

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Kesehatan

1. Prinsip Dasar Gizi Kesehatan

Gizi Kesehatan adalah segala kandungan gizi yang ada pada makanan dan baik mikro (tingkat keluarga) maupun makro (tingkat nasional atau luas), terutama penyediaan makanan yang memenuhi kebutuhan khususnya protein, distribusi, sampai pada proses pengolahan agar didapat nilai gizi yang berkualitas. Kecenderungan masyarakat di Indonesia, tingkat konsumsi ikan rata-rata sebanyak 5-10 kg/tahun. Peningkatan konsumsi ikan perlu dilakukan dan digencarkan gemar makan ikan karena ikan merupakan sumber protein tinggi, sumber berbagai macam vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan tubuh. Negara Indonesia merupakan Negara maritime yang dapat mengembangkan mata pencaharian penduduk sebagai nelayan (tangkap ikan). Dengan budaya ini setidaknya Negara Indonesia memiliki modal untuk memenuhi kecukupan gizi atau energi dan protein melalui konsumsi ikan.

Ketimpangan kalori dan protein, yang berarti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalori maupun protein, hambatan utilisasi zat gizi. Beberapa hal penyebabnya, antara lain pendapatan yang rendah sehingga daya beli terhadap makanan berprotein juga rendah. Penyebab lain yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan berenergi dan berprotein adalah rendahnya pendidikan umum dan minimnya pengetahuan tentang gizi, sehingga kurang adanya tingkat kecukupan zat gizi bagi manusia. Dengan kata lain produksi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan seperti jumlah anak yang terlalu banyak, kondisi hygiene yang kurang baik, sistem perdagangan dan distribusi yang tidak lancar serta tidak merata. Kekurangan Energi dan Protein dapat berakibat timbulnya beberapa penyakit antara lain cacar air, bentuk rejang, TBC, malaria, diare, dan cacing, misalnya Cacing *ascaris Lumbricoides*, dapat memberikan hambatan absorpsi dan hambatan utilisasi zat-zat gizi yang dapat menurunkan daya tahan tubuh.

Selain itu kekurangan energi dan protein juga sering dijumpai pada anak usia enam bulan hingga lima tahun dimana pada usia ini tubuh memerlukan zat gizi yang sangat tinggi, sehingga apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi, maka tubuh akan menggunakan cadangan zat gizi yang ada dalam tubuh, yang akibatnya semakin lama cadangan semakin habis dan akan mengakibatkan terjadinya kekurangan yang akan menimbulkan perubahan pada gejala klinis.

Sehingga faktor yang harus diperhatikan dalam pemberian makanan anak adalah umur, aktifitas, keadaan sakit, dan jenis kelamin. Pada anak-anak meskipun metabolisme sama dengan orang dewasa tetapi mereka lebih aktif perkembangan tubuhnya. Lebih muda umur anak maka lebih banyak makanan yang diperlukan untuk tiap kilogram berat badannya. Berat badan yang lebih ataupun yang kurang dari berat badan rata-rata untuk umur tersebut merupakan faktor untuk menentukan jumlah zat makanan yang harus diberikan agar pertumbuhan berjalan dengan baik.

a. Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi tiap anak berbeda, yang ditentukan oleh metabolisme basal tubuh, umur, aktifitas, fisik, suhu, lingkungan, serta kesehatannya. Zat gizi yang mengandung energi tersebut macronutrient yang dikenal dengan karbohidrat, lemak, dan protein. Tiap gram lemak, protein, dan karbohidrat masing-masing menghasilkan 9 kalori, 5 kalori, dan 4 kalori. Dianjurkan agar jumlah energi yang diperlukan didapat dari 50-60% karbohidrat, 25-35% protein dan 10-15% lemak.

Energi yang dibutuhkan seseorang tergantung pada beberapa faktor-faktor :

➤ Jenis Kelamin

Pada umumnya balita jenis kelamin laki-laki lebih banyak membutuhkan energi daripada balita jenis kelamin perempuan.

➤ Umur

Pada anak-anak, energi yang dibutuhkan lebih banyak daripada kelompok umur lainnya karena pada umur ini tubuh memerlukan energi untuk pertumbuhan badan.

➤ Aktifitas Fisik

Semakin berat aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang, akan memerlukan energi yang semakin banyak pula.

➤ Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis seseorang juga mempengaruhi kebutuhannya terhadap energi, misalnya pada waktu hamil, menyusui, ataupun setelah sakit.

Ternyata pola pertumbuhan seseorang sejak lahir sampai meninggal bukan merupakan suatu kurva garis lurus, melainkan terdiri atas beberapa bagian yang menunjukkan kecepatan tumbuh lambat. Fase pertumbuhan cepat disebut growth spurt, sedangkan fase pertumbuhan lambat disebut growth plateau. Pada kurva pertumbuhan seseorang kita dapatkan dua fase growth spurt, yakni pada periode umur bayi dan balita, serta pada umur remaja atau adolescent. Diantara kedua fase growth spurt terdapat fase growth plateau, yakni pada periode pra sekolah dan bagian akhir dewasa (adult life).

Pertumbuhan seorang anak praktis dianggap berhenti setelah mencapai umur dewasa, karena sudah sangat lambat sehingga dapat diabaikan. Dalam hal ini tubuh sudah tidak banyak lagi menambah bahan baru kepada sel atau jaringan, tetapi hanya menggantikan bahan-bahan yang telah rusak atau aus terpakai. Pada seorang dewasa yang sehat, berat badannya diharapkan konstan dalam batas-batas tertentu. Jadi mudah dipahami bahwa untuk fase pertumbuhan diperlukan banyak bahan baru dalam bentuk zat-zat gizi dibandingkan dengan fase umur dewasa.

b. Kebutuhan Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting. Karena paling erat hubungannya dengan proses kehidupan. Semua hayat hidup sel berhubungan dengan zat gizi protein. Nama protein berasal dari bahasa Yunani proteios, yang artinya “yang pertama” atau “yang terpenting. Molekul protein mengandung unsur C, H, O, dan unsur khusus yang terdapat dalam protein dan tidak terdapat dalam molekul karbohidrat dan lemak yakni Nitrogen (N). Total kebutuhan protein yang diperlukan oleh manusia sebesar 26 gram, yang dapat diperoleh dari protein hewani dan nabati.

Tabel 2.1 Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan Sumber Protein Hewani	Protein (g%)
Daging	18,8

Hati	19,7
Babat	17,6
Jeroan	14
Daging kelinci	16,6
Ikan segar	17
Kerang	16,4
Udang segar	21,0
Ayam	18,2
Telur	12,8
Susu sapi	03,2

Tabel 2.2 Sumber Protein Nabati

Bahan Makanan Sumber Protein Nabati	Protein (g%)
Kacang kedelai kering	34,9
Kacang hijau	22,2
Kacang tanah	25,3
Beras	07,4
Jagung panen, lama	09,2
Terigu, tepung	08,9
Jampang	06,2
Kenari	15,0
Kelapa	03,4
Daun singkong	06,8
Singkong, tapioca	01,1

2. Gizi Makro

Kata gizi berasal dari dialek bahasa Mesir, artinya adalah “makanan”, dalam bahasa Inggris, gizi disebut sebagai “nutrition”, kemudian dalam bahasa Indonesia diadopsi menjadi zat gizi. Gizi diartikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh. Beragam hal yang masuk ke dalam tubuh itu kemudian bermanfaat untuk mempertahankan kehidupan. Namun, sejatinya, gizi memiliki makna

yang luas tidak hanya berkaitan dengan jenis-jenis pangan serta manfaatnya bagi tubuh melainkan juga membicarakan tentang berbagai cara memperoleh serta mengolah zat gizi itu agar tubuh tetap sehat.

Gizi (nutriture/nutrition) seimbang merupakan kesepadanan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan (nutrient) zat yang ada dalam makanan itu sendiri dan diperlukan tubuh untuk melakukan proses metabolisme (pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan dan kekebalan tubuh).

Zat gizi akan dicerna, diserap dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri atau disebut dengan zat gizi non esensial, sedangkan sebagian besar lainnya merupakan zat gizi esensial yang harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Apabila zat gizi yang dikategorikan esensial tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan gangguan pertumbuhan, sakit, atau gangguan fungsi tubuh.

