

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Balita

2.1.1 Defenisi Balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ananta, 2024).

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun. Saat usia balita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik, namun kemampuan lain masih terbatas. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia (Handayani Purba Deasy et al., 2021). Perkembangan dan pertumbuhan pada masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada period selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang

kembali, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan (Istiqomah, Nurul Widyawati, & Kurnianingsih, 2024).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021), Balita merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor, yaitu nutrisi, lingkungan dan social ekonomi keluarga. Status gizi balita secara umum dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari asupan makanan, penyakit infeksi dan faktor tidak langsung terdiri dari pengetahuan, status ekonomi, dan peran petugas kesehatan (Dicka et al., 2025).

1. Asupan makanan

Asupan makanan menggambarkan konsumsi zat gizi, rendahnya asupan zat gizi yang dikonsumsi adalah faktor Penyebab stunting pada balita sangat kompleks (Irwindi et al., 2021). Pemilihan jenis bahan makanan mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan balita dalam mencapai kebutuhan zat gizi. Kebutuhan zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro yang dibutuhkan antara lain karbohidrat, protein, lemak sedangkan zat gizi mikro yaitu mineral, vitamin, dan air (Andriani, 2022).

2. Penyakit infeksi pada balita karena kekurangan gizi

Keadaan gizi dipengaruhi oleh asupan gizi dan penyakit infeksi yang saling terkait. Apabila seseorang tidak mendapat asupan gizi yang

cukup akan mengalami kekurangan gizi dan sakit. Demikian juga bila seseorang sering sakit akan menyebabkan gangguan nafsu makan dan selanjutnya akan mengakibatkan gizi kurang (Rahayu, 2024). Infeksi dapat menyebabkan anak tidak merasa lapar dan tidak mau makan. Penyakit ini juga menghabiskan sejumlah protein dan kalori yang seharusnya dipakai untuk pertumbuhan. Diare dan muntah dapat menghalangi penyerapan makanan. Penyakit-penyakit umum yang memperburuk keadaan gizi adalah diare, infeksi saluran pernafasan atas, tuberculosis, campak, batuk rejan, malaria kronis, dan cacingan (Hasan, 2021).

3. Pelayanan kesehatan dasar

Pemantauan tumbuh kembang balita dilakukan dengan tindak lanjut berupa konseling terutama oleh petugas kesehatan yang sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Tempat layanan kesehatan masyarakat menyediakan pemanfaatan fasilitas kesehatan penimbangan berat badan balita, pemberian suplemen vitamin A, penanganan masa krisis balita dengan oralit dan imunisasi (Wigati et al., 2025).

4. Ekonomi atau Pendapatan

Di banyak daerah di negara ini, anak balita kekurangan nutrisi dan gizi buruk. Ini mungkin karena orang tua tidak tahu pentingnya menjaga asupan gizi seimbang bagi anak balita atau karena mereka

hanya makan sedikit atau tidak memenuhi kebutuhan nutrisi mereka karena kemiskinan sosial ekonomi (Mardalena, 2021).

2.1.2 Karakteristik Balita

Balita adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun juga termasuk golongan ini. Balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun yang dikenal dengan batita dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal dengan usia pra sekolah (Rante et al., 2024). Menurut karakteristik, balita terbagi dalam dua kategori, yaitu anak usia 1- 3 tahun (batita) dan anak usia pra sekolah. Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan oleh ibunya. Laju pertumbuhan masa batita lebih besar dari masa usia pra sekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Pola makan yang diberikan sebaiknya dalam porsi kecil dengan frekuensi sering karena perut balita masih kecil sehingga tidak mampu menerima jumlah makanan dalam sekali makan (Nababan, 2025).

Sedangkan pada usia pra sekolah anak menjadi konsumen aktif. Mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah playgroup sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini anak akan mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan “tidak” terhadap ajakan. Pada masa ini berat badan anak cenderung

mengalami penurunan, ini terjadi akibat dari aktifitas yang mulai banyak maupun penolakan terhadap makanan (Asriza et al., 2023).

