

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Kurang

1. Pengertian

Gizi kurang merupakan kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktivitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan yang masih menjadi masalah kesehatan baik di tingkat global maupun regional (WHO, 2016). Malnutrisi ini disebabkan oleh faktor sosial ekonomi dan budaya yang rendah, asupan makanan yang tidak mencukupi, pemberian ASI yang tidak eksklusif, kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi anak, dan asupan makanan yang tidak memadai. Nelista & Fembi,(2021). Marasmus ditandai dengan kekurangan energi (kalori) yang menyebabkan anak menjadi sangat kurus dan berat badannya kurang dari berat badan ideal untuk usianya; kwashiorkor ditandai dengan kekurangan protein yang menyebabkan anak menjadi apatis, rambutnya kusam, rambut anak tumbuh jarang, dan mudah dicabut; dan marasmus kwashiorkor ditandai dengan kekurangan energi dan protein yang berlangsung lama.

1. Penyebab Gizi Kurang

Gizi kurang dapat disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Dalam hal ini, ketersediaan pangan dapat ditentukan dengan menentukan status sosial ekonomi pekerjaan dan pendapatan orang tua, serta pola pengasuhan anak, layanan kesehatan, dan kesehatan lingkungan. Pengetahuan ibu, keterampilan keluarga, dan tingkat pendidikan merupakan tiga faktor penyebab tidak langsung. (Ningsih, 2021) .

2. Dampak Gizi Kurang

Anak-anak berusia antara satu sampai lima tahun (balita) yang kekurangan gizi berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan intelektual yang tidak dapat dipulihkan dan berlanjut hingga dewasa. Lebih khusus lagi, kekurangan gizi dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tubuh, terutama keterlambatan perkembangan otak, serta menurunnya kekebalan tubuh terhadap penyakit menular..

Dampak yang mungkin muncul dalam pembangunan bangsa di masa depan karena masalah gizi antara lain :

- a. Kekurangan gizi adalah penyebab utama kematian bayi dan anak-anak. Hal ini berarti berkurangnya kuantitas sumber daya manusia di masa depan.

- b. Kekurangan gizi berakibat meningkatnya angka kesakitan dan menurunnya produktivitas kerja manusia. Hal ini berarti akan menambah beban pemerintah untuk meningkatkan fasilitas kesehatan.
- c. Kekurangan gizi berakibat menurunnya tingkat kecerdasan anak-anak akibatnya di duga tidak dapat di perbaiki bila terjadi kekurangan gizi semasa anak di kandung sampai umur kira-kira tiga tahun. Menurunnya kualitas manusia usia muda ini, berarti hilangnya sebagian besar potensi cerdas pandai yang sangat di butuhkan bagi pembangunan bangsa.
- d. Kekurangan gizi berakibat menurunnya daya tahan manusia untuk bekerja, yang berarti menurunnya prestasi dan produktivitas kerja manusia.
- e. Kekurangan gizi pada umumnya adalah menurunnya tingkat kesehatan masyarakat. Masalah gizi masyarakat pada dasarnya adalah masalah konsumsi makanan rakyat. Karena itulah program peningkatan gizi memerlukan pendekatan dan pengharapan di berbagai disiplin, baik teknis Kesehatan, teknis produksi, social budaya dan lain sebagainya.

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang didasarkan pada pengalaman manusia, dan pengetahuan akan tumbuh seiring dengan pengalaman. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti kata “tahu” adalah “mengerti setelah melihat” atau “menyaksikan, mengalami, dan sebagainya.” Menurut Bloom, ketika manusia melihat suatu benda, ia mengalami pengetahuan, yang merupakan akibat dari mengetahui. Kita bisa merasakan berkat panca indera kita.

(Darsini et al., 2019).

2. Tingkat pengetahuan

Setelah melihat suatu objek, manusia memperoleh pengetahuan, yang merupakan hasil dari mengetahui. Ada enam tingkatan pengetahuan pada ranah kognitif, yaitu (Agustini, 2019)

a. Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan terendah karena diartikan sebagai mengingat sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya, seperti sesuatu yang spesifik, seluruh pengetahuan, atau stimulus yang diterima. Menyebutkan, mendeskripsikan,

mendefinisikan, menyatakan, dan kata kerja lainnya dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan seseorang terhadap subjek yang diteliti.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami untuk menjelaskan dengan benar suatu objek yang diketahui dan menafsirkan informasi dengan benar itulah yang dimaksud dengan istilah "pemahaman". Objek atau materi tersebut harus dipahami oleh mereka yang dapat menjelaskannya, memberikan contoh, menarik kesimpulan, membuat prediksi, dan sebagainya.

c. Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi dunia nyata itulah yang dimaksud dengan istilah "penerapan". Dalam konteks ini, "penerapan" dapat diartikan sebagai "penerapan atau pengetahuan hukum", "rumus", "metode", "asas", dan lain sebagainya" dalam berbagai konteks atau situasi lain.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk memecah suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian komponennya sambil tetap menghubungkannya satu sama lain dan dalam satu struktur organisasi disebut analisis. Kemampuan mendeskripsikan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya merupakan contoh dari kemampuan analisis tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menggabungkan komponen-komponen yang berbeda menjadi satu kesatuan yang baru disebut sintesis. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menciptakan formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kapasitas untuk mengevaluasi atau membenarkan suatu materi atau objek terkait dengan evaluasi ini. Narasi yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada sebelumnya menjadi landasan evaluasi ini.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor – faktor yang mempengaruhi dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor internal

a. Pendidikan

Kemampuan untuk mengurai suatu materi atau objek menjadi komponen-komponennya sambil mempertahankan hubungan satu sama lain dan dalam kerangka organisasi dikenal sebagai analisis. Kemampuan untuk mendeskripsikan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya merupakan contoh dari keterampilan analitis ini.

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2010) pekerjaan merupakan suatu cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan banyak tantangan. Pekerjaan dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi maupun keluarga. Pekerjaan dianggap sebagai kegiatan yang menyita waktu.

c. Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai dari dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

2. Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Perilaku dan perkembangan individu dan kelompok dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya. Individu dan kelompok akan bertindak positif jika lingkungannya mendukung; sebaliknya, jika lingkungannya tidak mendukung, individu dan kelompok akan bertindak buruk

b. Sosial budaya

Sikap dalam menerima informasi juga dipengaruhi oleh sistem sosiokultural masyarakat.

Pengukuran pengetahuan

Wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi informasi yang ingin kita gali dari subjek penelitian atau responden merupakan dua metode pengukuran pengetahuan. Tingkat-tingkat di atas dapat digunakan untuk menyesuaikan tingkat pengetahuan atau pengukuran yang kita inginkan. (Sinaga, 2019).

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut (Nur, 2017). pengetahuan seseorang dapat di interpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

Tabel 2. Kategori pengetahuan

No	Kategori	Hasil presentase
1	Baik	76-100 %
2	Cukup	56-75%
3	Kurang	<56%

C. Asupan zat gizi makro

1. Pengertian

Makanan utama yang membangun dan menyediakan energi adalah zat gizi makro. Dalam gram (g), zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar. Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan tiga zat gizi makro. Menurut angka kecukupan gizi tahun 2019, balita membutuhkan jumlah energi, protein, dan lemak paling sedikit dibandingkan kelompok usia lainnya. Untuk menjaga kesehatan yang baik, penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. (febriani 2019).

Tabel dibawah menunjukkan Angka Kecukupan Gizi untuk balita berdasarkan Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi

Kelompok umur (Tahun)	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
1-3 tahun	13	92	1350	20	45	215
4-6	19	113	1400	25	50	2020

a. Kebutuhan energi

Salah satu kebutuhan paling mendasar bagi kelangsungan hidup manusia dan aktivitas sehari-hari adalah kemampuan menghitung kalori. Kalori adalah zat gizi yang terkandung dalam makanan. Makanan, yang dibutuhkan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang, merupakan sumber konsumsi energi. Jumlah

kalori yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi dasarnya, seperti menjaga fungsi pernapasan, sirkulasi darah, menjaga suhu tubuh, dan membuang racun, dikenal sebagai kalori basal atau laju metabolisme basal (BMR). (Suryani & Ardian, 2020).

b. Protein

Asam amino merupakan bahan penyusun protein; jika asam amino ini tidak seimbang, tubuh tidak dapat menggunakan protein dengan baik. Tubuh dapat memperoleh asam amino yang dibutuhkannya dengan memecah protein tubuh jika tidak ada cukup asam amino yang dibutuhkan untuk sintesis protein. Karena kekurangan protein memengaruhi semua organ dan memainkan peran yang sangat penting selama pertumbuhan dan perkembangan, mengonsumsi protein berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup diperlukan untuk kesehatan yang baik. Desth,(2019). Bila dikonsumsi secara keseluruhan, kebutuhan protein remaja meningkat. Peningkatan massa tubuh tanpa lemak, kebutuhan akan eritrosit dan mioglobin, serta perubahan hormonal merupakan penyebabnya. Karena kualitas dan kuantitas asam amino esensialnya yang unggul, sumber protein hewani memiliki nilai biologis yang lebih tinggi daripada sumber protein nabati. Daging merah (sapi, kerbau, dan kambing), daging putih (ayam, ikan), susu dan produk olahannya (keju, mentega, dan yakult), kacang kedelai dan produk olahannya (tempe, tahu), kacang-kacangan, dan makanan lainnya semuanya menyediakan jumlah protein yang bervariasi.

