

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan teori

1. Asupan Makan

Asupan makan adalah perilaku konsumsi makanan dari segi kualitas dan kuantitas yang memengaruhi status gizi dan kesehatan. Agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, seseorang perlu mengonsumsi makanan yang aman dan bergizi. Seperti Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dan memberikan rasa kenyang, contohnya beras, jagung, ubi, mie, roti, dan pisang. Protein berperan dalam pertumbuhan, metabolisme, serta pembentukan jaringan tubuh, dengan sumber seperti daging, ikan, telur, susu, dan kacang-kacangan. Lemak merupakan sumber energi tambahan yang membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta menjaga struktur sel. Contohnya minyak, daging berlemak, kue, dan es krim. Sayur dan buah juga penting sebagai sumber vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Contohnya pisang, jeruk, apel, pepaya, sayuran hijau, tauge, dan labu (Anumpitan *et al.*, 2023).

Kecukupan kalori pada balita sangatlah penting bagi kemajuan pertumbuhannya. Asupan gizi yang tepat menjadi aspek yang sangat esensial karena berhubungan langsung dengan kesehatan fisik dan perkembangan balita. Khususnya, energi yang didapatkan dari kalori

menjadi faktor kunci yang menentukan keadaan gizi anak. Secara umum, gizi memiliki peranan yang penting di setiap tahap kehidupan manusia (Irianti *and* Yolandha, 2022).

a. Jenis bahan makanan

Jenis bahan makanan terbagi dalam kategori yang ketika dikonsumsi dan dicerna akan memberikan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menciptakan pola makan yang sehat dan seimbang, untuk kebutuhan gizi seseorang terpenuhi, seseorang harus mengonsumsi beragam jenis makanan, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Tidak ada satu jenis makanan yang bias memenuhi semua kebutuhan zat gizi, jadi diperlukan campuran dari berbagai kelompok makanan lainnya. Beberapa makanan memiliki kadar gizi yang tinggi, dan ada yang rendah kadar gizinya. Umumnya, menu sehari-hari terdiri dari makanan pokok. Lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Khususnya bagi masyarakat Indonesia, makanan pokok merupakan sumber utama energi seperti nasi, jagung, sagu, umbi-umbian dan berbagai jenis produk tepung (Nur *et al.*, 2022).

b. Frekuensi makanan

Frekuensi makan merujuk pada jumlah waktu seseorang makan dalam satu hari, termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan cemilan. Kegiatan makan ini berlangsung secara teratur setiap hari. Frekuensi makan tidak hanya dibatasi pada tiga makanan utama, tetapi juga mencakup asupan makanan tambahan di antara waktu

makan yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari (Nur *et al.*, 2022). Frekuensi pemberian makan yang sesuai dengan tahap usia anak, khususnya balita, dianjurkan sebanyak 3–5 kali per hari dengan tambahan camilan sehat (Irianti *and* Yolandha, 2022).

c. Jumlah asupan

Jumlah asupan mengacu pada seberapa banyak makanan yang masuk ke dalam tubuh. Jumlah makanan yang masuk kedalam tubuh perlu mengandung energi dan zat gizi esensial dengan jumlah yang cukup. Pemenuhan jumlah yang baik merupakan jumlah yang dapat memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Ulan *et al.*, 2025). Asupan gizi berperan menyediakan tenaga dan nutrisi penting bagi pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan kesehatan. Zat gizi yang dibutuhkan meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Tingkat kecukupan nutrisi berpengaruh terhadap status gizi, yang dapat dinilai melalui indikator berat badan, tinggi badan, maupun parameter pertumbuhan fisik lainnya (Toby *et al.*, 2021).

