

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan Gizi Ibu**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang berasal dari perasaannya terhadap suatu benda; pengertian ini dipengaruhi oleh intensitas pengamatan dan perhatian objek. Pengetahuan adalah hasil dari proses ini. Proses mempelajari makanan, bagaimana tubuh menggunakannya, dan mengapa penting bagi kesehatan dikenal sebagai pengetahuan gizi. Makanan dan nilai gizinya merupakan pokok bahasan pengetahuan gizi. Seseorang dapat mempelajari pangan dan gizi dari berbagai media, antara lain media cetak (tabloid, majalah, buku), elektronik (radio, televisi, internet), dan layanan kesehatan (posyandu, puskesmas, dll) (Harahap, 2017).

Rendahnya kesadaran ibu akan gizi diasumsikan berkorelasi dengan tingkat pendidikan ibu, sehingga sangat terbatasnya akses ibu terhadap layanan kesehatan dan kesempatan belajar tentang gizi. Status gizi anak akan bergantung pada tingkat pemahaman gizi ibu. Pola asuh yang dilakukan oleh anaknya akan lebih baik atau terjamin apabila ibu mempunyai tingkat pemahaman gizi yang lebih baik. Selain itu, hasil ini mendukung penelitian ini. menjelaskan bagaimana tingginya pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih jenis dan variasi makanan, serta bagaimana pengetahuan tersebut juga mempengaruhi status gizinya atau kurang penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Konsekuensinya, unsur kognitif atau berbasis pengetahuan mempunyai peran penting dalam membentuk perilaku individu; Dalam hal ini pemahaman seorang ibu terhadap gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anaknya. Kurangnya kesadaran gizi atau ketidakmampuan menggunakan informasi terkait gizi dalam kehidupan sehari-hari merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap penyakit gizi (Khasanah dan Sulistyawati, 2018).

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Pengaruh internal dan eksternal mungkin berdampak pada pengetahuan.

- a. Pengalaman adalah sumber kekuatan internal. Kebenaran dapat dicapai melalui pengalaman. Hal ini dicapai dengan menerapkan pembelajaran dari pengalaman pemecahan masalah sebelumnya. Manusia cenderung menjadi lebih dewasa secara intelektual seiring bertambahnya usia.
- b. Elemen eksternal, khususnya pendidikan, sangat penting dalam setiap perubahan perilaku untuk mencapai hasil yang diharapkan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin mudah baginya untuk menerima dan mengadopsi perilaku baru (Wardani, 2013).

## **2. Pengukuran Pengetahuan**

Subjek penelitian atau responden dapat ditanyai melalui angket atau wawancara mengenai substansi materi yang ingin diukur guna menguji pengetahuan. Berdasarkan tahapan di atas, kita dapat memodifikasi kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur.

## **3. Kriteria Tingkat Pengetahuan**

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

1. Baik : hasil presentase 76%-100%
2. Cukup : hasil presentase 56%-75%
3. Kurang : hasil presentase <56%

## **B. Asupan Zat Gizi Makro**

### **1. Asupan Karbohidrat**

Dalam proses respirasi sel dan produksi energi, karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama. Empat kkal kalori terkandung dalam satu gram karbohidrat. Karbohidrat hadir dalam berbagai bentuk dalam makanan: mono-, di-, oligo-, dan polisakarida (Utama & Demu, 2021). Tujuan utama karbohidrat adalah untuk memasok energi bagi tubuh. Beberapa karbohidrat dimetabolisme menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan energi di jaringan lemak; yang lainnya berada di hati dan jaringan otot sebagai glikogen; dan ada pula yang diedarkan dalam darah sebagai glukosa (Novela, 2020). Tubuh anak bisa menjadi lemah, lesu, dan kekurangan energi akibat

asupan karbohidrat yang tidak mencukupi, sehingga juga dapat mengganggu tumbuh kembang anak (Jauhari et al., 2022). Distribusi tingkat kecukupan karbohidrat (Rahmadiana & Adiningsih, 2020). dengan cara yang dijelaskan di bawah ini:

1. Lebih :>110%
2. Baik :80-110%
3. Kurang :<80%

**a. Fungsi Karbohidrat**

Tubuh menggunakan karbohidrat terutama sebagai berikut:

- 1) sumber energi (satu gram karbohidrat sama dengan empat kalori) untuk memenuhi kebutuhan sel-selnya.
- 2) Mencegah pembakaran protein untuk menghasilkan energi.
- 3) Protein akan mengambil alih peran karbohidrat sebagai sumber energi apabila tubuh tidak memperoleh energi yang cukup dari karbohidrat yang dikonsumsi, baik dari cadangan lemak yang disimpan dalam tubuh maupun dari makanan itu sendiri.
- 4) Membantu metabolisme lemak dan protein, menghindari ketosis dan pemecahan protein berlebihan.
- 5) Membantu hati membersihkan beberapa bahan kimia berbahaya.
- 6) Tubuh menggunakan berbagai karbohidrat untuk tujuan berbeda. Misalnya, laktosa membantu penyerapan kalsium.
- 7) Selain itu, serat makanan, yang membantu pencernaan dan memperlancar buang air besar, terdapat dalam sejumlah karbohidrat yang tidak dapat dicerna.
- 8) Komponen yang menghasilkan asam amino vital, mendukung metabolisme lemak yang sehat, mengawetkan protein, meningkatkan pertumbuhan usus, menunjang pergerakan usus, dan meningkatkan asupan protein, mineral, dan vitamin B.

**b. Sumber Karbohidrat**

Serealia (beras dan gandum), pati (tepung terigu dan tepung sagu), umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar, dan talas), gula pasir, dan kacang polong merupakan sumber karbohidrat (Utama & Demu, 2021).

## 2. Asupan Protein

Salah satu nutrisi penting yang membantu membangun protoplasma sel adalah protein. Protein sangat penting untuk pembangunan dan pemeliharaan jaringan dan sel tubuh, peran yang tidak dapat dipenuhi oleh nutrisi lain. Mengonsumsi protein sangat diperlukan untuk mendorong tumbuh kembang anak. Anak yang terlalu banyak mengonsumsi protein dapat mengalami obesitas, sedangkan anak yang terlalu sedikit mengonsumsi protein dapat menjadi kurus (Zuhriyah, 2021).

Ikatan peptida mengikat asam amino yang berbeda untuk membentuk protein. Asam amino esensial harus diperoleh dari makanan karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri. Melalui proses transaminasi, asam amino dapat menyediakan energi selain berfungsi sebagai bahan penyusun struktural. Empat kkal energi terkandung dalam satu gram protein (Utama & Demu, 2021). Tingkat kecukupan protein dikategorikan sebagai berikut (Rahmadiana & Adiningsih, 2020):

1. Lebih :>110%
2. Baik :80-110%
3. Kurang :<80%

### a. Fungsi Protein

Berikut ini adalah cara kerja protein:

- 1) Ketika karbohidrat langka, seperti saat diet ketat atau selama aktivitas fisik penting, protein dapat berfungsi sebagai sumber energi. Disarankan bahwa protein harus membentuk 15% dari total kalori yang dikonsumsi.
- 2) Protein melayani berbagai tujuan dalam tubuh, termasuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, pembentukan bahan kimia penting, pengaturan keseimbangan air, pemeliharaan netralitas asam-basa, pembentukan antibodi, dan transfer nutrisi.
- 3) Unsur-unsur yang bergabung menghasilkan enzim. Mayoritas enzim menunjukkan kemampuan katalitik yang luar biasa dan biasanya mempercepat proses.
- 4) Peralatan penyimpanan dan transit. Protein ini memiliki kemampuan untuk memindahkan atau mengangkut sejumlah besar ion dan molekul kecil.
- 5) Pengontrol pergerakan Daging terutama terdiri dari protein, dan aktin serta miosin adalah dua molekul protein yang terlibat dalam kerja otot.