Tubuh manusia sudah pasti memerlukan zat gizi atau zat gizi agar dapat menghasilkan energi, sehingga dalam kesehariannya dapat melakukan berbagai kegiatan fisik. Dengan kata lain zat gizi dibutuhkan oleh manusia sebagai zat penghasil tenaga proses tumbuh kembang anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak, zat pembangun, sehingga pengaturan fungsi organ tubuh dapat berjalan dengan baik dan tubuh menjadi sehat.

Zat gizi dapat terbagi menjadi zat gizi organik dan zat gizi anorganik. Zat gizi organik terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Sedangkan zat gizi anorganik terdiri dari mineral dan air. Selain itu, zat gizi dapat dikelompokkan berdasarkan sumbernya, berdasarkan fungsinya, dan berdasarkan jumlahnya. Berikut adalah penjabarannya.

a. Zat gizi berdasarkan sumbernya terbagi menjadi dua, yaitu :

- 1) Nabati, yaitu sumber zat gizi yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.
- 2) Hewani, yaitu sumber zat gizi yang berasal dari hewan.

b. Zat gizi berdasarkan fungsinya bagi tubuh, yaitu :

- 1) Sumber tenaga bagi tubuh, antara lain karbohidrat, lemak, dan protein.

- 2) Pembangun dan penjaga tubuh, antara lain protein, lemak, mineral, dan vitamin.
 - 3) Pengatur proses kerja di dalam tubuh, antara lain protein, mineral, vitamin, dan air.
- c. Zat gizi berdasarkan jumlah zat yang dibutuhkan oleh tubuh terbagi menjadi dua, yaitu :
- 1) Zat gizi makro, adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar dengan satuan gram, seperti karbohidrat, lemak, dan protein.
 - 2) Zat gizi mikro, adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit dengan satuan milligram, seperti mineral dan vitamin.

3. Gizi Mikro

a. Vitamin

Pengertian Vitamin

Vitamin adalah suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit dan memiliki peranan yang amat penting untuk proses pertumbuhan. Manusia sehingga bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan serta proses metabolisme normal dalam tubuh dan vitamin harus diperoleh dari makanan.

Penyebutan nama vitamin dilakukan dengan memberinya symbol menurut abjad sesuai urutan saat zat ini diisolasi pertama kali. Setelah itu, vitamin baru akan diberi nama sesuai unsur kimia yang menyusunnya, misalnya vitamin C menjadi asam askorbat. Contoh lain yaitu vitamin yang ditemukan dalam lemak (kuning telur, minyak ikan, dan mentega) disebut dengan nama vitamin A larut lemak (fat soluble vitamin A). Kemudian vitamin yang ditemukan pada media air akan diberi nama vitamin B larut air (water soluble vitamin B).

1) Fungsi Vitamin

Vitamin memiliki fungsi serta manfaat yang amat signifikan bagi semua organ dan struktur tubuh manusia. Dengan vitamin, setiap organ dalam tubuh manusia dapat menjalani fungsi dengan baik. Oleh karena itu, setiap individu harus memperhatikan tiap asupan makanan dalam tubuhnya, karena berbagai asupan

makanan itu dapat berubah menjadi zat yang bermanfaat atau malah merugikan tubuh.

2) Ragam Vitamin

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, ada dua kelompok besar vitamin. Pertama, vitamin yang dapat larut dalam air (Water Soluble Vitamin) yaitu vitamin B dan vitamin C. Kaya vitamin larut air akan tersimpan didalam tubuh biasanya relatif sedikit, dan jika terlalu banyak, akan dikeluarkan melalui air seni. Kedua, vitamin yang dapat larut dalam lemak dan minyak (tidak larut dalam air) atau (Fat Soluble Vitamin) yaitu vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K. Vitamin larut lemak ini biasanya dapat tersimpan efektif dalam sel-sel tubuh.

b. Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah tertentu. Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Makanan yang mengandung mineral terdapat dalam sayuran dan buah-buahan.

Air juga diperlukan oleh tubuh dan di dalam air terdapat mineral-mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

4. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein

Gizi (nutrients) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2002)

Protein sebagai pembentuk energi tergantung macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi. Untuk menentukan nilai energi dan protein dalam tubuh dapat memperhatikan angka-angka protein tiap bahan makanan. Konsumsi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yaitu tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan (Supriasa, 2002).

Konsumsi makanan merupakan faktor utama yang berperan terhadap status gizi seseorang. Metode pengukuran konsumsi pangan untuk individu, antara lain

metode recall 24 jam, metode estimated food recall, metode penimbangan makanan (food weighing), metode dietary history, dan metode frekuensi makanan (food frequency).

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi makro adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit tetapi ada dalam makanan. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin.

Energi dalam makanan terutama diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak. Energi diperlukan untuk kelangsungan proses-proses di dalam tubuh seperti proses peredaran dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan, proses fisiologi lainnya, untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, karena itu agar energi tercukupi perlu pemasukan makanan yang cukup dengan mengonsumsi makanan yang cukup seimbang. Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun sel-sel yang telah rusak, membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormone, membentuk zat anti energi dimana tiap gram protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori (Almatsier, 2002).

B. Status Gizi

1. Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (DRA) merupakan kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat (97,5%) menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh aktifitas fisik, genetik dan keadaan fisiologis untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Amelia, 2014).

Berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI tahun 2012 ditetapkan bahwa rata-rata AKG (Angka Kecukupan Gizi) pada tingkat konsumsi untuk penduduk Indonesia adalah 2.150 kkal untuk energi dan 57 gram untuk protein. Hasil perhitungan dari neraca bahan makanan yang diperoleh, langsung dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang telah ditetapkan (Supariasa, 2016).

a) Energi

Energi dalam makanan berasal dari nutrisi karbohidrat, protein dan lemak. Setiap gram protein menghasilkan 4 kalori, lemak 9 kalori dan karbohidrat 9 kalori. Distribusi kalori dalam makanan anak yang dalam keseimbangan diet (*balance diet*) ialah 15% berasal dari protein, 35% dari lemak dan 50% dari karbohidrat. Kelebihan energi yang tetap setiap hari sebanyak 500 kalori, dapat menyebabkan kenaikan berat badan 500 gram dalam seminggu (Soediaetama, 2004).

b) Protein

Nilai gizi protein ditentukan oleh kadar asam amino esensial. Akan tetapi dalam praktek sehari-hari umumnya dapat ditentukan dari asalnya. Protein hewani biasanya mempunyai nilai yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan protein nabati. Protein telur dan protein susu biasanya dipakai sebagai standar untuk nilai gizi protein. Nilai gizi protein nabati ditentukan oleh asam amino yang kurang (asam amino pembalas), misalnya protein kacang-kacangan. Nilai protein dalam makanan orang Indonesia sehari-hari umumnya diperkirakan 60% daripada nilai gizi protein telur (Soediaetama, 2004).

2. Cara Menghitung Tingkat Konsumsi Energi dan Protein

Pengukuran tingkat konsumsi energi dan protein menggunakan formulir recall yang dilakukan sebanyak 2 x 24 jam.

a. Menghitung Tingkat Konsumsi Energi AKG (Angka Kecukupan Gizi)

$$\text{Individual} = \frac{\text{BB (Berat Badan) Aktual}}{\text{BB (Berat Badan) Menurut AKG}} \times \text{Nilai AKG (Angka Kecukupan Gizi)}$$

Menurut golongan zat gizi (Tingkat Konsumsi) (Supariasa, 2016).

Selanjutnya, pencapaian AKG (Angka Kecukupan Gizi) misalnya pada tingkat konsumsi energi untuk individu tersebut adalah :

$$\text{Tingkat Konsumsi Energi} = \frac{\text{Asupan Energi Aktual}}{\text{AKG Energi}} \times 100\%$$

Energi AKG (Angka Kecukupan Gizi) pada golongan zat Energi (Tingkat Konsumsi) (Supariasa, 2016).

