

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Status Gizi pada Anak

a. Pengertian Anak

Anak merupakan seseorang yang dimulai sejak dalam kandungan hingga berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara bertahap. Pembagian kelompok usia anak yaitu usia 0 sampai 6 tahun merupakan masa anak usia dini, usia 7 sampai 12 tahun merupakan masa sekolah dasar. Anak usia 0-12 tahun berada pada jenjang pendidikan pra-sekolah dan pendidikan dasar. Pada tahap ini, anak mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, unik dan mempunyai ciri khas tersendiri sesuai dengan usianya. Sel-sel tubuh anak tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat, pertumbuhan otak, serta perkembangan fisik juga berkembang sangat pesat (Hijriati, 2021).

b. Status Gizi

Status gizi adalah kondisi individu yang ditentukan oleh asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh (Putri *et al.*, 2022). Memantau status gizi merupakan aspek yang sangat penting yang harus diperhatikan, karena apabila terjadi ketidakseimbangan dalam pemenuhan zat gizi maka akan

menimbulkan kerusakan permanen pada kesehatan (Ikro *et al.*, 2021). Masalah gizi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh status gizi, dan dapat terjadi kepada semua golongan usia. Anak usia sekolah merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan dapat menentukan kualitas sumber daya manusia. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan karena pada prosesnya, anak mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, juga perkembangan baik secara motorik dan emosional. Asupan zat gizi dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada anak, sehingga asupan zat gizi pada anak sangat penting tercukupi karena agar pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan secara optimal juga karena anak usia sekolah rentan terhadap masalah gizi (Muchtar *et al.*, 2022).

c. Klasifikasi Status Gizi

1. Status Gizi Kurang

Status gizi kurang adalah keadaan yang disebabkan asupan zat gizi yang buruk atau penyakit yang berulang. Anak dengan status gizi kurang memiliki kekebalan tubuh yang lemah, rentan terhadap penyakit, keterlambatan perkembangan jangka panjang dan peningkatan risiko kematian (UNICEF, WHO and World Bank Group, 2023). Anak dengan status gizi kurang cenderung kekurangan cadangan lemak dan memiliki otot yang sangat sedikit. Selain

itu, anak juga menjadi rentan terhadap penyakit karena tubuh tidak mampu melawan infeksi. Data menunjukkan bahwa terjadi kematian akibat penyakit menular, dimana di antaranya terjadi pada anak-anak yang kekurangan gizi, tiga hingga 27 kali lipat lebih tinggi dibandingkan pada anak-anak dengan status gizi normal (Melsi, *et al.*, 2022).

Gizi kurang dapat bersifat akut dan kronis, terutama apabila gizi kurang disebabkan oleh konsumsi zat gizi yang tidak mencukupi atau infeksi. Salah satu dampak dari gizi kurang yaitu stunting. Stunting adalah kejadian dimana anak mengalami gagal tumbuh, pendek (kerdil), tinggi badan berdasarkan umur yang kurang atau <-2 SD. Anak yang stunting cenderung akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, keterlambatan pada proses pematangan neuron otak dan perubahan struktur dan fungsi otak dapat menyebabkan perubahan permanen pada perkembangan kognitif. Kondisi ini menyebabkan terganggunya kemampuan berpikir dan belajar anak (Rahmad *et al.*, 2021).

2. Status Gizi Baik (Normal)

Status gizi baik (normal) adalah keadaan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh seimbang dengan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh serta sesuai dengan kebutuhan

individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat protein lemak dan zat gizi lainnya (Dwimawati, 2020). Seseorang dengan status gizi normal tidak mudah terserang penyakit infeksi ataupun penyakit degeneratif (Par'i *et al.*, 2017). Status gizi normal memiliki berat badan yang proposional dengan tinggi badannya juga ideal sesuai dengan usianya (Septiawati *et al.*, 2021).

3. Status Gizi Lebih

Status gizi lebih merupakan istilah ketika seseorang mengalami kelebihan berat badan atau berat badan melebihi batasan berat badan normal (Amalia *et al.*, 2016). Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi yang dapat mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*) yang sampai saat ini cukup mendapatkan perhatian serius. Gizi lebih terdiri dari *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat kelebihan jumlah energi dalam bentuk cadangan berupa lemak (WHO, 2020).

