sangat penting dalam menangani dan mencegah stunting. Jumlah anggota keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan kesadaran gizi orang tua merupakan variabel orang tua yang berhubungan dengan stunting. Unsur-unsur ini berkaitan dengan bagaimana makanan didistribusikan di antara anggota keluarga, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa banyak balita makan (Zogara & Pantaleon, 2020).

### **B. Pengetahuan Gizi Ibu**

#### 1. Pengertian

Pengetahuan ibu merupakan pemahaman ibu mengenai gizi yang mempunyai pengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak. Ibu berperan besar dalam tumbuh kembang balita, dimulai dengan memberikan stimulasi dan perawatan yang tepat serta mengatur pola asupan gizi seimbang. Oleh karena itu, pengetahuan ibu tentang gizi balita sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan status gizi anak dan mencapai tumbuh kembang yang optimal, pengetahuan gizi orang tua sangatlah penting (Aryani dkk., 2023).

Tingkat pendidikan yang rendah tidak menjamin bahwa seorang ibu akan memiliki pemahaman yang memadai mengenai pola makan keluarganya. Rasa ingin tahu yang besar juga dapat mendorong ibu untuk mencari informasi mengenai nutrisi yang tepat untuk anak-anak mereka. Pengetahuan tambahan tidak selalu harus diperoleh melalui jalur pendidikan formal, tetapi juga dapat diperoleh melalui pendidikan informal, seperti konseling yang diberikan oleh para kader (Winarsih dkk., 2023).

Seorang ibu yang kurang memiliki informasi dan wawasan kesehatan yang memadai akan sangat berdampak pada status gizi bayinya dan akan kesulitan dalam memilih bahan makanan dan menu makanan bergizi untuk anak dan keluarganya. Yang dimaksud dengan “gizi seimbang” adalah pola makan yang jumlah makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan tubuh. Anak-anak di bawah usia lima tahun lebih rentan menderita gizi buruk karena mereka tidak mendapatkan cukup protein dan tidak mendapat cukup energi dari makanan. Hal ini berdampak pada perkembangan otak dan menurunkan tingkat kecerdasan. Untuk mencegah balita gizi buruk, khususnya stunting, pengetahuan dan sikap ibu terhadap makanan bergizi sangat penting (Lailiyah dkk., 2021)

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah menerbitkan kamus yang mengartikan pengetahuan sebagai “segala sesuatu yang diketahui tentang sesuatu, misalnya mata pelajaran,” atau “segala sesuatu yang diketahui tentang kecerdasan” (Ridwan dkk., 2021).

Seluruh rangkaian gagasan yang dimiliki manusia tentang dunia secara keseluruhan, termasuk tentang diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, disebut pengetahuan. Pendidikan formal biasanya memberikan pengetahuan itu sendiri. Selain itu, pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber, antara lain konseling, internet, radio, televisi, surat kabar, dan majalah. Kemampuan seseorang dalam menyerap informasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Informasi akan lebih mudah tersedia bagi mereka yang berpendidikan lebih tinggi dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah. Cara seseorang memandang sesuatu setelah memperoleh ilmu dapat diartikan sebagai persepsi itu sendiri, baik secara langsung maupun tidak langsung (Ramdhani dkk., 2020).

Mudah tidaknya seseorang memperoleh ilmu atau informasi sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya, karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah baginya untuk memperolehnya. Di sisi lain, semakin sulit

memperoleh pengetahuan atau informasi, semakin rendah tingkat pendidikannya (Hasbiah, 2021).

Pendidikan erat kaitannya dengan pengetahuan, dan pendidikan tinggi diharapkan juga dapat memberikan akses masyarakat terhadap pengetahuan yang lebih luas. Namun perlu ditekankan bahwa rendahnya pendidikan tidak serta merta berarti kurangnya pengetahuan. Cara orang menafsirkan sesuatu mencakup dua sudut pandang, yaitu sudut pandang positif dan sudut pandang negatif. Kedua sudut pandang inilah yang akan menentukan mentalitas seseorang. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu akan semakin optimis jika semakin banyak aspek positif dan objek yang ia kenal. Pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman pribadi dapat digunakan untuk menggambarkan satu jenis objek kesehatan, menurut teori WHO (Darsini dkk., 2019).