- 6) Dukungan mekanisme. Kollagen adalah protein elips yang mudah membentuk serat dan memberi kekuatan serta ketahanan pada kulit dan tulang terhadap robekan.
- 7) Kontrol pertumbuhan 18 jam. Protein ini berfungsi sebagai reseptor yang dapat mempengaruhi aktivitas DNA yang mengontrol sifat dan karakteristik tubuh.

#### **b. Sumber Protein**

Protein berasal dari pangan hewani seperti daging, susu, telur, dan ikan. Protein nabati merupakan protein yang bersumber dari tumbuhan seperti padi-padian, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan (Utama & Demu, 2021).

### **3. Asupan Lemak**

Tubuh menyimpan energi dalam lemaknya. Lemak makanan akan diserap oleh jaringan adiposit dan disimpan di sana. Lemak subkutan berfungsi sebagai penutup tubuh dan pelarut vitamin tertentu, di antara fungsi lemak lainnya. Melalui proses oksidasi beta asam lemak, lemak juga dapat memasok energi. Sembilan kkal kalori terkandung dalam satu gram lemak (Utama & Demu, 2021). Jika dibandingkan dengan protein, alkohol, atau karbon dioksida, lemak memiliki lebih banyak energi. Mengurangi konsumsi lemak juga akan menurunkan jumlah energi dalam makanan karena lemak merupakan sumber energi yang paling terkonsentrasi dalam makanan. Tubuh dapat menggunakan lemak sebagai bahan bakar, namun jika mengonsumsinya terlalu banyak, kelebihan kalori tersebut akan disimpan sebagai lemak. Mengurangi konsumsi lemak juga akan menurunkan jumlah energi dalam makanan karena lemak merupakan sumber energi yang paling terkonsentrasi dalam makanan. Tingkat kecukupan lemak diklasifikasi (Rahmadiana & Adiningsih, 2020). Sebagaimana dinyatakan di bawah ini:

1. Lebih :>110%
2. Baik :80-110%
3. Kurang :<80%

#### **a. Fungsi Lemak**

1. Di dalam tubuh, lemak berfungsi sebagai sumber bahan bakar, bahan pembangun hormon, dan sarana penyampaian vitamin yang larut dalam lemak.

2. Untuk melindungi organ dalam tubuh dan bertindak sebagai isolator terhadap fluktuasi suhu.
3. Untuk menyediakan sejumlah energi tertentu, khususnya sembilan kalori per gram lemak.
4. Untuk memfasilitasi asimilasi vitamin yang larut dalam lemak

#### **b. Sumber Lemak**

Lemak diperoleh dari lemak ikan (ikan salmon, sarden, makarel, dan tuna), biji-bijian (rami, gandum, bunga matahari, dan kenari), sayuran hijau, kacang kedelai, jagung, kacang tanah dan minyak kelapa sawit (Utama & Demu, 2021).

#### **4. Metode Pengukuran Asupan Makanan (Food Recall 24 Jam)**

Metode penarikan makanan 24 jam digunakan dalam penelitian untuk mengukur konsumsi makanan. Metode food recall 24 jam melibatkan pertanyaan kepada peserta tentang makanan dan minuman yang telah mereka makan atau minum selama 24 jam sebelumnya untuk mengukur konsumsinya. Jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden mulai dari bangun hingga tidur kembali semuanya dipertanyakan. Untuk menerjemahkan variasi ukuran, seperti sendok, mangkok, potongan, irisan, buah, tandan, dan makanan lain yang dikonsumsi responden, menjadi pengukuran kuantitatif, seperti ukuran berat, seperti gram, atau ukuran volume, seperti mililiter, pengumpul data harus mengetahui ukuran rumah tangga (URT) makanan dan minuman. Untuk mendapatkan data yang representatif, jajak pendapat ini dilakukan tiga hari terpisah setiap minggunya. Survei konsumsi dengan metode penarikan makanan sering kali memberikan hasil yang lebih rendah (diremehkan) dibandingkan hasil sebenarnya.