2.2 Status Gizi

2.2.1 Defenisi status gizi

Status gizi seseorang didefinisikan sebagai keadaan gizinya, yang dapat dievaluasi untuk menentukan apakah mereka normal atau mengalami masalah gizi, atau gizi buruk. Salah gizi adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, aktivitas, atau produktivitas. Keseimbangan antara makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh (nutrient input) dan makanan yang dibutuhkan tubuh (nutrient output) dapat menyebabkan status gizi (Andayani & Afnuhazi, 2022).

Menurut Sulistyawati dalam Afrisah (2022) status gizi merupakan ukuran keberhasilan untuk memenuhi nutrisi kebutuhan pada anak yang ditunjukkan melalui capaian berat badan terhadap umur. Status gizi pada balita sangat signifikan sebagai titik tolak kapasitas fisik pada usia dewasa. Faktor – faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi balita bisa dikaji untuk kemudian dirumuskan menjadi rekomendasi yang dapat dijadikan sebagai the best guidelines (Pedoman Terbaik) untuk masyarakat (Widad Shofiatul, 2024).

2.2.2 Gizi balita

Gizi (Nutrients) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu untuk menghasilkan energi, membangun, dan

memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajarm dan produktivitas kerja. Berdasarkan standar WHO-NCHS, status gizi balita dibagi menjadi empat kategori (Arly, 2022):

1. Kekurangan Energi Protein (KEP)

Kekurangan energi atau Protein (KEP) Ketika balita kekurangan berat badan (underweight) atau obesitas, tinggi badan (penurunan), berat badan kurus (wasting), Berat Badan Bayi Lahir (BBLR), kurangnya vitamin A dan kekurangan nutrisi mikro, anemia gizi besi dan kekurangan yodium/GAKY (Arly, 2022).

2. Gizi kurang

Gizi kurang pada balaita akan membawa dampak negatif pada pertumbuhan fisik maupun mental yang selanjutnya akan menghambat prestasi belajar. Selain itu, hal ini akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh, dan mengakibatkan hilangnya masa hidup sehat balita. Dampak lain yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan dan tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Annis, 2024).

3. Gizi buruk

Gizi buruk pada balita akan berdampak pada balita yaitu dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan

adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua Kemenkes dalam (KemenKes RI, 2019).

4. Obesitas

Menurut Kemenkes RI tahun 2023, obesitas adalah akumulasi lemak abnormal yang dapat mengganggu Kesehatan. Menurut (Istiqomah, Nurul Widyawati, Studi Magister Terapan Kebidanan, et al., 2024) Obesitas adalah permasalahan umum pada anak-anak pada masa sekarang ini. Obesitas atau kelebihan berat badan dapat menyebabkan efek negatif untuk kesehatan, menurut WHO, obesitas menyebabkan 10,3% kematian dari seluruh kematian di dunia. Status gizi balita menunjukkan keadaan tubuh anak yang sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan serat. Dapat disimpulkan bahwa status gizi balita menunjukkan keadaan tubuh anak yang erat kaitannya dengan konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan makanan serat. Konsumsi makanan bergizi sesuai dengan kebutuhan diperlukan untuk mempertahankan status gizi yang baik (Khaerani, 2024) Makanan yang bergizi dibutuhkan balita untuk tumbuh kembang. Apabila asupan gizi cukup maka balita akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan optimal. Perlu diketahui bahwa pada usia balita, risiko untuk terjadinya gizi kurang sangatlah tinggi. Hal ini dikarenakan pada

usia balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga balita membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pada masa balita, biasanya terjadi penurunan nafsu makan dan rentan terkena infeksi. Asupan makanan yang kurang serta terjadinya infeksi pada balita menjadi penyebab langsung terjadinya status gizi kurang. Oleh karena itu, makanan yang kita sajikan untuk balita hendaklah memenuhi zat-zat gizi yang balita perlukan sehingga terjadinya gizi kurang dapat dicegah sedini mungkin (Fauzi, 2023).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian zat gizi pada balita antara lain: (Luh et al., 2025)