Kemampuan seorang ibu dalam memahami segala informasi mengenai bahan makanan yang mengandung gizi untuk balita dikenal dengan pengetahuan gizi ibu. Informasi dalam mengasuh anak dapat mempengaruhi perilaku para ibu dalam mengasuh anaknya, karena cara yang paling umum dalam membimbing perilaku adalah pengembangan informasi, informasi dapat membentuk cara pandang, kemudian berdampak pada produksi perilaku. Dengan pemberian makanan yang tepat dan jumlah yang sesuai dengan usia anak dalam tumbuh kembangnya, diharapkan pengetahuan gizi yang baik pada ibu dapat membantu anak tumbuh kembang secara maksimal dan tanpa adanya hambatan pada masa pertumbuhannya (Amalia & Dina Putri Utami Lubis, 2021).

## 2. Tingkat Pengetahuan

Ranah kognitif mencakup pengetahuan pada enam tingkatan (Riswahyuni, 2020) yaitu sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya inilah yang dimaksud dengan istilah “tahu”. Menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan, dan kata kerja lainnya dapat digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengetahui apa yang dipelajarinya atau tidak.
- b. Kemampuan menjelaskan dengan benar objek-objek yang diketahui dan menafsirkan materi itulah yang dimaksud dengan istilah “pemahaman”. Untuk memahami benda-benda material, seseorang harus mampu menyebutkan dan menjelaskannya.

- c. Kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi dunia nyata itulah yang dimaksud dengan istilah “penerapan”.
- d. Kemampuan untuk memecah suatu bahan atau benda menjadi bagian-bagian komponennya dalam konteks struktur organisasi dan kaitannya dengan hal lain disebut analisis. Kapasitas wawasan ini hendaknya terlihat dari penggunaan kata-kata tindakan, misalnya mempunyai pilihan untuk menggambarkan, memisahkan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.
- e. Kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian yang berbeda menjadi suatu kesatuan yang baru disebut sintesis. Pada akhirnya, perpaduan adalah kapasitas untuk memilah, merencanakan, meningkatkan, menyesuaikan dengan hipotesis atau definisi saat ini.
- f. Kapasitas untuk mengidentifikasi atau mengevaluasi suatu materi atau objek berhubungan dengan evaluasi. Evaluasi ini bergantung pada model yang diputuskan sendiri atau menggunakan aturan yang ada.

### **C. Pola Asuh**

#### **1. Pengertian**

Pengasuhan anak didefinisikan sebagai praktik penyediaan makanan, perawatan medis, dan sumber daya lainnya kepada anak-anak agar mereka dapat hidup, tumbuh, dan berkembang secara normal. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting pada anak adalah pola asuh orang tua. Pola pengasuhan yang buruk, khususnya cara berperilaku dan praktik mengasuh anak, menjadi salah satu penyebab terhambatnya generasi muda (Aryani dkk., 2023).

Tindakan mengasuh dan memberi makan anak merupakan bagian dari pola asuh yang merupakan interaksi antara orang tua dan anak. Tanggung jawab orang tua adalah memastikan anaknya mendapat akses terhadap makanan bergizi dan pola asuh yang baik agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pola pengasuhan orang tua berdampak pada status gizi karena tumbuh kembang anak memerlukan asupan zat gizi. Karena asupan makanan sepenuhnya diatur oleh ibu, maka pola asuh ibu menjadi salah satu faktor terjadinya stunting pada balita. Ibu dengan pola pengasuhan yang baik umumnya akan memiliki bayi dengan status kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu dengan pola pengasuhan yang buruk (Mentari, 2020).