Klasifikasi Tingkat Konsumsi Energi menurut Depkes 1996 :

- 1) Defisit Tingkat Berat (<70%),
- 2) Defisit Tingkat Sedang (70-79%),
- 3) Defisit Tingkat Ringan (80-89%),
- 4) Normal (90-119%)
- 5) Kelebihan (\geq 120%)

b. Menghitung Tingkat Konsumsi Protein menurut Depkes 1996 :

- 1) Defisit Tingkat Berat (<70%),
- 2) Defisit Tingkat Sedang (70-79%),
- 3) Defisit Tingkat Ringan (80-89%),
- 4) Normal (90-119%)
- 5) Kelebihan (\geq 120%)

3. Status Gizi Balita

Menurut Soekirman (2000) dalam Cristien (2007) yang dikutip oleh Almatsier (2001) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi kurang, baik, dan lebih. Status gizi juga diartikan sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu.

a. Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi Status Gizi

Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang (Soekirman, 2000).

Supariasa (2016), ditinjau dari sudut pandang epidemiologi, masalah gizi sangat dipengaruhi oleh faktor penjamu, agens, dan lingkungan. Faktor penjamu meliputi fisiologi, metabolisme, dan kebutuhan zat gizi. Faktor agens meliputi zat gizi, yaitu, zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan

mineral. Faktor lingkungan (makanan) meliputi bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, penghidangan, serta higienis dan sanitasi makanan.

Menurut Schaible & Kauman (2007) hubungan antara kurang gizi dengan penyakit infeksi tergantung dari besarnya dampak yang ditimbulkan oleh sejumlah infeksi terhadap status gizi itu sendiri. Beberapa contoh bagaimana infeksi bisa berkontribusi terhadap kurang gizi seperti infeksi pencernaan dapat menyebabkan diare, HIV/AIDS, tuberculosis, dan beberapa penyakit infeksi kronis lainnya bisa menyebabkan anemia dan parasite pada usus dapat menyebabkan anemia.

Ada pula yang membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri atas :

1. Faktor Eksternal

a. Pendapatan

Artinya masalah gizi dipengaruhi faktor kemiskinan dengan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut (Santoso, 1999).

b. Pendidikan

Artinya pendidikan suatu proses merubah pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan status gizi yang baik (Suliha, 2001).

c. Pekerjaan

Maksudnya dengan pekerjaan merupakan sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya, bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Markum, 1991).

d. Budaya

Budaya adalah salah satu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan (Soetjiningsih, 1998).

Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

2. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

a) Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita (Nursalam, 2001).

b) Kondisi Fisik

Mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Bayi dan anak-anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat (Suhardjo. Et, all, 1986).

c) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan (Suhardjo. Et, all, 1986).

C. Pola Asuh dan Pola Makan

Fungsi dan peran orang tua Menurut arifin dalam (Bariroh, 2006 : 5) adalah sebagai pelindung setiap Anggota keluarga. Keluarga adalah sebagai persekutuan hidup terkecil dari masyarakat negara yang luas. Pangkal ketentraman dan Kedamaian hidup terletak dalam keluarga mengingat pentingnya hidup keluarga itu maka Islam memandang keluarga bukan hanya sebagai persekutuan hidup terkecil saja, tetapi lebih dari itu yakni sebagai lembaga hidup manusia yang dapat memberi kemungkinan celaka dan bahagiannya Anggota - Anggota keluarga tersebut dunia dan akhirat.

1. Pengertian Pola Asuh

Orang tua mempunyai peran dan fungsi yang bermacam-macam, salah satunya adalah mendidik anak. Menurut (Edwards, 2006), menyatakan bahwa "Pola asuh merupakan interaksi anak dan orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat".

Pada dasarnya pola asuh dapat diartikan seluruh cara perlakuan orang tua yang diterapkan pada anak. Banyak ahli mengatakan pengasuhan anak adalah bagian penting dan mendasar, menyiapkan anak untuk menjadi masyarakat yang baik. Terlihat bahwa pengasuhan anak menunjuk kepada pendidikan umum yang diterapkan. Pengasuhan terhadap anak berupa

suatu proses interaksi antara orang tua dengan anak. Interaksi tersebut mencakup perawatan seperti dari mencukupi kebutuhan makan, mendorong keberhasilan dan melindungi, maupun mensosialisasi yaitu mengajarkan tingkah laku umum yang diterima oleh masyarakat.

Pendampingan orang tua diwujudkan melalui pendidikan cara-cara orang tua dalam mendidik anaknya. Cara orang tua mendidik anaknya disebut sebagai pola pengasuhan. Interaksi anak dengan orang tua, anak cenderung menggunakan cara-cara tertentu yang dianggap paling baik bagi anak. Disinilah letaknya terjadi beberapa perbedaan dalam pola asuh. Disatu sisi orang tua harus bisa menentukan pola asuh yang tepat dalam mempertimbangkan kebutuhan dan situasi anak, disisi lain sebagai orang tua juga mempunyai keinginan dan harapan untuk membentuk anak menjadi seseorang yang dicita-citakan yang tentunya lebih baik dari orang tuanya (Jas dan Rachmadiana, 2004).

Setiap upaya yang dilakukan dalam mendidik anak, mutlak didahului oleh tampilnya sikap orang tua dalam mengasuh anak meliputi :

a. Perilaku yang patut dicontoh

Artinya setiap perilaku tidak sekedar perilaku yang bersifat mekanik, tetapi harus didasarkan pada kesadaran bahwa perilakunya akan dijadikan lahan peniru dan identifikasi bagi anak-anaknya.

b. Kesadaran diri

Ini juga harus ditularkan pada anak-anak dengan mendorong mereka agar perilaku kesehariannya taat kepada nilai-nilai moral. Oleh sebab itu orang tua senantiasa membantu mereka agar mampu melakukan observasi diri melalui komunikasi dialogis, baik secara verbal maupun non verbal tentang perilaku.

c. Komunikasi

Komunikasi dialogis yang terjadi antara orang tua dan anak-anaknya, terutama yang berhubungan dengan upaya membantu mereka untuk memecahkan permasalahannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh

Adapun faktor yang mempengaruhi pola asuh anak adalah : (Edwards, 2006),

a. Pendidikan orang tua

Pendidikan dan pengalaman orang tua dalam perawatan anak akan mempengaruhi persiapan mereka menjalankan pengasuhan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjadi lebih siap dalam menjalankan peran pengasuhan antara lain : terlihat aktif dalam setiap pendidikan anak, mengamati segala sesuatu dengan berorientasi pada masalah anak, selalu berupaya menyediakan waktu untuk anak-anak dan menilai perkembangan fungsi keluarga dan kepercayaan anak.

Hasil riset dari Sir Godfrey Thomson menunjukkan bahwa pendidikan diartikan sebagai pengaruh lingkungan atas individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap atau permanen di dalam kebiasaan tingkah laku, pikiran dan sikap. Orang tua yang sudah mempunyai pengalaman sebelumnya dalam mengasuh anak akan lebih siap menjalankan peran asuh, selain itu orang tua akan lebih mampu mengamati tanda-tanda pertumbuhan dan perkembangan yang normal (Supartini, 2004).

b. Lingkungan

Lingkungan banyak mempengaruhi perkembangan anak, maka tidak mustahil jika lingkungan juga ikut serta mewarnai pola-pola pengasuhan yang diberikan orang tua kepada anaknya.

c. Budaya

Sering kali orang tua mengikuti cara-cara yang dilakukan oleh masyarakat dalam mengasuh anak, kebiasaan-kebiasaan masyarakat disekitarnya dalam mengasuh anak. Karena pola-pola tersebut dianggap berhasil dalam mendidik anak kearah kematangan. Orang tua mengharapkan kelak anaknya dapat diterima di masyarakat dengan baik, oleh karena itu kebudayaan atau kebiasaan masyarakat dalam mengasuh anak juga mempengaruhi setiap orang tua dalam memberikan pola asuh terhadap anaknya (Anwar, 2000).