Overweight atau obesitas berhubungan dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan kondisi penyakit akibat dari kemunduran fungsi sel-sel tubuh menjadi buruk dan berlangsung secara kronis (Rikandi *and* Elvisa, 2020). *Overweight* atau obesitas dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh sehingga dapat berisiko

mengalami gangguan penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek usia kehidupan (Aini, 2014).

d. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi

1) Faktor Penyebab Langsung

a) Ketidakseimbangan Asupan Makan

Ketidakseimbangan asupan makan dapat menimbulkan masalah gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran gizi seringkali menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada anak sehingga memengaruhi tumbuh kembangnya. Selain itu, status gizi atau masalah gizi lainnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan gizi. Kurangnya pemahaman tentang pola makan seimbang meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi (Namira *et al.*, 2020).

b) Penyakit Infeksi

Kondisi gizi dipengaruhi oleh asupan gizi dan penyakit infeksi yang saling bergantung satu sama lain. Jika seseorang tidak mendapat asupan gizi yang cukup, maka ia akan mengalami kekurangan gizi dan terserang penyakit. Begitu pula jika seseorang sering sakit, hal ini akan mengganggu nafsu makan sehingga berujung pada gizi buruk. Infeksi dapat menyebabkan anak merasa tidak

lapar dan berkurangnya nafsu makan. Asupan kalori dan protein yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan anak menjadi terganggu akibat adanya penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang umum terjadi yaitu diare, infeksi saluran pernafasan atas, TBC, campak, batuk rejan, malaria kronis, dan cacingan (Siddiq, 2018).

2) Faktor Penyebab Tidak Langsung

a) Ketahanan Pangan Keluarga.

Ketahanan pangan pada tingkat keluarga mengacu pada kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan yang cukup untuk menjamin kecukupan gizi bagi seluruh anggota. Keluarga dengan tahan pangan apabila keluarga tersebut memiliki persediaan pangan atau makanan pokok yang tetap atau selalu ada dengan frekuensi makan tiga kali per hari atau lebih dan pangan yang bervariasi (Ramadani *et al*, 2020). Kuantitas dan kualitas pangan berhubungan dengan ekonomi keluarga, yang selanjutnya memengaruhi kepuasan keluarga terhadap pangan (Mandiangan *et al.*, 2023).

Keluarga dengan ekonomi rendah memiliki aspek yang terbatas dalam mendapatkan makanan tertentu sehingga mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit. Ketidaktahanan pangan keluarga selain menimbulkan

permasalahan rawan pangan di suatu daerah, juga berdampak pada status gizi. Semakin baik ketahanan pangan keluarga, maka akan semakin baik pula status gizi pada anggota keluarga tersebut (Sihotang *et al.*, 2020).

b) Pola Asuh

Pola asuh adalah hubungan antara orang tua dan anak untuk memenuhi kebutuhan fisik seperti makan, minum, juga untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak seperti rasa aman, kasih sayang, dilindungi. Interaksi tersebut supaya anak dapat hidup selaras dengan lingkungannya. Kebutuhan fisik anak harus terpenuhi dengan baik seperti pemenuhan asupan makanan bergizi karena apabila tidak tercukupi dapat menghambat pertumbuhan anak. Oleh karena itu orang tua harus memperhatikan asupan gizi dan pola asuh yang baik (Setiawati *and* Hidayat, 2020).

c) Akses Pelayanan Kesehatan

Akses terhadap pelayanan kesehatan dapat berpengaruh terhadap status gizi, karena tanpa adanya akses menuju fasilitas kesehatan maka dapat meningkatkan masalah gizi. Ketersediaan pelayanan kesehatan dilihat dari jarak dan waktu tempuh serta biaya untuk mengakses pelayanan kesehatan. Jarak merupakan

ukuran seberapa dekat rumah/tempat tinggal seseorang dengan fasilitas kesehatan terdekat. Salah satu kendala dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan adalah jarak tempat tinggal masyarakat terhadap pelayanan kesehatan (Agustina *et al.*, 2022).

d) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekeliling kita yang harus dijaga kebersihan serta kerapiannya supaya tidak menyebabkan munculnya bibit-bibit penyakit yang dapat mengancam keberlangsungan kehidupan manusia. Beberapa faktor lingkungan yang memiliki peran penting terhadap kesehatan manusia yaitu kualitas udara yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan kardiovaskular, sanitasi yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, pencemaran tanah dapat meningkatkan risiko paparan zat-zat berbahaya, kebisingan dapat menyebabkan gangguan pendengaran, kondisi perumahan yang tidak sehat seperti kelembaban berlebihan dapat berisiko meningkatkan risiko penyakit pernafasan atau masalah kesehatan lainnya, dan keterbatasan akses terhadap ruangan terbuka dan lingkungan yang aman dapat berkurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas (Girsang, 2022).

Kondisi lingkungan yang buruk dapat memungkinkan munculnya berbagai penyakit menular yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi (Arnisa *et al.*, 2022).