Tabel 2.1

Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, (per orang per hari)

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
1 – 3 tahun	1350	20	45	215
4 – 5 tahun	1400	25	50	220

Sumber (AKG 2019)

1) Energi

Kecukupan energi merupakan faktor yang berpengaruh pada keadaan gizi balita. Balita yang mempertoleh jumlah energi yang cukup umumnya menunjukkan kondisi gizi yang baik, sementara kurangnya energi dapat berakibat pada keadaan gizi yang kurang baik. Energi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kegiatan sehari-hari. Di fase balita, perkembangan terjadi secara perlahan sejalan dengan kemajuan kemampuan motorik. Kekurangan energi secara langsung berhubungan dengan kemunculan masalah gizi. Apabila glukosa tidak mencukupi dan simpanan glikogen tubuh sudah habis, maka tubuh akan memanfaatkan lipid dan protein sebagai sumber energi. Ini berdampak pada fungsi utama zat gizi tersebut yang terhambat dan dapat mengakibatkan masalah metabolisme yang mengurangi keadaan gizi anak (Fadlillah *and* Herdiani, 2020).

2) Protein

Protein adalah zat gizi yang sangat penting bagi balita yang mengalami stunting. Kekurangan asupan protein tidak hanya berdampak negatif pada pertumbuhan, tetapi juga dapat meningkatkan kemungkinan kehilangan massa otot, kelemahan tulang, serta meningkatkan risiko infeksi. Tugas utama protein adalah membantu pembentukan struktur, mendukung fungsi, dan mengelola proses di dalam sel-sel kehidupan. Sumber protein dapat berasal dari produk hewani seperti daging, ikan, telur, susu, dan unggas, serta dari sumber

nabati seperti kacang serta jamur. Ketersediaan protein sangat diperlukan dalam jumlah dan komposisi yang tepat untuk pembentukan jaringan tubuh, aktivitas enzim, dan fungsi struktural. Selain itu, protein juga memiliki peran penting bagi kesehatan ibu, termasuk mendukung kehamilan yang sehat, pertumbuhan linear anak, dan pemeliharaan jaringan tubuh (Gama and Adelina, 2024).

3) Lemak

Asupan lemak yang rendah dalam makanan dapat menyebabkan kekurangan energi atau kalori yang diperlukan untuk metabolisme dan kegiatan fisik. Lemak berperan sebagai sumber energi utama, membantu penyerapan vitamin, melindungi organ-organ, dan menjaga suhu tubuh (Afriansyah *et al.*, 2023). Lipid atau lemak, seperti halnya protein dan karbohidrat, terdiri dari unsur-unsur *karbon* (C), *hidrogen* (H), dan *oksigen* (O). Akan tetapi, pada lemak, proporsi oksigen lebih rendah dibandingkan dengan karbon dan hidrogen. Dalam proses metabolisme, lemak memerlukan oksigen dalam jumlah yang lebih banyak dan menghasilkan lebih banyak energi dibandingkan dengan karbohidrat serta protein. Lemak tidak dapat larut dalam air, tetapi dapat larut dalam pelarut organik seperti *eter*, *benzena*, dan *kloroform*. Secara umum, istilah lemak merujuk pada bentuk padat pada suhu kamar sekitar 23°C, sementara bentuk cairnya dikenal sebagai minyak. Lemak padat biasanya bersumber dari hewan, sementara minyak cair banyak ditemukan dalam bahan makanan nabati (Festy., 2020).

4) Karbohidrat

Asupan karbohidrat yang memadai dan berkualitas adalah komponen yang sangat penting dalam diet. Sebagai penyedia energi utama, karbohidrat juga menjamin adanya energi yang cukup bagi anak guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan untuk mencegah *stunting*. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan defisit energi yang berdampak negatif pada pertumbuhan dan meningkatkan kemungkinan *stunting* (Sumarti *et al.*, 2024). Karbohidrat dapat ditemukan di banyak jenis makanan, termasuk nasi, roti, pasta, biji-bijian, kentang, jagung, buah-buahan, sayuran, dan produk susu olahan. Untuk balita, mendapatkan asupan nutrisi yang memadai sangat penting dalam mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, dan memperkuat sistem imun terhadap infeksi. Sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat menambah kemungkinan terjadinya gangguan pertumbuhan dan meningkatkan risiko penyakit (Sumarti *et al.*, 2024).