3. Pola Asuh Orang Tua

Peranan Ibu dalam pola pengasuhan anak berupa sikap dan praktek pengasuhan Ibu dalam kedekatannya Dengan anak, merawat, cara memberi makan serta kasih sayang pengasuhan anak adalah suatu fungsi penting

pada berbagai kelompok sosial dan kelompok budaya. Peranan Ibu dalam pola pengasuhan anak juga meliputi pemenuhan kebutuhan dasar anak seperti pemberian makan, mandi, menyediakan dan memakai pakaian buat anak. Termasuk didalamnya adalah monitoring kesehatan anak, Menyediakan obat, dan membawanya ke petugas kesehatan Profesional (O'Connel 1992 dan Bahar 2002).

Sesuai Dengan yang diajukan oleh Mosley dan Chen 1988 dalam (Bahar, 2002). Pengasuhan anak meliputi aktivitas perawatan terkait gizi atau penyayang makanan dan menyusui, pencegahan dan pengobatan penyakit, memandikan anak, dan membersihkan pakaian anak, membersihkan rumah.

Pola asuh terhadap anak merupakan hal yang sanget penting karena akan memengaruhi proses tumbuh kembang balita. Pola pengasuhan anak berkaitan erat dengan keadaan Ibu terutama kesehatan, Pendidikan, pengetahuan, sikap dan praktik tentang pengasuhan anak Suharsih dalam (Anas, 2013).

Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepribadian orang tua sanget menentukan pola interaksi ibu dan anak. Pengaruh struktur dan watak ibu yang mengasuh anak balita mempunyai efek yang sangat besar dalam hubungan Ibu dan anak.

Kerangka konseptual yang ditemukan UNICEF (1997) menekankan bahwa tiga komponen makanan, kesehatan, dan asuhan merupakan faktor-faktor yang berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Engle et all (1997) mengungkapkan bahwa pola asuh dimanifestasikan dalam 6 hal, yaitu :

- a. Perhatian atau dukungan terhadap wanita seperti pemberian waktu istirahat yang tepat atau peningkatan asupan makanan selama hamil.
- b. Pemberian ASI dan makanan pendamping anak.
- c. Rangsangan psikososial terhadap anak dan dukungan untuk perkembangan mereka.
- d. Persiapan dan penyimpanan makanan.

- e. Praktek kebersihan/hygiene sanitasi lingkungan.
- f. Perawatan keluarga dalam keadaan sakit meliputi praktek kesehatan di rumah dan pola pencarian pelayanan Kesehatan

Asuh makan adalah cara makan seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi. Psikologi budaya dan sosial (Waryana dalam Anas 2013). Untuk kebutuhan pangan/gizi Ibu menyiapkan diri sejak prenatal (sebelum kelahiran) dalam mengatur dietnya selama kehamilan. masa neonatal (baru melahirkan) berupa pemberian ASI, menyiapkan makanan tambahan berupa makanan padat yang lebih bervariasi bahannya atau makanan yang diperkaya, dan dukungan emosional untuk anak, status sakit, pola aktivitas, asupan gizi rendah frekuensi konsepsi terkait pertumbuhan anak melalui status gizi Ibu (pengasuhan makanan anak terdiri dari atas hal yang berhubungan dengan menyusui, dan pemberian makanan selain ASI untuk anak).

3. Asuh diri

Sulistijani dalam (Anas, 2013) mengatakan bahwa lingkungan yang sehat perlu diupayakan dan dibiasakan tetapi tidak dilakukan dalam sekaligus harus perlahan - lahan dan terus menerus. Lingkungan sehat terkait dengan keadaan bersih, rapi dan teratur. Oleh karena itu, anak perlu dilatih untuk mengembangkan sifat-sifat sehat seperti berikut : 1. Mandi (2 kali sehari), 2. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, 3. Makan teratur (3 kali sehari), 4. Menyikat gigi sebelum tidur dan 5. Buang air kecil atau besar pada tempatnya / WC.

Anwar dalam (Anas, 2013) mengatakan asuh diri meliputi perilaku Ibu memelihara kebersihan rumah dan lingkungan sekitarnya, hygiene kebersihan makanan, dan sanitasi lingkungan. Pemberian nutrisi tanpa memperhatikan kebersihan akan meningkatkan risiko balita mengalami infeksi, seperti diare. Hasil penelitian Widodo dalam (Anas, 2013) mengungkapkan akibat rendahnya sanitasi dan hygiene pada pemberian MPASI memungkinkan terjadinya kontaminasi oleh mikroba, sehingga meningkatkan risiko atau infeksi lain pada balita. Sumber infeksi lain adalah permainan dan lingkungan yang kotor.

4. Asuh Kesehatan

Status kesehatan merupakan salah satu aspek pola asuh yang dapat mempengaruhi status gizi balita kearah yang lebih baik. Balita merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit. Hal ini berkaitan dengan interaksi terhadap sarana dan prasarana yang ada di lingkungan rumah tangga dan lingkungan sekelilingnya. Menurut Budi dalam (Anas, 2013) menyatakan bahwa jenis sakit yang dialami, frekuensi sakit, lama sakit yang diderita sangat mempengaruhi kesehatan dan status gizi balita.

Status kesehatan anak dapat ditempuh dengan cara memperhatikan keadaan gizi, kelengkapan imunisasinya, kebersihan diri anak dan lingkungan dimana dia berada serta upaya ibu dalam mencari pengobatan jika anak tersebut sakit (Zeitlin dalam Anas, 2013).

Perilaku ibu dalam menghadapi anak balita yang sakit dan pemantauan kesehatan terprogram adalah pola pengasuhan kesehatan yang sangat mempengaruhi status gizi balita. Balita yang mendapatkan imunisasi, lebih rendah mengalami resiko penyakit. Anak balita yang dipantau status gizinya di Posyandu melalui kegiatan penimbangan akan lebih mudah mendapatkan informasi akan adanya gangguan status gizi balita. Sakit yang lama akan mempengaruhi nafsu makan balita yang berakibat pada rendahnya asupan gizi.

Dengan demikian bagaimana pola asuh yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak, apabila kebutuhan dasar (basic need) anak dalam usia emasnya (golden ages) tidak terpenuhi, maka akan sangat berdampak buruk bagi anak tersebut baik saat ia masih anak-anak bahkan hingga dewasa nanti. Untuk itulah mengapa pola pengasuhan oleh orangtua usia dini harus dilakukan dengan baik dan benar agar kebutuhan anak terpenuhi dan agar pertumbuhan serta perkembangan anak berjalan sesuai dengan semestinya.

5. Kehidupan 1000 Hari Pertama Kehidupan

a. Gizi dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan

Kesehatan ibu dan anak menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan, utamanya dalam lingkup sebuah keluarga masyarakat. Bisa dikatakan bahwa status gizi dan kesehatan ibu dan anak dalam keluarga

memiliki andil besar penentu kualitas sumber daya manusia. Sebuah bangsa, jelas akan maju dan berkualitas, suatu keluarga dan masyarakat. elemen-elemen di dalamnya, tidak berkualitas serta memiliki kualitas kesehatan yang amat baik.

Kualitas kesehatan yang benar-benar prima diperoleh melalui proses yang panjang dan berkesinambungan. Bahkan dimulai sejak masa prahamil. Status gizi dan kesehatan ibu pada masa prahamil, saat kehamilan, serta saat menyusui merupakan periode yang sangat strategis. Periode seribu hari, kehidupan yang terdiri 270 hari selama kehamilan ibu, serta 730 hari pada kehidupan pertama sang bayi, merupakan periode sensitif. Karena akan dapat menjadi penentu kesehatan kehidupan selanjutnya.

Beragam dampak yang terjadi periode itu tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasan si bayi. Misalnya saja ukuran fisik yang tidak optimal ataupun kualitas kerja yang tidak kompetitif, meski disisi lain terdapat bahwa ukuran fisik, termasuk tubuh pendek, gemuk, dan beberapa penyebab tertentu khususnya PTM adalah hal-hal yang terjadi karena faktor genetik.

Padahal berbagai bukti ilmiah sejumlah lembaga riset gizi dan kesehatan menunjukkan bahwa tubuh pendek, gemuk, PTM, serta beberapa indikator kualitas hidup lainnya, sangat terpengaruh oleh berbagai faktor, misalnya lingkungan hidup sejak konsepsi sampai anak usia 2 tahun, dan kondisi ini jelas dapat dirubah dan diperbaiki (Barker, 1995).