- 1) Tepat Kombinasi Zat Gizi Makanan yang dikonsumsi balita hendaknya mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan balita, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan.
- 2) Tepat jumlah Jumlah makanan yang diberikan kepada balita harus mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) balita.
- 3) Tepat dengan perkembangan anak Pemberian makanan pada balita disesuaikan dengan usia dan berat badan balita.

2.2.3 Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita di antaranya adalah energi dan protein. Kebutuhan energi sehari untuk tahun pertama kurang lebih 100-200 kkal/kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh

terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan protein. Protein dalam tubuh merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum serta mengganti sel-sel yang telah rusak dan memelihara keseimbangan cairan tubuh. Lemak merupakan sumber kalori berkonsentrasi tinggi yang mempunyai tiga fungsi, yaitu sebagai sumber lemak esensial, zat pelarut vitamin A, D, E dan K serta memberikan rasa sedap dalam makanan. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah sebanyak 60-70% dari total energi yang diperoleh dari beras, jagung, singkong dan serat makanan. Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Ananta, 2024).

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Status gizi pada balita

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Status gizi pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu ada penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yang akan mempengaruhi status gizi yaitu asupan nutrisi dan penyakit infeksi yang diderita balita, sedangkan penyebab tidak langsung mencakup ketersediaan pangan, pola asuh anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Ketiga faktor penyebab tidak langsung ini berhubungan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan ketrampilan keluarga (Handayani Purba Deasy et al., 2021)

1. Penyebab Langsung

- 1) Makanan Tidak Seimbang Gizi seimbang merupakan komposisi makanan harian yang mengandung nutrisi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan variasi dalam prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Penerapan gizi seimbang dalam keluarga sangat dibutuhkan untuk memastikan pemenuhan nutrisi, terutama untuk anak balita yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsi. Jika konsumsi makanan anak balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan menimbulkan masalah gizi (malnutrition). Malnutrition ini terdiri dari kelebihan nutrisi disebut gizi lebih (over nutrition), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (undernutrition) yang menjadi permasalahan yang belum dapat teratasi di Indonesia hingga saat ini (Istiqomah, Nurul Widyawati, & Kurnianingsih, 2024).
- 2) Penyakit Infeksi Penyakit infeksi dapat mengakibatkan penurunan kesehatan anak sehingga mempengaruhi selera makan dan akan mengurangi jumlah asupan makanannya, sehingga zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak cukup. Penyakit infeksi ini meliputi diare, pneumonia, dan malaria adalah penyebab utama kematian. Separuh dari 5,9 juta anak balita meninggal karena penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang sering dialami oleh balita adalah diare dan gejala infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), gejala ISPA yang ditimbulkan dapat berupa

batuk, kesulitan bernafas dan demam sehingga dapat mengakibatkan balita kurang tidur serta terganggunya aktivitas sehari-hari (Dicka et al., 2025).

2. Penyebab Tidak Langsung

- 1) Ketahanan Pangan Keluarga Ketahanan pangan yaitu suatu situasi dimana setiap individu memiliki cukup pangan yang tersedia dan memiliki akses untuk mendapatkannya, baik secara fisik maupun ekonomi. Perhatian terhadap ketahanan pangan tidak hanya pada penyediaan pangan tingkat wilayah tetapi juga pada ketersediaan dan konsumsi pangan tingkat daerah dan rumah tangga, serta dalam memenuhi kebutuhan gizi individu (Irwinda et al., 2021).
- 2) Pola Asuh Ibu Pola asuh adalah interaksi antara anak dan orang tua dalam proses pengasuhan. Mengasuh anak berarti mendidik, membimbing dan merawat anak, menyediakan makanan, minuman, pakaian, kebersihan atau segala hal yang seharusnya diperlukannya sampai anak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, mandi dan berpakaian. Salah satu faktornya adalah ibu. Status gizi dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam memberi makan anak dengan baik dan pola asuh yang mempengaruhi faktor-faktor tersebut seperti pendapatan keluarga, pendidikan, perilaku dan jumlah saudara (Andriani, 2022).
- 3) Pelayanan Kesehatan Akses keterjangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan memiliki dampak yang signifikan terhadap keberhasilan