Segala kebutuhan anak tergantung kepada orang tua, karena tahun pertama kehidupan anak merupakan dasar untuk menentukan kebiasaan di tahun berikutnya termasuk kebiasaan makan. Orang tua harus membiasakan untuk memberikan

perhatian yang cukup kepada anak. Perhatian yang baik menunjukkan pola asuh yang baik, maka status gizinya pun akan baik, karena pemberian makan yang baik dan benar, pengetahuan yang baik dari responden merupakan faktor utama dan memberikan pola asuh yang baik kepada balita merupakan penyebab tidak langsung. Pola asuh orang tua terhadap anak pada dasarnya adalah mempertahankan kehidupan fisik anak dan meningkatkan kesehatannya, memfasilitasi anak untuk mengembangkan kemampuan sejalan dengan tahap perkembangannya, dan mendorong peningkatan kemampuan berperilaku sesuai dengan nilai agama dan budaya yang diyakini. Pola asuh yang baik yang terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makanan pada balita (Hasbiah, 2021).

Perilaku seorang ibu dalam mengasuh atau menjaga anaknya dikenal dengan istilah pola asuh ibu. Cara berperilaku ibu antara lain berperan dalam pemberian ASI atau pemberian makanan pendamping, menunjukkan pola makan yang benar, menyediakan makanan dengan manfaat kesehatan yang tinggi, mampu mengontrol jumlah porsi makanan yang boleh diminum, menyiapkan makanan yang steril, dan benar. pola makan, sehingga asupan sehat bisa sangat disukai oleh anak-anak. Namun hal penting yang juga harus diperhatikan adalah menu makanannya harus bervariasi agar anak-anak tetap ceria dan menyukai sumber makanan lain yang sehat dan bergizi. Selain itu, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menjaga gizi anak orang tua, seperti kuantitas dan kualitas makanan yang diberikan (Noorhasanah & Tauhidah, 2021b).

## 2. Aspek – Aspek Yang Berhubungan Dengan Pola Asuh

### a. Ante Natal Care (ANC)

Selama hamil, ibu sebaiknya memeriksakan kehamilannya sesuai norma ANC Terkoordinasi minimal beberapa kali, yaitu dua kali pada Trimester I, 1 kali pada Trimester II, dan beberapa kali pada Trimester III (Kemenkes RI, 2020). Terdapat lima tindakan terkait pelayanan gizi dalam standar pelayanan Antenatal Care Terpadu (ANC) (Kemenkes RI, 2020), yaitu:

- 1) Melakukan pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB). Tujuan penimbangan adalah untuk mengidentifikasi gangguan pertumbuhan janin, dan tujuan pengukuran TBC Anda adalah untuk menyaring faktor risiko ibu hamil (jika TBC Anda kurang dari 145 cm).

- 2) Carilah keliling lengan atas (LILA). Estimasi LILA baru diselesaikan pada kontak utama untuk mengevaluasi ibu hamil untuk pertaruhan Kekurangan Energi Berkelanjutan/CED (LILA < 23,5 cm).
- 3) Memberikan Tablet Suplemen Darah (TTD) Setiap ibu hamil wajib meminum TTD satu tablet per hari selama minimal 90 hari selama kehamilannya untuk mencegah anemia defisiensi besi. Tablet ini harus diberikan sejak kontak pertama.
- 4) Penatalaksanaan dan Penanganan Kasus Berdasarkan hasil pemeriksaan antenatal, ibu hamil yang mengalami kelainan harus ditangani sesuai standar dan kewenangan tenaga kesehatan, dan kasus yang tidak dapat diobati harus dirujuk.
- 5) Wawancara (Pengarahan) Penyuluhan diberikan kepada ibu hamil pada setiap kunjungan antenatal, meliputi kesejahteraan ibu, PHBS, pekerjaan pasangan/keluarga dalam mengatur kehamilan dan persalinan, indikasi risiko kesulitan kehamilan dan persalinan, penyesuaian asupan gizi, IMD dan seleksi, menyusui, kontrasepsi pasca melahirkan. tenaga kerja, dll.