Di dalam kandungan, janin akan tumbuh dan berkembang melalui penambahan berat dan panjang badan, termasuk juga perkembangan otak, serta organ-organ lainnya misalnya jantung, hati, dan ginjal. Janin akan mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungannya, baik yang menguntungkan maupun yang merugikan pada saat itu.

Perubahan itu bisa terjadi karena adanya interaksi antara gen yang sudah dibawa sejak awal kehidupan, dengan lingkungan barunya, misal saat dilahirkan, sebagian besar perubahan pada janin itu akan mempengaruhi pada beberapa fungsi misalnya adalah perkembangan otak dan imunitas dan akan berlanjut sampai beberapa tahun pertama kehidupan bayi.

Jika ada kekurangan gizi yang terjadi dalam kandungan dari awal kehidupan, maka janin akan melakukan berbagai penyesuaian, dan secara parallel, penyesuaian tersebut meliputi perlambatan pertumbuhan dan pengurangan jumlah dan pengembangan sel-sel tubuh termasuk sel otak dan organ tubuh lainnya. Jika reaksi penyesuaian itu telah terjadi, maka hasilnya bisa diekspresikan pada usia dewasa umpama dalam bentuk tubuh yang pendek, rendahnya kemampuan kognitif, atau kecerdasan, akibat dari tidak maksimalnya pertumbuhan dan perkembangan otak. Selain itu, berbagai reaksi akibat adanya penyesuaian diri dari tubuh terhadap kurangnya asupan gizi, juga akan meningkatkan beragam risiko, seperti penyakit tidak menular (PTM), contoh hipertensi, penyakit jantung coroner, ataupun diabetes dengan berbagai risiko yang mengikutinya pada usia dewasa.

Lebih dari 20 juta bayi di dunia, atau sekitar 15,5% dari seluruh kelahiran, yang mengalami BBLR sekitar 95%, diantaranya terjadi di Negara-negara berkembang (Kawai K, dkk.2011). Di Indonesia, BBLR ini adalah sesuatu yang terjadi dan berasal dari ibu yang hamil dengan kondisi Kurang Energi Kronis (KEK). Risiko akibat KEK inipun lebih tinggi pada ibu hamil usia 15-19 tahun sebesar 31%.

Berbagai peristiwa kekurangan gizi itu jelas akan berdampak pada kurang maksimal dan kurang optimalnya kualitas manusia yang ada di dalam lingkungan yang bersangkutan. Contohnya sulitnya mencapai tingkat pendidikan yang tinggi, rendahnya daya saing, serta rentannya terhadap PTM, yang pada akhirnya dapat bermuara pada menurunnya tingkat pendapatan serta kesejahteraan keluarga, yang secara umum bisa berdampak pada kesejahteraan masyarakat.

Dengan demikian kekurangan gizi merupakan masalah bangsa yang amat penting, urgent dan perlu segera diselesaikan, karena Kekurangan gizi dapat menambah terjadinya kemiskinan dalam masyarakat. Oleh karena itu faktor genetik dan masalah kekurangan gizi dapat diperbaiki salah satunya adalah dengan memfokuskan masa 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan).

b. Gizi Ibu Menyusui

Ibu yang sedang menyusui memiliki karakteristik yang berbeda dengan ibu yang tidak berada dalam fase itu. Ketika menyusui, seorang ibu akan

mengalami seluruh perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang paling nampak pada saat menyusui adalah pada payudara pascamelahirkan.

Pembentukan air susu sangat dipengaruhi oleh hormone prolaktin, serta control laktasi, dan disisi lain fungsi laktasi sangat dipengaruhi oleh hormone prolaktin itu. Artinya seorang ibu yang menyusui memiliki dua reflex yang keduanya berperan untuk membentuk dan mengeluarkan air susu hasil refleks prolaktin serta reflex letdown.

1) Air Susu Ibu (ASI) dan Manfaatnya

Untuk mengenal bahwa bayi tidak menyusui dengan benar atau tidak, maka dapat dilihat tanda-tanda saat menyusui. Tanda- tanda bayi menyusui dengan yang benar antara lain :

- a) Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir melipat keluar.
- b) Dagu dan hidungnya menempel pada payudara.
- c) Bayi telah memasukkan sebanyak mungkin bagian aerola kedalam mulutnya.
- d) Bayi menyusui dengan teratur dan mendalam, sebentar-sebentar berhenti sesaat.
- e) Bayi menelan air susu secara teratur.
- f) Putting susu ibu terasa nyaman setelah beberapa kali susuan pertama

2) Keunggulan ASI

ASI memiliki beberapa keunggulan, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) ASI (kolostrum) mengandung zat kekebalan tubuh untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, terutama diare dan infeksi saluran pernafasan akut.
- b) ASI meningkatkan kecerdasan anak dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI.
- c) ASI mengandung energi dan zat-zat gizi lainnya yang paling sempurna serta cairan hidup yang sesuai dengan kebutuhan bayi hingga berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, ASI masih dibutuhkan sampai usia 2 tahun.

- d) ASI bersih, sehat, aman, mudah dicerna, dan selalu tersedia dalam suhu yang sesuai

3) Manfaat ASI

Dalam buku panduan gizi untuk bayi, ASI memiliki kelebihan sangat banyak sehingga dianjurkan diberikan kepada bayi sampai usianya 2 tahun dan dianjurkan selama 6 bulan usia bayi secara eksklusif. ASI jugamengandung zat-zat gizi lengkap yang berkualitas tinggi, berguna untuk kecerdasan, pertumbuhan dan perkembangan anak, ASI merupakan makanan yang dijamin keamanannya dan kebersihannya, serta mudah dalam pemberiannya dan tidak basi. Manfaat ASI yang tidak kalah pentingnya adalah sebagai zat antibodi yang melindungi tubuh bayi dari alergi serta penyakit infeksi lainnya. ASI sangat berguna untuk bayi, ibu,dan keluarga.

a. Manfaat ASI untuk bayi

- a) Daya tahan tubuh anak yang minum ASI akan kuat, sehingga anak tidak akan gampang sakit, dapat tumbuh sehat dan kuat.
- b) Mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sempurna mengandung Decosahexanoic Acid (DHA) dan Arachidonic panjang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal yang bermanfaat untuk kecerdasan bayi.
- c) Mengandung kekebalan untuk bayi terhadap berbagai penyakit infeksi (diare, batuk, pilek, radang tenggorokan, dan gangguan pernafasan)
- d) Aman dari risiko gizi buruk dan kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan penyakit rabun senja.
- e) Membantu memperbaiki rileks menghisap, menelan, dan pernafasan bayi.
- f) Pertumbuhan gigi, langit-langit dan rahang anak yang minum ASI akan berkembang sempurna akibat proses menghisap payudara ibu saat pemberian ASI.

b. Manfaat ASI untuk ibu

- a) Menjalin kasih sayang antara ibu dan bayi.

- b) Mengurangi perdarahan setelah persalinan.
 - c) Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
 - d) Menunda kehamilan berikutnya.
 - e) Mengurangi risiko kanker payudara.
 - f) Lebih praktis karena ASI lebih mudah digunakan setiap saat.
 - g) Menumbuhkan rasa percaya diri ibu untuk menyusui.
- c. Manfaat ASI untuk keluarga
- a) Menekan pengeluaran biaya untuk membeli susu formula dan perlengkapannya.
 - b) Menghemat waktu dan tenaga untuk menyiapkan susu botol, misalnya merebus air dan mencuci botol.
 - c) Efisiensi biaya dan waktu untuk merawat dan mengobati anak yang sering sakit karena pemberian susu botol.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makanan bayi berdasarkan anjuran pemberian makanan yang baik adalah :

- a) ASI diberikan segera setelah melahirkan (dalam waktu 30 menit pertama)
- b) ASI eksklusif diberikan sejak lahir sampai umur 6 bulan (ASI Eksklusif).
- c) ASI tetap diberikan sampai anak berumur 2 tahun.
- d) (ASI pertama) sangat berguna untuk daya tahan tubuh bayi yang mengandung antibodi bagi bayi tidak mudah terserang penyakit.
- e) ASI diberikan sesering mungkin dan tidak membatasi pemberian ASI.
- f) Pastikan bayi mengonsumsi ASI dengan baik dan pastikan bahwa ibu bisa mendengar anak menelan ketika bayi menghisap payudara ibu.
- g) Pemberian ASI sebaiknya dengan menggunakan kedua payudara secara bergantian, agar ASI yang dihasilkan ibu lebih banyak, semakin sering ibu menyusui maka produksi ASI pun akan semakin banyak.