3) Akar Masalah Status Gizi

a) Faktor Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi status gizi. Faktor ini meliputi pendapatan orang tua, tingkat pendidikan orang tua baik ibu ataupun ayah, dan kondisi tempat tinggal. Keluarga dengan pendapatan yang rendah berpengaruh pada ketahanan pangan keluarga atau daya beli pangan keluarga yaitu tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang cukup dan terpenuhi. Keluarga dengan pendapatan yang cukup atau lebih dapat memenuhi daya beli pangan yang cukup. Namun beberapa keluarga tidak memanfaatkan bahan makanan yang bergizi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kurangnya pengetahuan gizi atau tidak menerapkan informasi terkait gizi yang diterima dengan kehidupan sehari-hari (Rahmadani *et al.*, 2023). Tingkat pendidikan orang tua merupakan faktor eksternal dalam lingkungan keluarga dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola

pengasuhan anak. Mengenai pola asuh, ibu berperan lebih besar karena ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi dapat menciptakan lingkungan rumah yang lebih terpelihara, perkembangan anak yang baik dan sehat, pola asuh anak yang tepat (Miyati *et al.*, 2021). Kondisi tempat tinggal dapat mempengaruhi akses terhadap pelayanan kesehatan. Kondisi tempat tinggal masyarakat yang tinggal di perkotaan cenderung memiliki akses yang lebih mudah ke fasilitas kesehatan dibandingkan masyarakat yang tinggal di desa (Hidayati 2023).

Tingkat pendidikan orang tua khususnya tingkat pendidikan ibu memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan keluarga. Ibu memiliki peran penting dalam mempersiapkan asupan makan yang dikonsumsi (Mahdhiya *et al.*, 2024). Anak dianggap sebagai konsumen pasif, yang artinya anak hanya menerima makanan yang disediakan oleh ibunya. Asupan makan yang bergizi dan baik untuk anak seringkali tidak terpenuhi karena berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan ibu (Nurmaliza *and* Herlina, 2018).

Tingkat ekonomi keluarga yang berbeda dapat menyebabkan perilaku konsumsi anak yang berbeda. Ekonomi keluarga secara langsung dapat memengaruhi

jumlah uang saku yang dimiliki oleh anak (Sihotang *et al.*, 2020).

b) Faktor Politik

Faktor politik dapat berkaitan dengan kebijakan kesehatan, ekonomi dan sosial budaya memengaruhi pemanfaatan potensi sumber daya yang ada (UNICEF, 1990). Contoh faktor politik yaitu kebijakan pemerintah tentang pengalokasian dana bagi sektor kesehatan melalui program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) (Kasmini, 2018).

c) Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya yang dapat memengaruhi status gizi tergambar dalam pola asuh gizi yang berkaitan dengan sikap dan perilaku terhadap makanan yang pada akhirnya dapat memengaruhi konsumsi makan (Ningtyias *et al.*, 2022). Indonesia memiliki keragaman budaya yang berasal dari berbagai suku dan pola kehidupan sosial budaya yang beragam. Variasi budaya ini memengaruhi pemilihan bahan makanan, metode pengolahan, dan cara penyajian makanan. Menurut para ahli sosiologi dan ahli gizi, faktor budaya sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan dan karakteristik makanan itu sendiri (Muhith *et al.*, 2014).

4) Faktor Internal

a) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi anak. Karena kebutuhan zat gizi pada laki-laki dan perempuan berbeda yaitu kebutuhan zat gizi perempuan lebih kecil dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi laki-laki karena adanya perbedaan komposisi tubuh (Putri, 2024).

b) Usia

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok remaja awal yang berusia antara 6 hingga 12 tahun dan mulai memasuki periode pubertas (Muchtar *et al.*, 2022). Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang dikenal sebagai salah satu kelompok yang paling rentan terkena masalah gizi. Status gizi anak usia sekolah perlu diperhatikan karena merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan kognitif dan status kesehatan. (Lestari, 2022). Pada usia anak sekolah dasar rawan mengalami gizi kurang. Hal tersebut diakibatkan karena kurangnya pemenuhan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Affianijar *et al.*, 2020).

e. Penilaian Status Gizi

Pengukuran dan penilaian status gizi dilakukan pada anak untuk memperoleh gambaran status gizi anak berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun untuk mencegah dan melakukan tindakan penanggulangannya. Penilaian status gizi dilakukan dengan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan menggunakan metode antropometri (Muchtar *et al.*, 2022). Hasil pengukuran status gizi akan dikategorikan berdasarkan nilai *cut off point* IMT/U berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Tabel 2.1).