c. Lemak

Lemak adalah sumber energi terkonsentrasi. Gliserol dan asam lemak (Asam Lemak) menyusun lemak dan minyak. Asam lemak jenuh terdapat dalam berbagai produk susu dan daging. Asam lemak tak jenuh ganda dapat ditemukan di beberapa biji tanaman. Lemak tak jenuh ganda memiliki efek yang lebih kecil pada kadar kolesterol serum dibandingkan lemak jenuh. Empedu membuat lemak menyatu, dan lipase pankreas memecahnya. Pencernaan ini menghasilkan energi yang dimetabolisme, disimpan dalam jaringan adiposa, atau berkontribusi pada pembentukan beberapa jaringan tubuh. (Gani et al., 2019).

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan bahan utama dalam makanan yang memengaruhi kadar glukosa darah dan kebutuhan insulin setelah lahir. Karbohidrat sederhana, seperti monosakarida dan disakarida, meningkatkan kadar glukosa darah lebih

cepat daripada karbohidrat kompleks, yang biasanya mengandung banyak serat. Faktor paling signifikan dalam peningkatan kadar glukosa darah adalah glukosa yang diserap dari makanan. (Khusnawati, 2018).

2. Cara penentuan Asupan Zat Gizi Makro

Data asupan karbohidrat, lemak, dan protein diukur dengan metode wawancara langsung menggunakan kuesioner recall 3x24 jam semi kuantitatif. Hasil ukur dianalisis menggunakan *software* komputer nutrisurvey. Data kebutuhan asupan didapatkan dengan cara menghitung kecukupan asupan masing-masing subjek berdasarkan perhitungan menggunakan data berat badan, tinggi badan, dan usia. Kemudian hasil ukur asupan zat gizi subjek di bandingkan dengan hasil perhitungan kecukupan asupan, lalu dikategorikan menurut WNPG tahun 2012 menjadi 3 kategori yaitu :

1. Kurang : < 80% angka kebutuhan
2. Normal : 80-110% angka kebutuhan
3. Lebih : \geq 110% angka kebutuhan

Rumus : *recall* 3 x 24 jam

$$\text{Recall 3 x 24 jam} = \frac{a + b + c}{3} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat asupan} = \frac{\text{Rata-rata konsumsi zat gizi}}{\text{Kecukupan zat gizi}} \times 100\%$$

Keterangan :

a = hasil *recall* hari pertama

b = hasil *recall* hari kedua

c = hasil *recall* hari ketiga

D. Status gizi balita

1. Pengertian status gizi

Status gizi merupakan keadaan gizi seseorang yang dapat dilihat untuk mengetahui apakah orang tersebut normal atau bermasalah (gizi buruk). Gizi buruk adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan/atau keseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktivitas. Status gizi juga dapat merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (input nutrisi) dan kebutuhan tubuh (output nutrisi) terhadap zat-zat gizi tersebut (Yuliawati, 2021)

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung yaitu sebagai berikut:

1. Faktor langsung

1) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi dengan status gizi merupakan suatu hal yang saling berhubungan satu sama lain karena anak balita yang mengalami penyakit infeksi menyebabkan nafsu makan anak berkurang sehingga asupan makanan untuk kebutuhan tidak terpenuhi yang kemudian daya tahan tubuh anak balita melemah.

2) Konsumsi makanan

Orang dapat mengalami kekurangan gizi jika makanan sehari-hari mereka tidak menyediakan cukup energi, dan bahkan anak-anak yang cukup gizi pun pada akhirnya akan mengalami kekurangan gizi. Konsumsi zat gizi pada tingkat rendah. Secara terus-menerus pada anak-anak kecil pada akhirnya akan menimbulkan risiko kekurangan gizi yang sehat.

2. Faktor tidak langsung

1. Pola asuh gizi balita

Pemberian makanan pendamping ASI merupakan salah satu komponen gizi balita. Meskipun kondisi tempat tinggal, pendidikan ibu, diare, jumlah anggota keluarga, inisiasi pemberian ASI, dan jumlah balita semuanya telah dikendalikan, balita yang menerima makanan pendamping ASI pertama kali pada usia kurang dari enam bulan memiliki efek perlindungan terhadap kejadian malnutrisi.

2. Pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang di dapat, sehingga hal ini bisa dijadikan landasan untuk membedakan metode penyuluhan yang tepat. Seorang ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan merencanakan menu makanan yang sehat dan bergizi bagi anak-anaknya.

3. Pengetahuan

Pengetahuan seseorang merupakan suatu pembentukan yang dialaminya secara berkala dan terus menerus mengalami penataan ulang sebagai hasil dari pemahaman baru. Kurangnya pengetahuan atau kemampuan dalam menerapkan informasi terkait gizi dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor

yang menyebabkan terjadinya malnutrisi pada balita. Pada akhirnya, balita akan mengalami malnutrisi akibat ketidakmampuan ibu dalam menerapkan informasi terkait gizi.

4. Pendapatan keluarga

Anak-anak yang tidak cukup makan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, lebih mungkin jatuh sakit, memiliki nafsu makan yang lebih sedikit, dan lebih mungkin menderita kekurangan gizi karena bahan makanan dipengaruhi oleh pendapatan keluarga. Sarana dan akses pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan sangat berpengaruh dalam terjadinya gizi buruk pada balita. Pelayanan kesehatan dimanfaatkan oleh balita baik preventif maupun kuratif yang meliputi penyuluhan, kesehatan ibu dan anak, penimbangan, pemberian makanan tambahan, suplemen gizi dan konsultasi risiko penyakit di pelayanan kesehatan.

2. Cara Mengukur status gizi kurang

Pemantauan pertumbuhan anak secara berkala sangat penting bagi anak yang memasuki usia balita karena pertumbuhan merupakan salah satu faktor penting. Untuk mengetahui apakah pertumbuhan anak sudah sesuai atau belum dengan standar tertentu, maka perlu dilakukan pemantauan terhadap perkembangan fisiknya. Dari berbagai pengukuran antropometri yang tidak bergantung pada usia, yang paling banyak digunakan adalah perbandingan tinggi badan dengan berat badan (BB/TB). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) memberikan contoh penerapan pedoman pengukuran. (Kusuma & Hasanah, 2018).

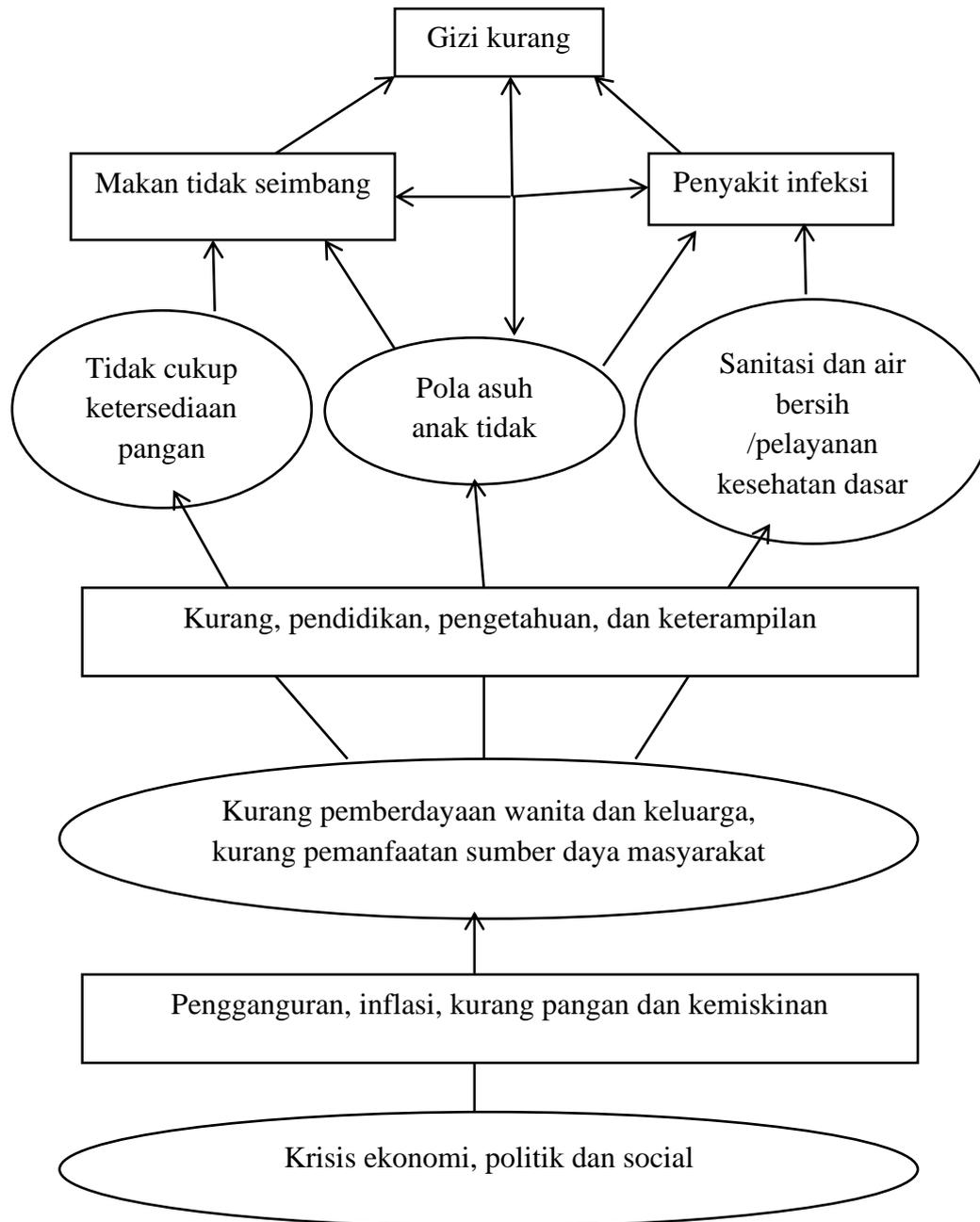
Parameter berat badan dan panjang/tinggi badan (BB/TB atau BB/PB) menjadi landasan standar antropometri anak. Indeks BB/PB atau BB/TB menunjukkan apakah pertumbuhan panjang atau tinggi badan seorang anak sesuai dengan berat badannya. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi parah atau berisiko mengalami kelebihan berat badan dapat diidentifikasi menggunakan indeks ini. Kondisi gizi buruk sebagian besar disebabkan oleh suatu penyakit dan kekurangan gizi yang terjadi baru-baru ini (akut) atau dalam waktu yang lama (kronis). Keadaan pertumbuhan tulang digambarkan oleh tinggi badan, suatu pengukuran antropometri. Pertumbuhan tinggi badan biasanya berkorelasi dengan pertumbuhan usia. Pertumbuhan tinggi badan,