2. Stunting

a. Definisi Stunting

Stunting merupakan jenis malnutrisi yang bersifat jangka panjang, terjadi akibat rendahnya konsumsi nutrisi selama waktu yang cukup lama. Keadaan ini menghalangi pertumbuhan anak dan berdampak signifikan, terutama pada fisik serta kemampuan berpikir. Anak-anak yang mengalami *stunting* biasanya menunjukkan tingkat kecerdasan

yang lebih rendah jika dibandingkan dengan anak-anak lain yang pertumbuhannya sesuai (Fitriani *et al.*, 2023). Umumnya pada anak-anak di usia awal, terutama dalam rentang waktu Seribu Hari Pertama Kehidupan. Situasi ini menandakan adanya masalah pada pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berkepanjangan, sering terjadinya infeksi, dan tata cara perawatan serta pelayanan kesehatan yang kurang memadai (Fitriani *et al.*, 2023).

b. Dampak stunting

Stunting dapat berpengaruh dalam jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak, sehingga kemampuan belajarnya tidak bisa mencapai hasil yang maksimal jika dibandingkan dengan anak yang memiliki tinggi badan sesuai dengan standar. Ini menunjukkan bahwa *stunting* memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan serta perkembangan anak secara menyeluruh (Anna Uswatun Qoyyimah *et al.*, 2021). *Stunting* tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan tubuh anak, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan masa pubertas. Anak-anak yang mengalami *stunting* biasanya mengalami pubertas dengan keterlambatan dibandingkan dengan teman seumurannya. Hal ini disebabkan oleh terhambatnya pertumbuhan fisik mereka, sehingga mereka terlihat lebih muda dari usia yang sebenarnya (Fauziah *et al.*, 2023).

c. Faktor-faktor penyebab stunting

Faktor-faktor yang menyebabkan *stunting* dapat dibagi menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung mencakup kurangnya asupan gizi serta adanya penyakit, terutama infeksi. Sementara itu, penyebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan dalam keluarga, pola asuh serta pola makan anak, kondisi kesehatan lingkungan, dan akses ke layanan kesehatan. Selain itu, terdapat faktor-faktor dasar yang menjadi sumber dari berbagai penyebab tersebut, seperti rendahnya tingkat pendidikan, kemiskinan, kesenjangan sosial, aspek budaya, serta kebijakan pemerintah dan situasi politik yang berpengaruh pada pemenuhan gizi dan kesehatan anak (Indriani *et al.*, 2024).

Faktor lain yang memicu stunting termasuk peningkatan berat badan ibu saat hamil yang tidak memenuhi standar, pengalaman ibu dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) atau anemia, serta tinggi tubuh ibu yang kurang. Selain itu, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi suplemen selama kehamilan, kondisi lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung kesehatan, imunisasi yang belum tuntas, dan infeksi cacing juga berkontribusi pada terjadinya stunting (Aris Subadi *and* Kusrini, 2024).

d. Gejala stunting

Anak yang mengalami stunting umumnya menunjukkan perkembangan yang lebih lambat dibandingkan dengan teman-teman

seumurannya. Hal ini terlihat dari ukuran tinggi badan yang kurang karena kurangnya asupan gizi dalam waktu lama. Selain itu, berat badan mereka juga seringkali di bawah rata-rata anak seusia yang sehat, sehingga menjadi tanda adanya masalah dalam perolehan gizi (Fauziah *et al.*, 2023).

e. Pencegahan stunting

Salah satu tindakan penting untuk mencegah *stunting* adalah dengan memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi hingga usia enam bulan. ASI memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kemungkinan terjadinya *stunting* karena mengandung berbagai nutrisi makro dan mikro yang lengkap. Sebagai sumber utama di awal kehidupan, ASI menawarkan protein berkualitas tinggi serta zat-zat yang dapat memperkuat daya tahan tubuh bayi. Oleh sebab itu, sangat disarankan agar ibu memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Kandungan protein whey dan kolostrum dalam ASI juga berkontribusi dalam memperkuat sistem kekebalan bayi yang masih rentan. Setelah bayi berusia enam bulan, penting untuk mulai memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI), tetapi harus memastikan makanan tersebut memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro agar risiko *stunting* tetap terjaga (Fauziah *et al.*, 2023).