### **C. Status Gizi Balita**

#### **1. Pengertian Status Gizi**

Seperti yang diungkapkan Septikasari (2018). Keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dikenal dengan status gizi. Tubuh membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta untuk pengaturan berbagai fungsi tubuh. Usia, berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) merupakan tiga faktor antropometri yang dapat digunakan untuk menilai kondisi gizi balita. Kesalahan dalam memperkirakan usia dapat mengakibatkan interpretasi status gizi yang tidak

akurat, karena usia merupakan faktor penting dalam menentukan status gizi. Pengukuran berat dan tinggi badan yang tepat tidak ada gunanya tanpa perkiraan usia yang sesuai dan tepat. Perhitungan umur dalam satuan bulan penuh, artinya sisa umur dalam hari tidak diperhitungkan. Penentuan umur yang digunakan dalam perhitungan umur adalah 1 tahun adalah 12 bulan, 1 bulan adalah 30 hari. Gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh, dapat diperoleh melalui pengukuran berat badan. Berat badan sangat rentan terhadap fluktuasi mendadak yang disebabkan oleh berkurangnya asupan makanan atau penyakit akibat virus. Sementara itu, kekurusan dan sesak menjadi contoh fungsi tinggi badan dalam hubungannya dengan pertumbuhan. Saat mengevaluasi keadaan gizi sebelumnya, khususnya yang terkait dengan berat badan lahir rendah dan malnutrisi selama masa bayi, tinggi badan merupakan ukuran yang sangat berguna.

Seperti yang diungkapkan oleh Thamaria (2017). Asupan zat gizi yang seimbang dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang sama untuk metabolisme tubuh mengakibatkan suatu keadaan yang disebut status gizi. Jumlah gizi yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas sehari-hari, berat badan, dan faktor lainnya. Berdasarkan definisi yang diberikan di atas, gagasan-gagasan ini penting untuk memahami status gizi karena saling berhubungan dan berperan sebagai dasar untuk mengevaluasi status gizi.

## **2. Penilaian Status Gizi**

### **1. Antropometri Gizi**

Istilah antropometri yang berarti manusia dan metri yang berarti pengukuran digabungkan menjadi kata antropometri. Salah satu cara pandang metode antropometri adalah sebagai cara mengukur tubuh manusia dan komponennya. Dengan demikian, pengukuran seluruh tubuh atau komponen tubuh tertentu disebut antropometri. Ukuran tubuh manusia merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi dalam penilaian status gizi dengan pendekatan antropometri. Memahami dasar-dasar pertumbuhan sangat penting ketika menggunakan antropometri untuk menilai status gizi. Pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh yang berbeda dari berbagai usia dan tingkat gizi berkaitan dengan antropometri gizi. Antropometri digunakan dalam penilaian

status gizi untuk menentukan ketidakseimbangan protein-energi. Penilaian status gizi biasanya dilakukan dengan menggunakan ukuran antropometri (Harahap, 2017).

a. Jenis Kelamin

KBBI mendefinisikan gender sebagai ciri-ciri laki-laki atau perempuan. Jenis kelamin anak harus dipertimbangkan saat mengevaluasi kesehatan gizi mereka. Pertumbuhan berat badan anak laki-laki lebih besar dibandingkan anak perempuan, berdasarkan indeks BB/U kurva pertumbuhan pada usia berbeda (Thamaria, 2017).

b. Umur

Saat menilai status gizi, usia merupakan aspek yang sangat penting. Penentuan usia yang salah akan menyebabkan penilaian status gizi tidak akurat. Batas usia pengukuran adalah seratus tahun. Namun untuk bayi, digunakan satu bulan penuh

c. Berat badan

Massa tubuh digambarkan dengan berat badan. Karena berat badan mudah diukur dengan cepat dan dapat memberikan gambaran keadaan gizi seseorang, maka digunakan sebagai parameter antropometri. Sangat mudah untuk mendapatkan dan menggunakan alat pengukur berat badan saat menimbang seseorang. Perangkat yang menghasilkan data yang akurat diperlukan untuk pengukuran berat badan. Spesifikasi alat ukur berat badan adalah sebagai berikut: harga terjangkau, mudah digunakan dan dibawa, mengukur berat badan secara akurat hingga 0,1 kg (100 gram), mempunyai timbangan yang mudah dibaca dan cukup aman untuk diukur. digunakan, dan telah dikalibrasi. Timbangan langkah digital merupakan salah satu alat ukur berat badan yang dapat dimanfaatkan.

d. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan salah satu ukuran antropometri yang menggambarkan kondisi pertumbuhan manusia. Tinggi badan merupakan pengukuran yang penting, karena dapat menggambarkan pengukuran berat badan dan tinggi



badan, faktor usia dapat dikecualikan. Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm.

## **2. Kategori Status Gizi**

Salah satu komponen sistem kalsifikasi yang digunakan untuk mengkategorikan indikator status gizi adalah kategori status gizi. Tujuannya adalah untuk menawarkan pengukuran yang tepat dari setiap tanda yang membantu menilai status gizi. Status kesehatan anak kini dapat ditentukan dengan lebih akurat dan jelas berkat dibuatnya kategori status gizi ini. Status gizi anak dievaluasi atau dipastikan menggunakan Standar Antropometri Anak. Dengan membandingkan temuan pengukuran berat badan, panjang, dan tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak, maka status gizi anak dapat dievaluasi. Standar Pertumbuhan Anak WHO untuk anak usia 0–5 tahun dan Referensi WHO 2007 untuk anak usia 5–18 tahun memberikan kategori status gizi yang digunakan untuk mengklasifikasikan penilaian status gizi berdasarkan indeks antropometri (Kementerian Kesehatan, 2020). yang digunakan dalam standar ini diukur dalam bulan penuh; misalnya, seorang anak dianggap berusia dua bulan 29 hari jika mereka berusia dua bulan dan 29 hari. Anak usia 0 hingga 24 bulan diukur dalam posisi terlentang dan diberi Indeks Panjang Badan (PB). Hasil pengukuran anak 0-24 bulan disesuaikan dengan penambahan 0,7 cm jika anak diukur sambil berdiri. Untuk anak di atas 24 bulan, Indeks Tinggi Badan (TB) digunakan dan diukur saat anak berdiri. Hasil pengukuran yang dilakukan pada posisi terlentang pada anak usia diatas 24 bulan disesuaikan dengan dikurangi 0,7 cm (Kementerian Kesehatan, 2020).

### **a. Indeks Penilaian Antropometri Anak**

Standar Antropometri Anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang badan/tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi:

#### **1. Indeks Berat Badan Menurut Umur (BB/U)**

Berat badan relatif terhadap umur anak ditunjukkan dengan indeks BB/U ini. Tidak mungkin mengkategorikan anak-anak sebagai obesitas atau obesitas ekstrem dengan menggunakan indeks ini; sebaliknya, hal ini dimaksudkan

untuk menilai anak-anak sebagai kurus atau sangat kurus. Penting untuk dipahami bahwa anak dengan BW/U rendah mungkin mempunyai masalah pertumbuhan; oleh karena itu, sebelum intervensi, informasi ini perlu diverifikasi menggunakan indeks BW/PB, BW/TB, atau BMI/U.

2. Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U atau PB/U)

Berdasarkan usia, pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak digambarkan dengan indeks PB/U atau TB/U. Anak-anak yang pendek (stunted) atau sangat pendek (severely stunted), akibat kekurangan gizi kronis atau penyakit yang berulang, dapat diidentifikasi dengan menggunakan indikator ini. Selain itu, anak-anak yang bertubuh tinggi untuk usianya dapat dikenali. Kelainan endokrin biasanya menjadi penyebab anak-anak yang sangat tinggi (di atas normal), namun hal ini jarang terjadi di Indonesia.

3. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Apakah berat badan anak dapat diterima untuk pertumbuhan panjang atau tinggi badannya ditunjukkan oleh indeks BB/PB atau BB/TB. Anak-anak yang sangat kurus, kekurangan gizi, atau berisiko mengalami kelebihan berat badan dapat diidentifikasi menggunakan indeks ini. Penyakit dan kekurangan gizi yang baru saja terjadi (akut) atau sudah terjadi sejak lama (kronis) merupakan penyebab umum terjadinya keadaan gizi buruk.

4. Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, bahaya gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas ditentukan dengan menggunakan indeks BMI/U. Hasil serupa biasanya ditampilkan oleh grafik BB/PB atau BB/TB dan grafik BMI/U. Untuk tujuan skrining anak terhadap obesitas dan kelebihan gizi, skor BMI/U lebih sensitif. Untuk mencegah obesitas dan gizi lebih, anak dengan ambang BMI/U lebih besar dari +1SD harus mendapat pengobatan tambahan.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

Banyak faktor, baik langsung maupun tidak langsung, yang mempengaruhi kondisi gizi balita. Infeksi menular dan konsumsi makanan merupakan dua elemen

langsung yang dapat mempengaruhi kondisi gizi balita. Sementara itu, ketahanan pangan di rumah, pola asuh orang tua, sanitasi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, usia dan jenis kelamin anak, tempat tinggal, pendidikan, dan pekerjaan orang tua merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi kondisi gizi anak balita (Jasmawati., 2020).

## **D. Balita**

### **1. Pengertian Balita**

Balita menjadi rujukan dalam perkembangan awal karena kemampuan verbal, kecerdasan emosional, kesadaran sosial, dan berpikir cepat. Selain itu, perkembangan kepribadian moral dan fundamental terjadi sepanjang masa ini. Karena pertumbuhan dasar pada masa balita mempengaruhi perkembangan masa depan anak, maka masa balita dianggap sebagai masa emas tumbuh kembang anak. Balita termasuk dalam demografi yang rentan terhadap masalah pangan (Adriani, 2016).

Anak yang menginjak usia satu tahun pada tahun ini dianggap balita, atau lebih luas lagi, anak balita. Balita adalah anak muda yang berusia antara satu hingga tiga tahun. Balita masih bergantung sepenuhnya pada orang tuanya untuk melakukan tugas-tugas penting seperti makan, menggunakan kamar kecil, dan mandi. Berjalan dan berbicara telah mengalami kemajuan, namun kemampuan lainnya masih terbatas. Tahap krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia adalah masa balita. Keberhasilan tumbuh kembang anak pada periode selanjutnya ditentukan oleh tumbuh kembangnya pada periode tersebut. Usia ini dikenal dengan sebutan “golden age” karena cepatnya masa pertumbuhan dan kemajuan ini yang tidak akan pernah terulang kembali (Yeni Febrianti, 2020).

### **2. Karakteristik Balita**

Bayi di bawah usia satu tahun juga termasuk dalam kelompok ini, karena balita diartikan sebagai anak yang berusia di bawah lima tahun. Balita berusia antara satu dan lima tahun terbagi dalam dua kategori: usia pra-sekolah, yang didefinisikan sebagai anak-anak yang berusia lebih dari satu tahun dan kurang dari tiga tahun. Balita diklasifikasikan menjadi dua kelompok berdasarkan ciri-cirinya: balita, atau anak-anak di antara usia tersebut. dari satu dan tiga, dan anak-anak prasekolah. Anak-anak berusia antara satu dan tiga tahun merupakan konsumen pasif, yang berarti mereka memakan

apa yang diberikan oleh ibu mereka. Jumlah makanan yang dibutuhkan selama masa balita relatif signifikan karena tingkat pertumbuhan mereka lebih tinggi dibandingkan pada usia pra-sekolah. Karena perut balita masih kecil, belum mampu menampung jumlah makanan dalam satu kali makan, sehingga makanan harus sering diberikan dalam porsi kecil. Anak mulai menjadi konsumen aktif ketika mencapai usia prasekolah. Makanan yang mereka sukai dapat dipilih oleh mereka. Pada usia ini, anak mulai masuk kelompok bermain atau berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan banyak perubahan perilaku pada dirinya. Anak-anak akan melalui fase dimana mereka ingin melakukan protes dan menolak ajakan pada masa ini. Anak-anak cenderung mengalami penurunan berat badan pada masa ini karena mereka menjadi lebih aktif dan tidak makan.