pelaksanaan pembangunan bidang kesehatan. Indonesia merupakan wilayah dengan kondisi geografis yang sangat kompleks dan masih terdapat ketimpangan dalam pemerataan pelayanan kesehatan, sehingga akses pelayanan kesehatan masih menjadi tugas penting yang harus diselesaikan secara kolektif agar semua masyarakat dapat merasakan manfaat yang adil dan merata. Demikian pula akses ke layanan kesehatan menjadi perhatian kelompok anak kecil, karena kelangsungan hidup dalam kelompok ini adalah salah satu kriteria pembangunan kesehatan (Rahayu, 2024).

- 4) Sanitasi Lingkungan Sanitasi artinya memiliki jamban dan sumber air bersih, sanitasi lingkungan yang buruk membuat anak balita rentan terhadap penyakit infeksi yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi anak. Kebersihan lingkungan erat kaitannya dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan toilet, jenis lantai rumah, kebersihan peralatan makan, kebersihan rumah, penerangan dan ventilasi. Semakin bersih air yang tersedia untuk kebutuhan sehari-hari, oleh sebab itu semakin rendah risiko kekurangan gizi pada anak . Kebersihan lingkungan yang buruk juga memungkinkan munculnya berbagai jenis penyakit infeksi yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi²⁸ . Semua faktor penyebab tidak langsung tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga. Serta yang menjadi akar masalah dari faktor penyebab masalah gizi adalah krisis ekonomi, politik serta social (Hasan, 2021)

2.2.5 Penilaian status gizi secara langsung

1. Antropometri

Antropometri mengacu pada ukuran tubuh manusia. Dari sudut pandang gizi, antropometri gizi berhubungan dengan berbagai ukuran dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umum dan gizi. Pengukuran melalui antropometri memberikan beberapa keuntungan praktis. Berat Badan (BB), Panjang Badan (PB)/ Tinggi Badan (TB), dan Lingkar Lengan Atas (LLA), Lingkar Kepala (LK) adalah pengukuran antropometri yang paling umum (Wigati et al., 2025).

2. Klinis

Pemeriksaan klinis sangat penting untuk mengevaluasi status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan pada perubahan yang terkait dengan kekurangan zat gizi. Hal ini dapat diamati pada jaringan epitel, atau jaringan epitel superior, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral, serta pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh, seperti kelenjar tiroid (Mardalena, 2021).

3. Biokimia

Penilaian status gizi dilakukan melalui uji laboratorium pada berbagai jaringan tubuh. Antara jaringan tubuh yang digunakan adalah darah, urine, tinja, dan beberapa jaringan tubuh seperti otot dan hati.

4. Penilaian status gizi biofisik

Metode ini menentukan status gizi dengan menilai kemampuan fungsi (terutama jaringan) dan melihat perubahan struktur jaringan.

2.2.6 Penilaian status gizi tidak langsung

1. Survei Konsumsi Makanan Ini adalah cara tidak langsung untuk mengetahui status gizi anda dengan melacak jenis dan jumlah zat gizi yang anda konsumsi.
2. Statistik Vital Penilaian status gizi dengan statistik vital adalah menganalisis data statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan angka kematian karena penyebab tertentu, serta data lainnya yang berkaitan dengan gizi.
3. Faktor Ekologi Bengoa dalam Supariasa mengungkapkan bahwa berbagai faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya menyebabkan malnutrisi. Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung pada kondisi ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lainnya. (Dian Yuliwati Darwis) (Rante et al., 2024).