Seorang ibu mengunjungi tenaga kesehatan selama kehamilannya untuk melakukan pemeriksaan antenatal (ANC) guna memeriksakan kehamilannya. Frekuensi ANC yang sesuai dengan standar, akan memudahkan tenaga kesehatan dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan janin dan ibu secara optimal. Apabila terdapat masalah pada kehamilan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan dengan frekuensi yang cukup dan standar maka terdeteksi dan segera tertangani oleh tenaga kesehatan. (Camelia, 2020).

Kualitas ANC lebih menentukan status gizi anak selanjutnya dibandingkan sekedar jumlah kunjungan ANC yang direkomendasikan minimal sebanyak empat kali. Kegiatan ANC menjadi penting dilakukan ibu hamil untuk mengetahui kesehatan perkembangan bayi dalam kandungan. Kondisi bayi dalam kandungan sampai berumur 2 tahun merupakan periode kritis perkembangan bayi. Jika dalam periode ini tidak dimanfaatkan dengan baik akan berdampak dengan baik dalam tumbuh kembang bayi. Salah satu hal yang dapat dilakukan di masa ini adalah dengan melakukan ANC sehingga tumbuh kembang bayi dapat diketahui dengan baik (Darmawan dkk., 2022).

b. Tablet Tambah Darah

Menurut (Kemenkes, 2018), tablet suplemen darah mengandung senyawa besi setara dengan 60 mg unsur besi dan 400 mcg asam folat. Kepatuhan konsumsi TTD di Indonesia masih sangat rendah. Hal ini biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang TTD (Kemenkes, 2018), seperti berikut ini:

- 1) Efek samping terkait TTD. Mengonsumsi TTD dapat menimbulkan gejala seperti sakit perut, mual, muntah, diare, dan terkadang kesulitan buang air kecil pada beberapa orang. Selain disebabkan oleh minum TTD, rasa mual juga sering terjadi pada kehamilan trimester pertama pada ibu hamil. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa TTD bukanlah satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap mual. Mengonsumsi TTD sebelum tidur malam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa mual atau gejala lain seperti sakit perut. Penting untuk disampaikan bahwa gejala-gejala ini tidak berbahaya dan tubuh akan beradaptasi untuk menguranginya seiring berjalannya waktu.
- 2) Mempermudah penyerapan zat besi. TTD sebaiknya dikonsumsi dengan buah kaya vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dll) dan, jika memungkinkan, daging, ikan, atau unggas untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- 3) Sumber makanan dan obat-obatan yang menghambat asimilasi zat besi. Hindari mengonsumsi TTD dengan bahan-bahan berikut:
  - a) Susu, karena susu hewan umumnya mengandung kalsium dalam jumlah tinggi sehingga dapat mengurangi retensi zat besi pada mukosa pencernaan.
  - b) Teh dan kopi karena adanya senyawa tanin dan fitat yang mempunyai kemampuan khelat (mengikat besi menjadi senyawa kompleks) dan mencegah penyerapan.
  - c) Tablet kalsium (kalsium) yang diminum dalam jumlah banyak dapat mencegah penyerapan zat besi.
  - d) Pengobatan sakit maag yang mencegah penyerapan zat besi dengan melapisi permukaan lambung. Jika Anda mengonsumsi obat maag yang mengandung kalsium, penyerapan zat besi akan semakin sulit.
- 4) Mitos atau kepercayaan yang salah Perlu juga diperhatikan bahwa bayi tidak akan tumbuh terlalu besar, memiliki tekanan darah tinggi, atau mengeluarkan

darah terlalu banyak. Ketiga kondisi tersebut disebabkan oleh hal lain yang tidak ada kaitannya dengan konsumsi TTD. Selain itu, ada pula yang meyakini TTD adalah obat. Hal ini mungkin berdampak buruk. Meskipun efek TTD tidak langsung terasa, pengobatan biasanya dikaitkan dengan hilangnya gejala setelah minum obat. Pengobatan juga dikaitkan dengan keyakinan bahwa TTD harus dihentikan jika tubuh terasa segar dan sehat, meskipun dikonsumsi dalam jangka waktu lama, seperti saat hamil.

c. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Tindakan menyusui segera setelah lahir dikenal sebagai “inisiasi menyusui dini”. Kontak kulit antara ibu dan bayi terjadi segera setelah lahir, dalam waktu satu jam, dan berlangsung setidaknya selama satu jam (Kemenkes RI, 2020).