4) Pangan dan Gizi Ibu Menyusui

Pada masa kehamilan, asupan makanan ibu sangat penting bagi tumbuh kembang janin, begitu juga saat menyusui pun asupan makanan bagi bayi ibu penting untuk menunjang kualitas ASI bagi tumbuh kembang bayi. ASI merupakan makanan pertama bayi yang memiliki peran penting dalam

tumbuh kembang anak, karena terbukti memiliki manfaat sangat besar untuk jangka panjang. ASI sangat dibutuhkan oleh bayi untuk perkembangan otak dan pembentukan retina pada bayi. Sampai berumur 4 bulan, pemberian ASI merupakan cara pemberian makanan alami dan terbaik bagi bayi sampai anak baduta (bayi dibawah dua tahun).

Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi ibu, energi dalam ASI sebanyak 6% dihasilkan oleh protein, 48% oleh lemak, dan 46% oleh karbohidrat. Protein utama dalam ASI adalah kasein dan whey. Kasein merupakan protein yang mengandung fosfor yang hanya terdapat didalam susu, whey seperti laktalbumin dan laktoferin disintesis dalam payudara. Kandungan protein ASI kurang lebih 1,5 gram/100 ml. Hampir 90% lipida pada ASI terdapat dalam bentuk trigliserida. Kandungan karbohidrat utama ASI adalah laktosa, suatu disakarida yang mengandung glukosa dan galaktosa.

Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu kualitas ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan sewaktu-waktu apabila diperlukan. Unsur gizi dalam 1 liter ASI setara dengan unsur gizi yang terdapat dalam 2 piring nasi ditambah 1 butir telur. Jadi diperlukan kalori yang setara dengan jumlah kalori yang diberikan nasi untuk membuat 1 liter ASI.

Kebutuhan kalori selama menyusui proposional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan, dan lebih tinggi selama menyusui dibandingkan selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/100 ml, dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama, 51 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2300-2700 kal ketika menyusui (Dudek, 2001)

6. Pola Makan

Tubuh sehat berkaitan makanan yang di makan, dan kebanyakan masyarakat menganggap pola makannya sudah benar, meski keadaan sesungguhnya justru sebaliknya. Pola makan salah dapat memicu berbagai

macam penyakit seperti gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Pola Makan Sehat, Baik dan Benar (Pola Makan SBB)

a. Ketentuan makan ini harus men gikuti beberapa aturan antara lain:

- 1) Saat memakan makanan benar-benar sebelum lapar dan berhentilah sebelum benar-benar kenyang. Hal ini untuk menjaga stabilitas kerja organ-organ pencernaan apabila terlalu lapar maka akan terjadi ketidaksinkronan asam lambung dan beberapa kelenjar dalam perut dalam kondisi tidak normal, dan jika dimasuki makanan kelenjar-kelenjar ini akan bekerja dengan tiba-tiba dan apabila makan terlalu kenyang, organ-organ dalam perut dan kelenjar-kelenjar tidak akan mampu bekerja maksimal dalam menyerap sumber-sumber energi dari makanan.
- 2) Meminum sebelum haus dan berhenti sebelum kembung. Sama halnya dengan makanan minum saat kehausan tidak akan baik terhadap kinerja organ tubuh, terlalu banyak tidak baik pula bahkan buruk bagi tubuh .
- 3) Memakan makanan yang sehat, makanan sehat dan bersih akan terhindar dari serangan dari berbagai penyakit seperti diare dan muntaber.
- 4) Memakan makanan dan minum minuman yang sesuai dan seimbang kadar nutrisi dan gizinya, selanjutnya karena kadar gizi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh menjadi sumber energi paling banyak yang dibutuhkan oleh tubuh,
- 5) Mencukupkan makanan dengan berbagai makanan yang memiliki serat tinggi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, karena sumber ini cukup kaya dengan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.
- 6) Menghindari makanan cepat saji atau junk food karena makanan ini hakekatnya makan yang tidak sehat.
- 7) Mengurangi penggunaan minyak pada saat pengolahan bahan makanan seperti menumis, mengukus atau merebus. Apabila memungkinkan lebih baik menghindari makanan yang digoreng dengan menggunakan minyak goreng berlebih.

Kandungan makanan yang dimakan sudah seharusnya memperhatikan kandungan diantaranya kadar gula, garam, lemak, kolesterol, zat atau bahan

pengawet, zat adiktif seperti pemanis buatan, pewarna makanan, penguat rasa dan lain-lain, serta dihindari pula minuman suplemen penambah tenaga, minuman soda, kafein, alkohol, makanan berminyak, dan sayuran atau buah-buahan yang terkontaminasi pestisida.

b. Makan Sehat

Dalam perencanaan makan sistem pola makan yang sehat sebenarnya terletak pada perencanaan makan yang memenuhi kriteria 3 J yaitu, jumlah, jenis dan jadwal makan.

1) Jumlah

Jumlah makan dimaksudkan bahwa saat makan jumlah kalori harus sesuai dengan kebutuhan dan oleh karenanya sesuai jumlah kalori antara energi yang keluar baik saat berolahraga atau bekerja dengan energi yang masuk ke dalam tubuh ketika makan. Komposisi yang seimbang meliputi karbohidrat sebanyak 60-70% disarankan makanan mengandung karbohidrat kompleks, protein sebanyak 10-15% dengan perbandingan hewani dan nabati, 2:1, lemak sebanyak 20-25%, sisanya vitamin dan mineral yang meliputi vitamin A, B, C, D, E dan K serta kalsium.

2) Jenis

Jenis merupakan jenis makanan yang harus dikonsumsi yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak seimbang dan nutrisi spesifik yang terpenuhi. Karbohidrat kompleks terdapat pada beras, gandum, terigu buah-buahan dan sayuran. Dalam pemilihan karbohidrat dengan serat tinggi lebih baik kurangi karbohidrat simplek seperti gula dan makanan yang manis, karena tubuh sebenarnya cukup membutuhkan 3-5 sendok makan karbohidrat simplek ini. Sedangkan kebutuhan serat perhari sebanyak 25 gram atau 14 gram perkalori. Sebagai contoh perbandingan satu buah apel dengan kulitnya mengandung 5 gram.

Demikian pula protein harus lengkap antara protein hewani dan nabati. Dalam hal ini merupakan sumber protein yang baik, namun pilihlah susu yang tidak mengandung lemak dan gula, akan sangat baik minum susu segar walaupun terpaksa minumlah susu bubuk

rendah lemak. Di samping itu tahu dan tempe merupakan makanan kaya protein dan mudah didapat serta murah harganya.

Jenis lemak yang dibutuhkan tubuh antara lain asam lemak jenuh dan asam lemak trans kurang dari 10%, asam lemak tidak jenuh sebanyak 10%, dan asam lemak tidak jenuh ganda sebanyak 10%. Menghindari lemak jenuh sangatlah mudah yaitu bisa dengan cara mengubahnya cara memasak misal yang semula digoreng diubah menjadi dikukus atau direbus.

Sementara itu, sumber vitamin dan mineral terdapat pada vitamin A (Hati, susu, wortel, dan sayuran), vitamin D (Ikan, susu, kuning telur), vitamin E (minyak, kacang-kacangan, dan kedelai), vitamin K (Brokoli bayam, wortel), vitamin B (Gandum, ikan, susu, dan telur), serta kalsium (susu, ikan dan kedelai).