2.2.7 Indikator Status Gizi Balita

Adapun indikator pada status gizi balita yaitu zat-zat diperlukan pada balita untuk pertumbuhan dan perkembangannya antara lain :

1. Energi

Energi pada tubuh didapatkan dari karbohidrat, lemak, dan beberapa berasal dari protein. Energi digunakan sebagai sumber tenaga untuk aktivitas terutama bagi anak usia balita yang bergerak cukup aktif sehingga dibutuhkan asupan energi yang banyak. Selain itu energi berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Sumber energi berasal dari makanan sumber lemak dan minyak dan meliputi

kacangkacangan, biji-bijian, umbi-umbian, padi-padian, dan gula murni (Nababan, 2025).

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi balita. Hampir separuh energi yang dibutuhkan balita sebaiknya berasal dari sumber makanan yang kaya karbohidrat. Balita usia > 1 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 50-60% dari total energi. Karbohidrat dibutuhkan untuk perkembangan otak, memberi rasa manis pada makanan, pengatur metabolisme lemak, serta membantu pengeluaran feses. Sumber karbohidrat dapat berasal dari padi-padian, atau sereal (beras dan gandum), umbi-umbian (kentang, ubi dan singkong), kacang-kacangan dan gula (Asriza et al., 2023).

3. Lemak

Balita membutuhkan lemak terutama lemak esensial, terutama omega 3 dan omega 6. Lemak pada makanan berfungsi sebagai sumber energi, melarutkan vitamin dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K). Lemak juga memberi rasa kenyang dan lezat, memelihara suhu tubuh dan melindungi organ tubuh. Peran penting dalam lemak yaitu dalam proses tumbuh kembang sel-sel saraf otak untuk kecerdasan balita. Balita membutuhkan lemak 35% dari total energi. Sumber lemak meliputi susu, minyak, daging, telur, ikan, dan lain sebagainya (Andayani & Afnuhaz, 2022).

4. Protein

Protein berfungsi sebagai pembentuk sel-sel baru untuk menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh serta perkembangan otak. Protein diperlukan untuk pertumbuhan serta pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan tubuh (antibodi) yang berfungsi melindungi tubuh balita sehingga balita terlindungi dari penyakit infeksi. Protein meliputi ikan, susu, daging, telur dan kacang-kacangan (Widad Shofiatul, 2024).

5. Serat

Serat adalah bagian dari karbohidrat dan protein nabati yang tidak dicerna dalam usus kecil dan penting untuk mencegah sembelit serta gangguan usus lainnya. Sumber serat meliputi, sayur-sayuran dan buah-buahan.

6. Vitamin dan mineral sebagai selingan.

2.2.8 Penilaian Status gizi berdasarkan Metode Antropometri

Antropometri berasal dari kata antropometri yang berarti manusia dan metri adalah ukuran. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi

adalah konsep dasar pertumbuhan. Untuk menilai status gizi dengan metode antropometri memerlukan empat variabel antara lain (Ihza et al., 2024):

1. Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran terpenting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir (neonates). Berat badan digunakan untuk mendiagnosis bayi normal atau BBLR. Dikatakan BBLR apabila berat badan bayi lahir dibawah 2.500 gram atau dibawah 2,5 kg. Berat badan merupakan parameter antropometri pilihan utama karena memberikan gambaran status gizi sekarang dan jika dilakukan secara periodik memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang. Alat yang digunakan diharapkan sebaiknya memenuhi beberapa syarat (Arly, 2022) :

- 1) Mudah digunakan dan dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain
- 2) Mudah diperoleh dengan harga yang relative murah
- 3) Ketelitian penimbangan sebaiknya maksimum 0,1 kg.
- 4) Skala mudah dibaca.
- 5) Cukup aman untuk menimbang anak balita (I Dewa Nyoman Supariasa, 2020)