Ketika bayi mulai menyusui secara mandiri segera setelah lahir, hal ini disebut inisiasi menyusui dini (IMD). Perayapan payudara atau merangkak mencari payudara adalah metode dimana bayi mulai menyusui sejak dini. Bayi belum siap untuk menyusui setelah lahir. Refleks menghisap bayi muncul 20-30 menit setelah lahir. Dalam waktu 30 hingga 40 menit setelah lahir, bayi menunjukkan kesiapan untuk menyusui. IMD berpotensi meningkatkan produksi ASI yang salah satu manfaatnya bagi ibu. Refleks bayi dalam menghisap puting ibu akan mendorong produksi ASI. Payudara bayi akan menghasilkan lebih banyak ASI jika semakin dini dan sering disusui (Sunartiningsih dkk., 2021).

Selama IMD, kontak kulit antara ibu dan anak mempunyai keuntungan sebagai berikut: bayi memindahkan bakteri dari kulit ibu melalui menjilat dan menelan bakteri menguntungkan yang ada di kulit ibu sehingga bakteri tersebut akan berkembang biak hingga membentuk koloni di ASI dan di kulit bayi; bersaing dengan bakteri berbahaya; bonding (ikatan kasih sayang) antara ibu dan anak akan lebih baik karena pada 1-2 jam pertama bayi akan waspada; setelah itu bayi akan tidur lama dan tertolong/stimulasi (Kemenkes RI, 2020).

d. Asi Eksklusif

Nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk kebutuhan dan perkembangannya terdapat pada ASI, yaitu ASI (Maryam dkk., 2023). Memberikan ASI saja tanpa makanan atau minuman lain, selain vitamin, mineral, atau obat-obatan dalam bentuk sirup, disebut dengan ASI eksklusif. Pemberian ASI pilih diberikan sejak lahir hingga usia cukup setengah tahun (Kemenkes RI, 2020).

ASI mempunyai banyak manfaat bagi bayi (Kemenkes RI, 2020):

1. Daya tahan tubuh bayi ditingkatkan melalui ASI. Bayi akan terlindungi dari berbagai infeksi bakteri, virus, parasit, dan jamur berkat adanya zat kekebalan dalam ASI.
2. Mendapatkan pengobatan kanker dari ibu. (Human Alpha Lactalbumin Made Lethal to Tumor Cell) adalah zat yang membunuh 40 jenis sel tumor tanpa mempengaruhi sel sehat.
3. ASI sebagai sumber suplemen Sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, ASI merupakan sumber nutrisi ideal dengan komposisi seimbang.
4. Ikatan kasih sayang ibu dan anak diperkuat dengan ASI. Saat menyusui, perkembangan bayi dipengaruhi oleh kontak kulit. Selama proses menyusui, ibu dan bayi melakukan interaksi yang memberikan rasa aman dan nyaman.

Bayi sebaiknya disusui tanpa batas waktu, tanpa batasan waktu dan frekuensi, atau sebaliknya diminta untuk memberikan ASI selektif yang bermanfaat. Bayi dapat disusui sebanyak yang mereka inginkan, antara delapan hingga dua belas kali dalam jangka waktu 24 jam. Sebelum memberikan bayi payudara yang lain, sebaiknya biarkan bayi menyelesaikan menyusui dari satu payudara hingga bayi melepaskannya sendiri. Hal ini akan memastikan bahwa bayi menerima ASI akhir yang kaya lemak, atau ASI akhir.

e. Makanan Pendamping (MP-ASI)

Ketika ASI saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak, pemberian makanan pendamping ASI—juga dikenal sebagai pemberian makanan dan cairan lain kepada bayi—adalah metode yang digunakan untuk memberi makan bayi sejak usia enam bulan. Makanan dan cairan selain ASI dianggap sebagai makanan pelengkap ASI. Setelah memasuki usia setengah tahun terjadi kesenjangan antara kebutuhan energi anak dengan energi yang didapat dari ASI. Lubang ini semakin besar seiring bertambahnya usia, sehingga sumber makanan yang sesuai diharapkan dapat mengatasi masalah energi yang tidak dapat lagi dipenuhi dari ASI (Kemenkes RI, 2020).