Tabel 2. 1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Bulan

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinnes</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber: Kemenkes 2020

2. Asupan Zat Gizi Makro

a. Pengertian Asupan Zat Gizi Makro

Zat gizi makro merupakan zat yang dibutuhkan dalam jumlah banyak oleh tubuh. Terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. Konsumsi asupan zat gizi makro sangat penting untuk

aktivitas kehidupan, termasuk menjaga struktur dan fungsi tubuh manusia (Rismayanthi *and* Mulyawan, 2021).

Menurut penelitian Tanjung *and* Nazara, (2023) terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi. Asupan zat gizi makro yang sesuai kebutuhan anak sangat memengaruhi status gizinya. Semakin rendah konsumsi zat gizi makro, maka semakin besar risiko anak mengalami status gizi kurang. Anak yang kekurangan energi, karbohidrat, lemak dan protein lebih besar berpotensi mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan anak yang asupan gizinya cukup. Di sisi lain, anak yang menerima asupan zat gizi yang cukup memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan status gizi normal (Allo *et al.*, 2023).

b. Jenis Zat Gizi Makro

1. Karbohidrat

Karbohidrat termasuk ke dalam sumber energi utama bagi tubuh manusia, setiap gramnya mengandung empat kilo kalori (kkal). Karbohidrat juga berperan penting dalam menentukan sifat-sifat bahan makanan, seperti rasa, warna, tekstur. Selain itu, karbohidrat bermanfaat bagi tubuh untuk mencegah ketosis, pemecahan kelebihan protein dalam tubuh, hilangnya mineral dalam tubuh, dan berperan dalam metabolisme lemak dan protein. Karbohidrat adalah senyawa karbon, hidrogen, dan oksigen (Fitri *and* Fitriana, 2020).

Karbohidrat yang sering dikonsumsi sebagian besar adalah tepung atau pati atau amilum yang terdapat pada gandum, jagung, beras, kentang dan biji-bijian lainnya. Karbohidrat juga merupakan bahan penyusun penting makhluk hidup dalam bentuk serat, seperti selulosa, pektin dan lignin (Fitri *and* Fitriana, 2020).

2. Protein

Protein adalah zat gizi yang memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Protein terbentuk dari unsur-unsur yaitu asam amino. Asam amino adalah bagian paling kecil dari struktur protein yang dapat diserap oleh tubuh. Fungsi protein yaitu untuk membentuk jaringan tubuh pada saat masa perkembangan dan pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur keseimbangan air, menyediakan asam amino yang diperlukan oleh tubuh, antibodi, pengatur proses dalam tubuh misalnya hormon insulin. Sumber protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani seperti daging ayam, daging sapi, ikan, telur, susu, keju. Sedangkan protein nabati merupakan protein yang diperoleh pada tumbuhan seperti kacang-kacangan yang dapat menjadi olahan tahu, tempe (Wahyuningsih *et al.*, 2021).

3. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang paling tinggi, dimana setiap satu gram lemak mengandung zat gizi sebanyak sembilan kkal. Lemak memiliki fungsi dalam meningkatkan energi, penyerapan vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K, melindungi organ tubuh penting seperti mata, ginjal, dan jantung, alat transportasi darah (Wahyuningsih *et al.*, 2021).

Lemak terbagi menjadi dua jenis yaitu lemak jenuh dan tak jenuh. Lemak jenuh merupakan lemak yang dapat larut di dalam tubuh dan berwujud padat. Sumber lemak jenuh yaitu terdapat dalam telur, daging, coklat, susu, jeroan dan ikan. Lemak tak jenuh memiliki sifat yang esensial karena tidak dapat disintesis oleh tubuh dan umumnya berwujud cair pada suhu kamar, sumber lemak tak jenuh terdapat dalam minyak, kacang almond, minyak biji bunga matahari, minyak zaitun, alpukat, dan selai kacang (Wahyuningsih *et al.*, 2021) .

c. Metode Pengukuran Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro diukur menggunakan survei konsumsi makan dengan metode *food recall* 24 jam. Metode *food recall* 24 jam adalah metode survei konsumsi pangan dengan menggunakan kemampuan subjek dalam mengingat seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Dengan metode ini akan diketahui ukuran porsi makan