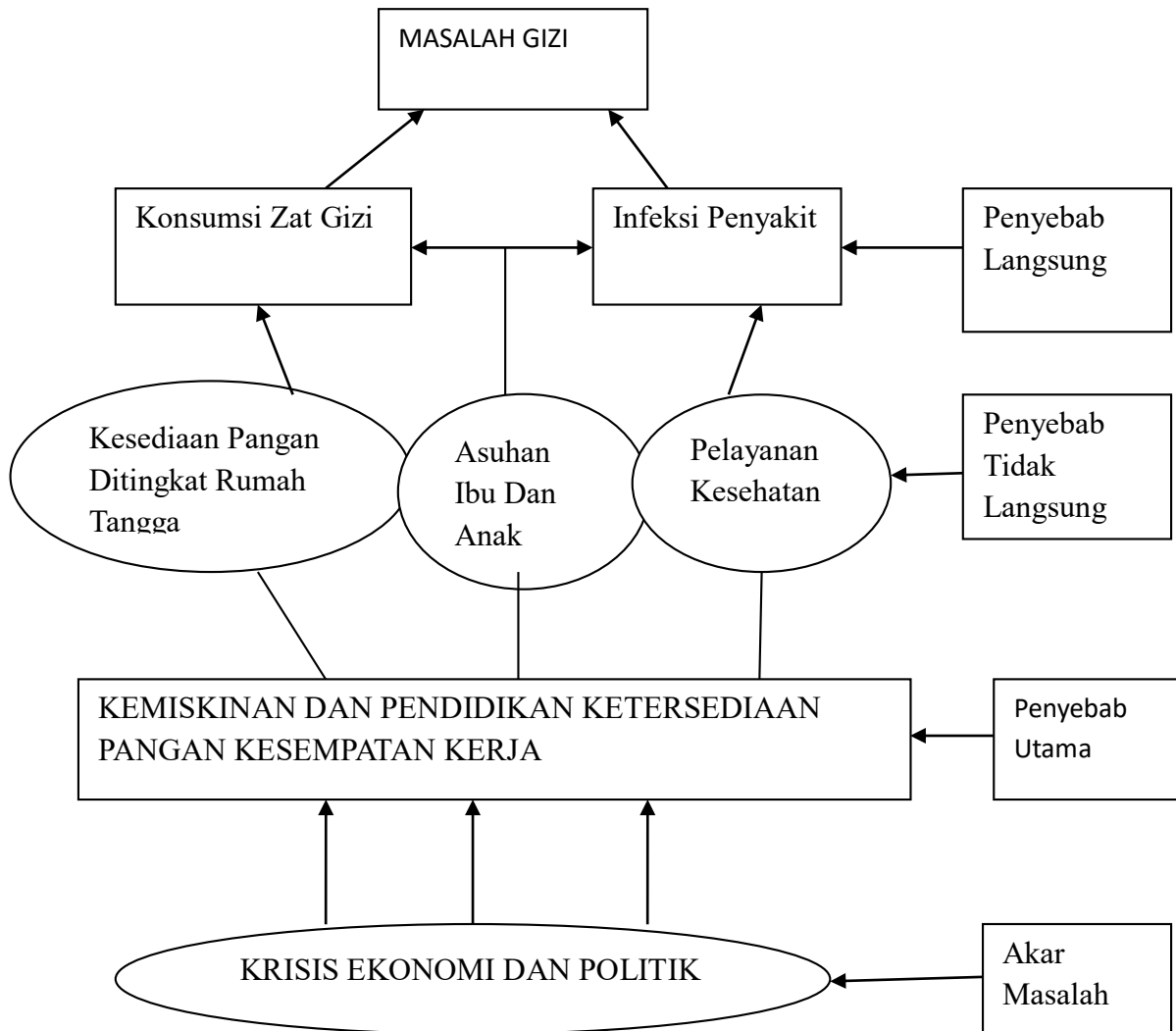
### **3. Kebutuhan Gizi Pada Balita**

Ikatan kimia yang dikenal sebagai nutrisi diperlukan tubuh untuk melakukan banyak tugasnya, termasuk menciptakan dan mempertahankan jaringan, mengatur proses kehidupan, dan menghasilkan energi. Potensi ekonomi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pola makannya, tetapi juga kesehatannya, karena hal tersebut mempengaruhi pertumbuhan otak, kapasitas belajar, dan produktivitas kerja.

### **4. Tahap Perkembangan anak**

Secara umum, ada tiga tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak: periode sejak lahir hingga usia tiga tahun, tahap masa kanak-kanak hingga pubertas (3–10 tahun), tahap pubertas (10–14 tahun), dan tahap remaja (>12 tahun). Perkembangan fisik dan motorik seorang anak perlu dilihat dalam kerangka tertentu. Aspek fisik dan sosial lingkungan mempunyai pengaruh yang