Berikut beberapa manfaat MP ASI untuk pemberian makanan bayi dan anak (Kemenkes RI, 2020):

- 1) memenuhi kekurangan zat gizi makro dan zat gizi mikro (khususnya Vitamin A, Zat Besi dan Seng) pada ASI yang mulai berkurang pada saat 6 tahun bulan.

- 2) Untuk mencegah anak menjadi stunting (pendek), MP ASI mengutamakan protein hewani.
- 3) Stimulasi keterampilan gerak otot mulut karena waktu antara enam sampai sembilan bulan sangat penting untuk mengenalkan makanan padat dan melatih keterampilan gerak otot mulut yang penting untuk fungsi bicara. Ada kemungkinan mengalami kesulitan berbicara dan makan jika keterampilan tersebut tidak diajarkan.

Adapun masalah yang sering terjadi pada pemberian MP ASI (Kemenkes RI, 2020) antara lain:

#### 1) MP ASI Dini

Hasil dari pemberian MP dini awal adalah:

- a. Karena MP ASI yang diberikan tidak sebersih atau mudah dicerna seperti ASI, hal ini meningkatkan risiko penyakit menular seperti diare, septikemia, dan meningitis.
- b. Asupan zat gizi rendah jika makanan pendamping ASI encer dan mudah dimakan (kecuali pada saat pengenalan awal).
- c. Kesulitan mencerna makanan Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan untuk memulai pemberian makanan pendamping ASI pada usia enam bulan karena jika diberikan terlalu dini, sistem pencernaan dan ginjal belum siap menerima apa pun selain ASI. Jika bayi tidak menerima ASI karena alasan apa pun, pengganti yang disetujui CODEX Alimentarius harus diformulasikan secara khusus.

#### 2) MP ASI Terlambat

MP ASI terlambat merupakan ASI yang diberikan setelah anak berusia enam bulan. Dampak terlambat MP ASI antara lain :

- a. Karena anak tidak mendapatkan cukup zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkannya, ia bisa mengalami gangguan pertumbuhan, anemia, atau masalah lainnya.
- b. Mengabaikan kesempatan untuk merangsang otot-otot lidah, yang berhubungan dengan keterampilan makan.
- c. Membuat alergi makanan lebih mungkin terjadi.
- d. Risiko terjadinya gangguan makan di kemudian hari. MP ASI yang diberikan terlambat adalah MP ASI yang diberikan setelah usia 6 bulan.

- 3) Pemberian MP ASI tidak sesuai dengan rekomendasi MP ASI, antara lain mengenai jenis makanan (tekstur/konsistensi), jumlah, frekuensi, dan variasi berdasarkan usia anak.

f. Imunisasi

1. Pengertian

Kekebalan seseorang terhadap suatu penyakit dikembangkan secara aktif melalui vaksinasi, sehingga jika suatu saat terkena penyakit tersebut, ia tidak akan sakit atau hanya mengalami gejala ringan (Kemenkes, 2013). Pemberian vaksin pada balita sangat penting terutama pada saat ia masih balita. Sebab, pemberian vaksin pada balita bisa membuatnya lebih kuat. Kebutuhan gizi balita akan meningkat bila tidak diimunisasi sejak lahir karena lebih mudah terserang penyakit menular, kurang nafsu makan, dan buruknya penyerapan zat gizi (Sutriyawan dkk., 2020)

Pemberian imunisasi pada anak sangatlah penting, karena dapat meningkatkan daya tahan anak dan mencegah penyakit seperti hepatitis B, difteri, pertusis, rahang terkunci, TBC pneumonia, campak dan rubella. Daya tahan tubuh anak yang tidak mendapat vaksinasi lebih rendah dibandingkan anak yang mendapat vaksinasi (Rusliani dkk., 2022).