Selain mendapatkan gizi yang memadai, vaksinasi juga memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi angka *stunting*. Vaksinasi berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak

terhadap berbagai penyakit dan telah menjadi bagian dari program kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Meskipun mayoritas anak sudah mendapatkan vaksinasi awal, masih ada sebagian kecil anak yang belum mendapatkan akses. Anak-anak yang tidak menerima vaksinasi secara lengkap berisiko lebih tinggi untuk mengalami stunting, yang menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara status vaksinasi pada anak di bawah usia lima tahun dengan insiden stunting (Fauziah *et al.*, 2023).

f. Klasifikasi stunting

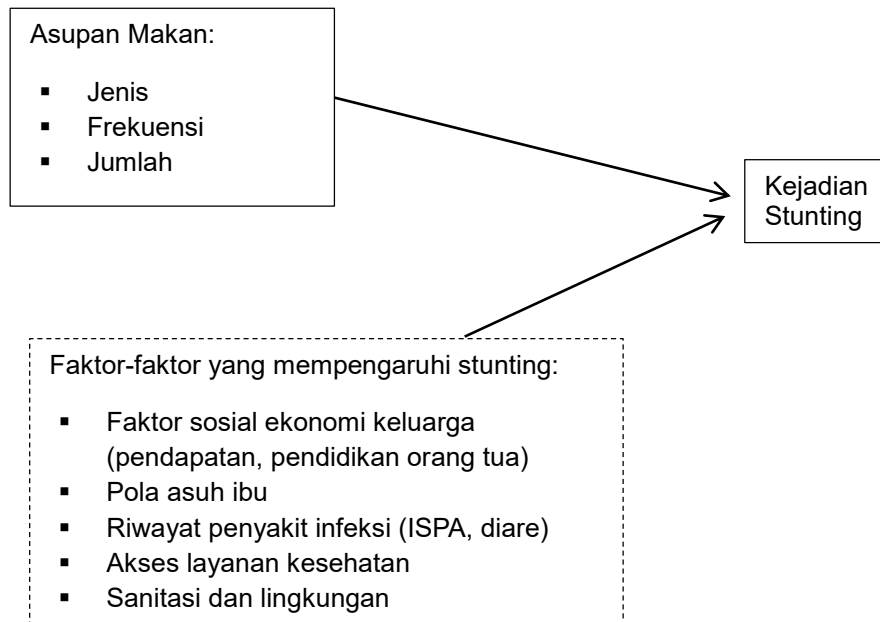
Status *stunting* pada anak biasanya diukur dengan Z-score yang mengacu pada standar antropometri untuk evaluasi gizi anak. Anak dianggap mengalami *stunting* jika ukuran tinggi atau panjang badan berdasarkan umur (PB/U atau TB/U) memiliki Z-score di antara -3 SD sampai <-2 SD, sementara itu diklasifikasikan sebagai sangat *stunting* jika Z-score kurang dari <-3 SD. Evaluasi ini dilakukan dengan membandingkan ukuran tinggi atau panjang badan anak dengan norma pertumbuhan. Dengan cara ini, status gizi anak dapat ditentukan secara tepat sesuai dengan kategori *stunting* (Damayanti and Jakfar, 2023). Berikut klasifikasi status gizi *stunting* berdasarkan indikator tinggi badan berdasarkan umur (PB/U) atau (TB/U).

Tabel 2.2
 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak 0-60 Bulan
 Berdasarkan Indeks (PB/U) atau (TB/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z Score
(PB/U) atau (TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat Pendek	<-3SD
	Pendek	-3SD hingga <-2SD
	Normal	-2 hingga +3SD
	Tinggi	>+3SD

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020

B. Kerangka konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