berbeda dengan berat badan, tidak terlalu rentan terhadap masalah malnutrisi jangka pendek. Akibatnya, kekurangan nutrisi akan berdampak jangka panjang pada tinggi badan.

Berikut ini merupakan klasifikasi status gizi berdasarkan indikator BB/PB

- a) Gizi buruk (Severely wasted) : < -3 SD
- b) Gizi kurang (wasted) : -3 SD sd < -2 SD

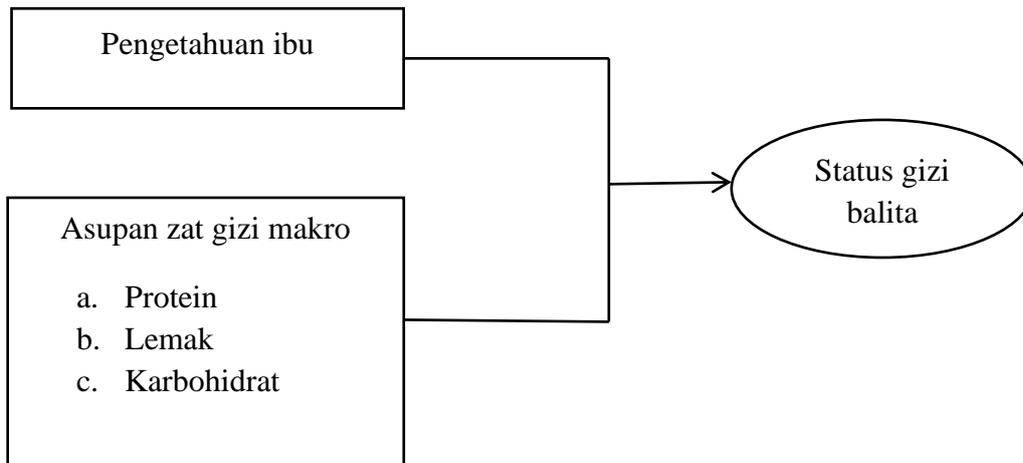
E. Kerangka Teori



Gambar 1. kerangka teori

Sumber : (UNICEF, 1998)

F. Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel bebas:

Variabel terikat:

Gambar : 2. kerangka konsep

G. Hipotesis

H1. Adanya hubungan antara pengetahuan gizi ibu, asupan dengan sttus gizi

H0. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi ibu, asupan dengan status gizi