Imunitas bayi melemah akibat vaksinasi yang tidak lengkap sehingga lebih rentan terhadap infeksi. Jika infeksi tidak diobati, hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kerdil. Stunting dapat terjadi lebih sering pada anak-anak yang tidak menerima semua vaksin penting yang mereka perlukan. Sebab, seorang anak dapat meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari stunting jika mendapat imunisasi dasar yang lengkap (Windra Doni dkk., 2020).

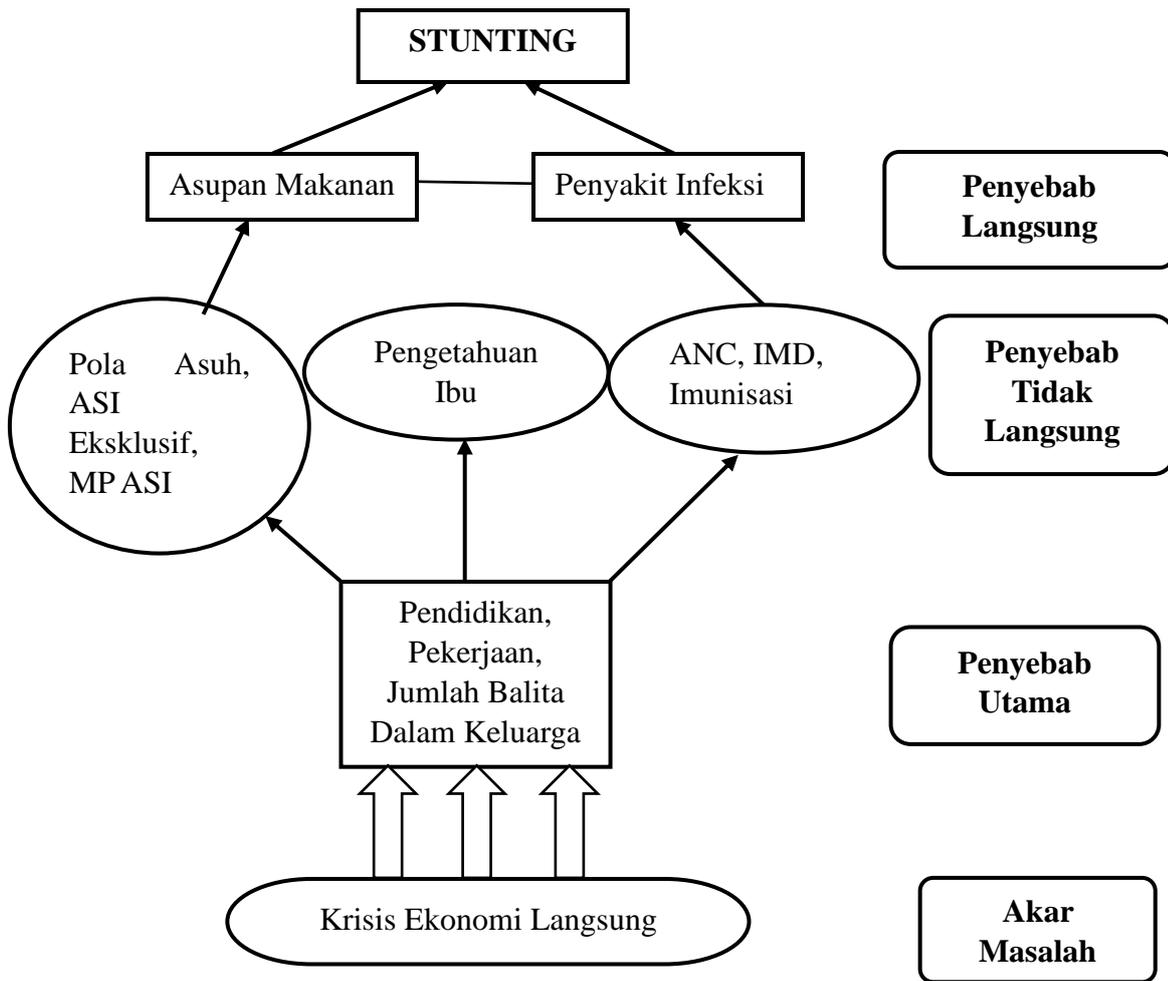
2. Jenis-Jenis Imunisasi

Macam-macam imunisasi yang diberikan kepada anak kecil adalah sebagai berikut (Hasibuan, 2023) :