signifikan dalam proses pendewasaan, yang bergantung pada usia dan tidak hanya disebabkan oleh kemampuan bayi untuk mengangkat kepala atau duduk sendiri. Adolph dan Berger mendemonstrasikan betapa pentingnya praktik sehari-hari dan harapan ibu bagi perkembangan tonggak motorik anak-anak mereka dengan menggunakan contoh seorang anak merangkak yang belajar berjalan.

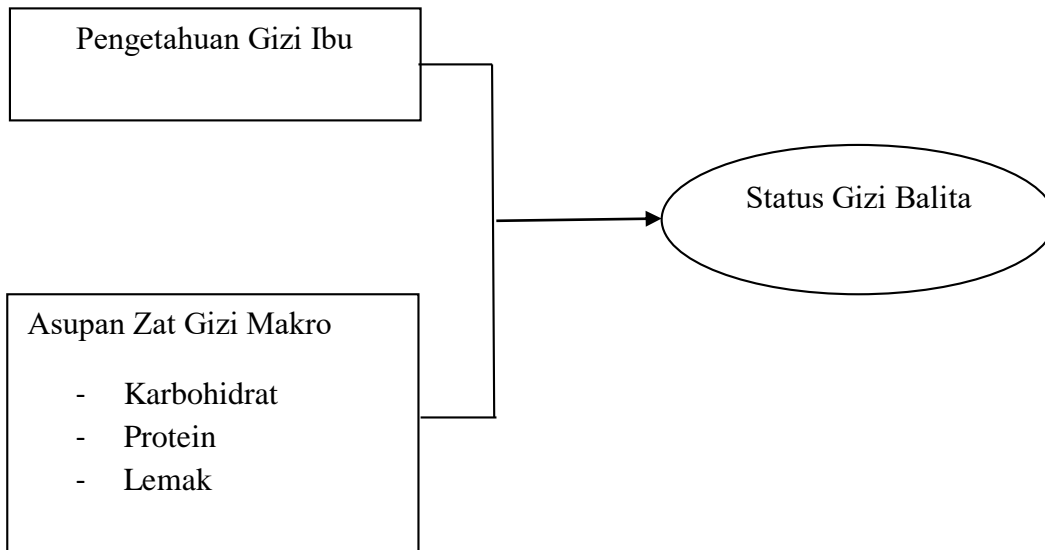
## E. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber Unicef 1998 Dalam (Setyawati, 2012)

## F. Kerangka Konsep

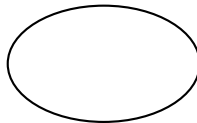


Keterangan

Variabel Bebas :



Variabel Terikat :



**Gambar 2. Kerangka Konsep**

## G. Hipotesis Penelitian

1. Ha : adanya hubungan pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada balita

H0 : tidak adanya hubungan pengetahuan gizi ibu dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada balita