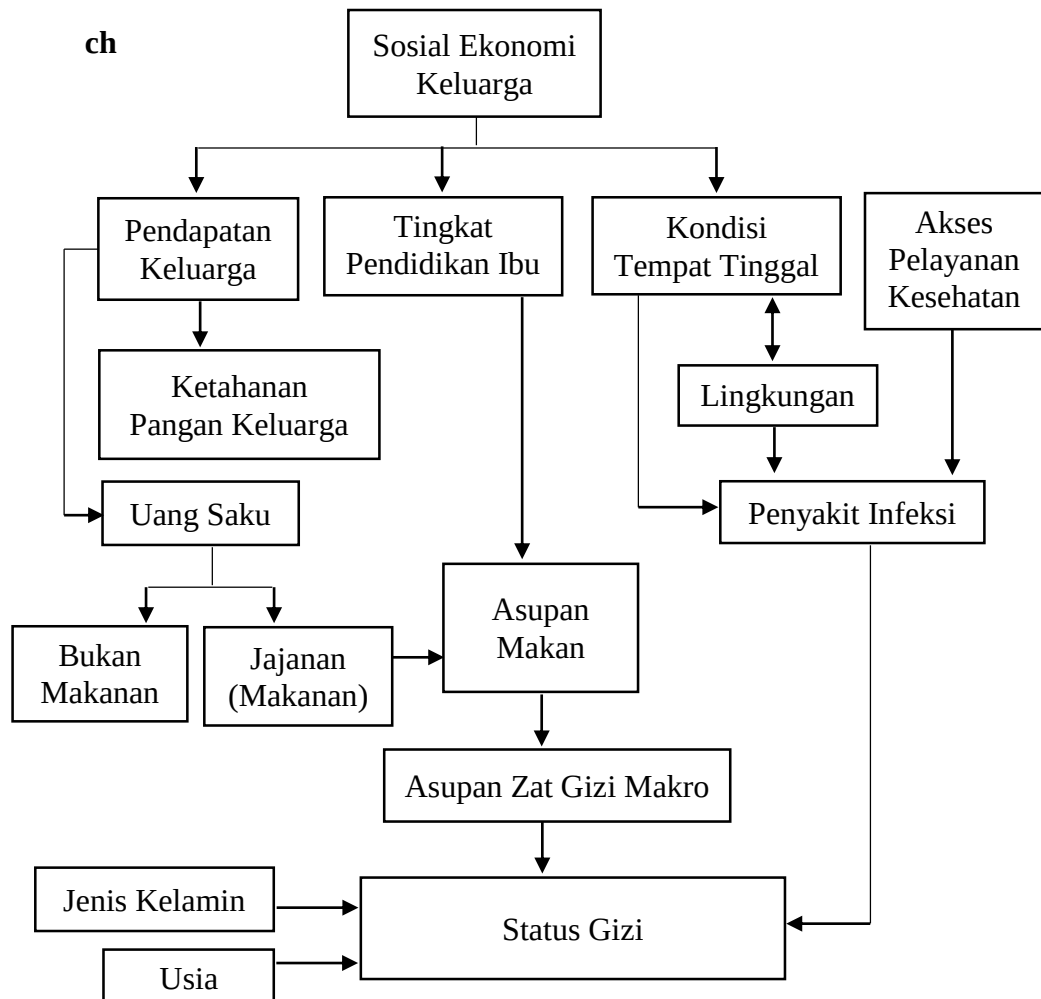
subjek berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT) dan dikonversi menjadi gram sehingga dapat diketahui berapa jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh (Nur *and* Aritonang, 2022).

3. Uang Saku

Uang saku merupakan sejumlah uang untuk memenuhi keperluan sekolah anak yang diberikan oleh orang tua. Uang saku tidak sama dengan uang jajan, karena uang saku dapat digunakan anak untuk membeli jajanan, menabung, dan bersedekah. Tujuan orang tua memberikan uang saku sebenarnya untuk memenuhi segala kebutuhan anak yang ada kaitannya dengan kebutuhan sekolah seperti untuk membayar transportasi, membeli jajanan, membayar iuran, membeli alat tulis yang dibutuhkan (Sari *and* Sukidin, 2016).

Menurut penelitian Damayanti *et al.*, (2020) terdapat hubungan bermakna antara jumlah uang saku dengan status gizi anak sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyebutkan bahwa siswa di MI Nurussalam sebagian besar menghabiskan uang sakunya untuk membeli jajan berupa makanan ringan dan minuman. Oleh karena itu dapat dikatakan besar kecil uang saku yang diberikan oleh orang tua dapat memengaruhi status gizi anak. Semakin besar uang saku yang digunakan untuk membeli jajanan maka jenis jajanan yang dibeli akan semakin besar pula (Rosyidah *and* Andrias, 2016).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

(Sumber: Modifikasi dari: UNICEF, 1998, Seprianty *et al.*, 2015, Prawoto, 2019, dan Mandiangan *et al.*, 2023).