- a) Vaksin BCG (Basillus Callette Guerin) digunakan untuk mencegah tuberkulosis berat.
- b) Inokulasi DPT (Difteri, Pertusis, Lockjaw), merupakan imunisasi yang diberikan untuk membentuk ketahanan dinamis secara simultan terhadap penyakit difteri, pertusis (outshining hack/seratus hari hack), dan lockjaw.

- c) Imunisasi yang digunakan untuk mencegah penyakit hepatitis adalah vaksin hepatitis B. Imunisasi ini diberikan dengan tujuan agar generasi muda memperoleh ketahanan dinamis terhadap penyakit hepatitis B.
- d) Imunisasi terhadap virus HiB atau dikenal dengan nama *Haemophilus influenzae* tipe B. Meningitis adalah peradangan pada selaput otak yang disebabkan oleh kuman yang menyerangnya.
- e) Imunisasi polio adalah vaksin yang digunakan untuk mengembangkan kekebalan aktif terhadap poliomyelitis, penyakit yang dapat melumpuhkan anak.
- f) Vaksinasi Campak, juga dikenal sebagai rubella atau morbilli, adalah infeksi virus yang sangat menular yang ditandai dengan konjungtivitis (radang selaput mata atau konjungtiva) dan ruam kulit. Infeksi virus campak golongan paramyxovirus menjadi penyebab penyakit ini.

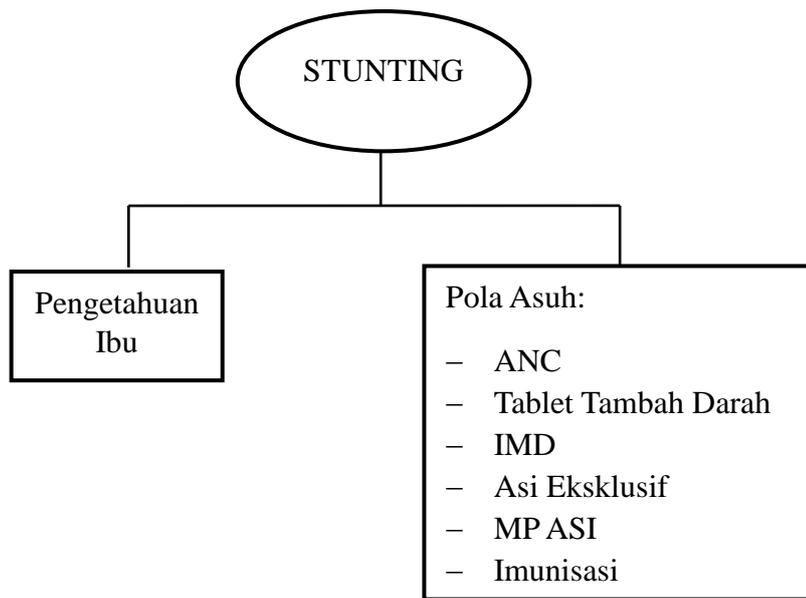
#### D. Kerangka Teori



Sumber: Unicef, 1990 Modifikasi

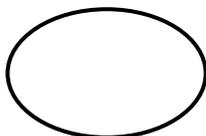
**Gambar 1. Kerangka Teori**

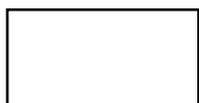
## E. Kerangka Konsep



**Gambar 2. Kerangka Konsep**

Keterangan:

 = Variabel Terikat

 = Variabel Bebas