3) Jadwal

Jadwal dimaksudkan sebagai pola kebiasaan makan yang dapat dilakukan kapan saja, misalnya sarapan pagi yang dilakukan pada jam 6 pagi atau jam 7, makan siang jam 12 atau jam 13, makan sore atau makan malam yang dilakukan jam 17 atau jam 19 malam. Jadwal ini harus dalam pengaturan sedemikian rupa dan dijalankan dengan konsisten.

7. Pedoman Gizi Seimbang

a. Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang dalam rangka perbaikan gizi bagi masyarakat dikuatkan dengan Undang-Undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Dalam rangka itu perlu diatur pola makan yang menjadi dasar perbaikan kesehatan individu dan masyarakat melalui peningkatan gizi individu dan gizi masyarakat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perbaikan gizi melalui pola makan berpedoman pada gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan tetap memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, berat badan ideal.

Di Indonesia, pedoman gizi seimbang sering di visualisasikan bentuk piramida atau lebih tepatnya digambarkan tumpeng gizi seimbang yang

maknanya berlaku sejak bayi dengan memasukkan ASI eksklusif kedalamnya. Pedoman gizi seimbang telah dikenalkan dan di sosialisasikan kepada masyarakat dalam waktu yang cukup lama meskipun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi gizi seimbang, sehingga masih menjadi pekerjaan yang belum terselesaikan terkait perubahan perilaku gizi masyarakat menuju perilaku gizi seimbang dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Saat ini telah tersusun pedoman gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar prinsip yang harus dipenuhi, yaitu :

- 1) Mengonsumsi makanan beragam, tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai dengan usia enam bulan.
- 2) Membiasakan perilaku hidup bersih, perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip gizi seimbang.
- 3) Melakukan aktifitas fisik, untuk menyeimbangkan antara pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi ke dalam tubuh.
- 4) Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) dalam batas normal.

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang sehingga dapat dicegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan maka dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

b. Seimbang Gizi

1) Makanan Bergizi

Makanan bergizi merupakan sumber tenaga dan mengatur semua proses alamiah dalam tubuh. Jadi makanan bergizi adalah makanan yang memiliki kandungan lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan bergizi berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Berikut bacaan sebagian uraian makanan dengan seksama.

a) Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Beras merupakan contoh makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan

lainnya yang mengandung karbohidrat, diantaranya, jagung, kentang, roti dan gandum.

b) Protein

Makanan yang mengandung banyak protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh. Bagian tubuh yang rusak akan segera diganti dengan bantuan protein yang diperoleh dari makanan. Makanan yang mengandung protein, diantaranya, ikan, telur, daging, susu, tahu, dan tempe.

c) Lemak

Makanan yang mengandung lemak berfungsi sebagai sumber energi dan cadangan makanan yang disimpan dalam jaringan tubuh. Makanan yang mengandung lemak diantaranya, daging, telur, keju, mentega, minyak, dan susu.

d) Vitamin dan Mineral

Vitamin adalah zat yang sangat penting bagi pertumbuhan. Vitamin terdiri atas vitamin A, B, C, D, E, dan K. Vitamin banyak terdapat didalam sayuran dan buah-buahan seperti pada tabel yang telah disajikan sebelumnya.

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah tertentu. Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Makanan yang mengandung mineral terdapat dalam sayuran dan buah-buahan.

e) Air

Air juga diperlukan oleh tubuh dan di dalam air terdapat mineral-mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh..

2) Sumber Makanan Sehat

a) Bahan makanan berasal dari tumbuhan/nabati

Bahan makanan berasal dari tumbuhan/nabati dapat berupa sayuran, buah-buahan, atau beras, jagung, dan gandum. Makanan yang berasal dari sayuran, yaitu kentang, jagung, dan kangkung. Makanan yang berasal dari buah-buahan yaitu jeruk, apel, papaya, semangka, dan sebagainya.

b) Bahan makanan berasal dari hewan/hewani

Bahan makanan berasal dari hewan/hewani umumnya dipakai lauk pauk makanan yang diantaranya ikan, daging sapi, daging ayam dan telur. Dan yang berupa minuman misalnya susu hewan sapi.

3) Makanan Berkalsium Tinggi

a) Kalsium Utama Mineral Bagi Tulang

Pertumbuhan tulang memerlukan berbagai macam nutrisi protein, vitamin dan mineral. Namun mineral utama bagi pertumbuhan tulang adalah “kalsium”. Tanpa kalsium dalam jumlah yang cukup, tulang tidak akan memanjang secara optimal. Kalsium adalah mineral paling penting bagi tulang untuk tumbuh menjadi anjng, tebal dan kuat.

Untuk memaksimalkan penyerapan kalsium dapat dilakukan antara lain: konsumsi makanan berkalsium yang mudah diserap tubuh. Yaitu susu, keju, dan yogurt. Kurangi atau hindari mengonsumsi kafein (kopi, teh, atau cola) karena dapat membuang kalsium melalui urine.

b) Tingkat Penyerapan Kalsium

Kekurangan kalsium dapat menyebabkan pertumbuhan tinggi tubuh terhambat. Namun mengonsumsi kalsium dalam jumlah berlebih juga tidak baik bagi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak mengonsumsi kalsium cenderung meningkatkan resiko kanker prostat dan batu ginjal.

Selain itu cara mengonsumsi kalsium juga harus tepat agar memaksimalkan penyerapannya oleh tubuh. Menurut Dr.dr. Angela B.M Tulaar, Sp.RM, dari instalasi Rehabilitasi Medik Fakultas Kedokteran UI dan Rumah Sakit Pusat Dr. Ciptomangunkusumo Jakarta. Kebutuhan kalsium pada orang dengan usia 19-50 tahun sebanyak 1000-1500 kalsium/hari. Sedangkan Menurut Departemen Kesehatan, asupan kalsium yang dianjurkan untuk anak usia 1-9 tahun 500-600 mg per hari. Sedangkan, bagi anak usia 10-18 tahun 1000 mg per harinya. Komposisi makanan sehari-hari yang ideal adalah 80% sayur dan buah-buahan (makanan beralkali tinggi) serta 20% nasi, daging, ikan, roti dan lain-lain. Tapi, yang bisa dimakan keluarga Indonesia justru sebaliknya, yaitu 80% adalah nasi, daging, roti dan 20% adalah sayur dan buah-buahan.

Beberapa Jenis makanan dan kandungan kalsium yang terkandung didalamnya antara lain :

- Susu segar dan susu bubuk dan segala produk turunannya seperti yogurt dan keju. Mengandung minimal 226-550 mg kalsium.
- Daging sapi mengandung 220 mg kalsium.
- Ikan mengandung 100 mg kalsium.
- Bayam. Secangkir bayam yang direbus mengandung 245 mg kalsium.
- Wijen. Seperempat cangkir wijen mengandung 351 mg kandungan kalsium.
- Brokoli. Secangkir brokoli rebus mengandung 124 mg kalsium.
- Pepaya. 1 buah pepaya berukuran sedang mengandung 52 mg kalsium.
- Jeruk. 1 buah jeruk berukuran sedang mengandung 52 mg kalsium.
- Daun seledri. 2 cangkir daun seledri mengandung 81 mg kandungan kalsium.
- Almonds. 1 ons almonds mengandung 75 mg kalsium.

D. Pencegahan dan Penanggulangan Balita Gizi Kurang

Pencegahan malnutrisi atau gizi kurang pada balita juga harus dimulai sejak janin masih berada dalam kandungan karena pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi dan balita tidak bisa terlepas dari pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Pencegahan dapat dimulai dengan menjaga asupan ibu hamil selalu tercukupi sejak awal kehamilan.

Setelah janin dilahirkan, pencegahan malnutrisi atau gizi kurang dilakukan dengan memberikan ASI eksklusif yaitu pemberian ASI saja selama 6 bulan berturut-turut. Apabila pemberian ASI eksklusif tidak memungkinkan karena berbagai alasan, maka diganti atau ditambah dengan susu formula. Namun sebaiknya diusahakan tetap memberikan ASI eksklusif. Setelah usia bayi mencapai 6 bulan, selain ASI bayi harus segera diberikan makanan pendamping ASI secara bertahap, disesuaikan dengan umur bayi. Pemberian ASI tetap dianjurkan sampai usia dua tahun.

Imunisasi harus diberikan secara rutin sejak usia 0 bulan. Imunisasi yang rutin dan lengkap akan mencegah bayi terserang penyakit infeksi. Imunisasi dasar lengkap adalah imunisasi yang sesuai dengan program pemerintah. Imunisasi juga harus diulang supaya status kekebalan bayi tetap optimal. Selain imunisasi, bayi juga harus mendapatkan suplementasi vitamin A karena kadar

vitamin A dalam ASI tidak tinggi, tidak bisa mencukupi kebutuhan. Pemerintah sudah membuat program suplementasi vitamin A yang diberikan setiap bulan Februari dan Agustus.

Pemantauan kesehatan balita secara rutin juga harus dilakukan supaya mampu mendeteksi adanya gangguan kesehatan atau gangguan gizi. Hal ini dapat dilakukan dengan membawa balita ke Posyandu yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Penimbangan, imunisasi dan pemberian vitamin A juga dilakukan di Posyandu. Imunisasi lanjutan (booster) juga perlu diberikan sejak usia 2 tahun. Hal ini perlu karena imunisasi dasar yang diperoleh pada waktu bayi sudah mulai menurun sehingga perlu dilakukan imunisasi ulang untuk meningkatkan kembali imunitas tubuh.

Program seribu hari pertama kehidupan yang telah dicanangkan oleh UNICEF menyatakan bahwa pada periode ini anak harus memperoleh ASI, makanan pendamping ASI yang kaya zat gizi dan suplementasi mikronutrien. Suplementasi mikronutrien yang penting untuk balita adalah vitamin A, zat besi, zink dan iodium. Zat-zat gizi tersebut penting karena berperan dalam pertumbuhan dan imunitas. Namun di Indonesia program suplementasi yang sudah ada untuk balita hanya suplementasi vitamin A. Harga suplemen atau multivitamin yang mengandung mikronutrien penting sebenarnya terjangkau dan dapat dibeli di mana saja. Bila ada kecurigaan seorang balita mengalami defisiensi mikronutrien maka tindakan yang dilakukan adalah segera memberi suplementasi multivitamin untuk mencegah komplikasi yang lebih lanjut.

1) Penanganan Pada Gizi Kurang

Gizi kurang pada balita harus cepat dalam penanggulangan karena jika tidak maka akan memperparah kondisi. Menurut Iskandar (2017) penanganan gizi kurang pada balita diawali dengan cara penjangkauan kasus, kemudian rujukan dan perawatan gratis di puskesmas maupun rumah sakit, dan selanjutnya perbaikan status gizi dengan pemberian makanan tambahan (PMT), serta berbagai upaya lain yang dilakukan oleh tenaga medis untuk menangani kasus gizi kurang tersebut.

Senada dengan hal tersebut Aidha (2017) menyatakan bahwa upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan gizi kurang pada balita yaitu dengan melaksanakan upaya pencegahan seperti melalui pendekatan

yang komprehensif, yang mengutamakan promosi kesehatan (advokasi, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat). Upaya penanggulangan dan mengatasi gizi kurang dapat pula dengan pengobatan dan pemulihan bagi balita penderita gizi kurang.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa upaya penanggulangan gizi kurang pada balita dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu didasarkan data yang akurat (penjaringan kasus), tindakan pendekatan medis (pengobatan dengan rujukan dan perawatan di puskesmas atau di rumah sakit), serta tindakan promotif seperti pemberian makanan tambahan (PMT), pemulihan bagi balita penderita gizi kurang.

2) Pendampingan Gizi Kurang

Pendampingan gizi adalah kegiatan dukungan dan layanan bagi keluarga agar dapat mengenal, mencegah dan mengatasi masalah gizi (gizi kurang atau gizi buruk) anggota keluarganya. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan solusi, menyampaikan bantuan, memberikan nasihat, merujuk, menggerakkan dan bekerjasama.

Pendampingan gizi dilaksanakan dengan prinsip-prinsip : (1) pemberdayaan keluarga atau pendamping berperan sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat yang didampingi; (2) melibatkan keluarga atau masyarakat secara aktif, dan (3) tenaga pendamping hanya berperan sebagai fasilitator (Depkes, 2007).

Pendampingan asuhan gizi balita adalah kegiatan pendampingan tentang cara memberi makan, cara mengasuh, cara merawat, cara menilai pertumbuhan dan perkembangan anak yang dilakukan oleh seorang Tenaga Gizi Pendamping (TGP) kepada ibu pengasuh balita dalam bentuk kunjungan rumah, konseling, kelompok diskusi terarah yang dilakukan terhadap setiap individu atau kelompok dalam wilayah binaan yang telah ditentukan (Dinkes, 2007).

3) Tujuan Pendampingan

Secara umum program pendampingan gizi bertujuan untuk meningkatkan status gizi bayi dan anak balita melalui kegiatan pendampingan. Adapun tujuan khusus program pendampingan gizi adalah (1) menurunkan angka gizi kurang atau gizi buruk pada balita; (2)

meningkatkan pengetahuan gizi keluarga; (3) meningkatkan ola pengasuhan; (4) meningkatkan keluargasadar gizi; dan (5) meningkatkan partisipasi masyarakat pada kegiatan posyandu (D/S) dan jumlah kader aktif pada setiap kegiatan posyandu (Dinkes, 2007).

4) Sasaran

Sasaran pendampingan gizi terdiri atas :

- a. Keluarga yang mempunyai balita gizi buruk dan kurang (BBU<-2 SD).
- b. Keluarga yang mempunyai balita yang tidak naik berat badannya 2 kali berturut-turut.
- c. Keluarga yang mempunyai balita.
- d. Kader posyandu.

5) Pelaksanaan Pendampingan

a. Persiapan

- (1) Melakukan koordinasi dengan petugas gizi di Puskesmas, bidan Desa, petugas perangkat Desa serta Kader Posyandu Intan 2
- (2) Melakukan penjajakan dan identifikasi balita gizi kurang.
- (3) Mempersiapkan kebutuhan alat dan bahan antara lain : microtoise, timbangan digital, formulir karakteristik responden.
- (4) Menyusun kesepakatan dengan bidan atau perangkat Desa tentang kegiatan operasi timbang di Posyandu Intan 2.
- (5) Menyusun jadwal pelaksanaan pendampingan dan operasi timbang sesuai dengan hasil kesepakatan.

b. Langkah-langkah Pelaksanaan Pendampingan

- (1) Bentuk pendampingan dilakukan edukasi secara langsung kepada keluarga pengasuh balita gizi kurang secara berkala yang dimulai dengan komunikasi informal dengan ibu pengasuh balita gizi kurang. Pada tahap ini dilakukan wawancara untuk mengenali keluarga, pendidikan dan pola asuh yang diterapkan oleh keluarga balita gizi kurang. Setiap pendampingan rata-rata berlangsung selama kurang lebih satu jam yang sekaligus dilakukan screening gizi.
- (2) Dilakukan recall data kondisi balita gizi kurang selama 24 jam diikuti dengan pemberian PMT berupa PMT olahan, pengukuran berat badan serta dilakukan edukasi terkait bahan makanan, pola makan dan beberapa makanan yang menghambat tumbuh kembang balita.

- (3) Dilakukan pengamatan keadaan balita dan lingkungan tempat tinggal balita, kemudian dilakukan pengukuran berat badan diberikan edukasi terkait bahan makanan yang baik, makanan selingan yang sehat dan pengolahan makanan tambahan yang sehat serta kebiasaan makan balita.
- (4) Pendampingan ke-empat dilakukan recall, pengukuran berat badan kemudian pemberian intervensi berupa pemberian PMT serta pemberian edukasi terkait pola makan yang baik dan gizi yang memenuhi kebutuhan balita serta cara menghadapi balita yang susah makan.
- (5) Dilakukan refleksi terhadap hasil pendampingan yang dilakukan dengan cara membandingkan berat badan balita, energi dan protein sebelum dan sesudah pendampingan sebagai indicator keberhasilan pendampingan.