2. Panjang atau Tinggi Badan

Tinggi badan adalah parameter antropometri untuk menilai pertumbuhan panjang atau tinggi badan. Perubahan tinggi badan terjadi dalam waktu yang lama, sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tinggi badan harus

mempunyai ketelitian 0,1 cm. Pengukuran panjang badan Anak yang berusia 0–2 tahun diukur dengan length-board. Anak berusia lebih 2 tahun dengan menggunakan mikrotis (Annis, 2024).

3. Lingkar kepala

Lingkar kepala dapat digunakan sebagai pengukuran ukuran pertumbuhan lingkar kepala dan pertumbuhan otak, walaupun tidak sepenuhnya berkorelasi dengan volume otak. Pengukuran lingkar kepala merupakan prediktor terbaik dalam melihat perkembangan syaraf anak dan pertumbuhan global otak dan struktur internal. Menurut rujukan CDC 2000, bayi laki-laki yang baru lahir ukuran ideal lingkar kepalanya adalah 36 cm, dan pada usia 3 bulan menjadi 41 cm. Sedangkan pada bayi perempuan ukuran ideal lingkar kepalanya adalah 35 cm, dan akan bertambah menjadi 40 cm pada usia 3 bulan. Pada usia 4-6 bulan akan bertambah 1 cm per bulan, dan pada usia 6- 12 bulan pertambahan 0,5 cm per bulan. Cara mengukur lingkar kepala dilakukan dengan melingkarkan pita pengukur melalui bagian paling menonjol di bagian kepala belakang (*protuberantia occipitalis*) dan dahi (*glabella*). Saat pengukuran sisi pita yang menunjukkan sentimeter berada di sisi dalam agar tidak meningkatkan kemungkinan subjektivitas pengukur. Kemudian cocokkan terhadap standar pertumbuhan lingkar kepala (Istiqomah, Nurul Widyawati, Studi Magister Terapan Kebidanan, et al., 2024)

4. Lingkar Lengan Atas

Lingkar Lengan Atas (LLA) berkorelasi dengan indeks BB/U maupun BB/TB. Seperti BB, LLA merupakan parameter yang labil karenanya baik untuk menilai status gizi masa kini. Penggunaan LLA sebagai indikator status gizi, di samping digunakan secara tunggal, juga dalam bentuk kombinasi dengan parameter lainnya seperti LLA/U dan LLA/TB (Quack Stick). Perkembangan LLA adalah sebagai berikut : Pada tahun pertama kehidupan : 5.4 cm, Pada umur 2-5 tahun : lingkardada dan lingkarkepala < 1. Pengukuran Lingkar Dada bayi segera setelah dilahirkan dapat dipakai sebagai pengganti penimbangan berat lahir untuk deteksi dini BBLR. Jika batas ambang berat bayi lahir ditentukan dengan lingkardada, maka bayi lahir sangat rendah jika lingkardada dengan indikasi pada pita warna merah (Khaerani, 2024)

Tabel 2.1 Standar Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (ZScore)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 12- 36 bulan	Berat badan sangat kurang (severely underweight)	<-3SD
	Berat badan kurang (underweight)	-3 SD sd <-2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd + 1 SD
	Resiko berat badan lebih	> + SD
Panjang badan atau Tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) anak usia 12- 36 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	< -3 SD
	Pendek (stunted)	- 3 SD sd >- 2 SD
	Normal	- 2 SD sd + 3 SD
	Tinggi	> - + SD
Berat Badan menurut Panjang badan atau tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)	Gizi buruk (severely wasted)	< -3 SD
	Gizi kurang (wasted)	- 3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (normal)	- 2 SD sd + 1 SD
	Berisiko gizi lebih (possible risk of)	> + 1 SD sd + 2 SD

	overweight)	
	Gizi lebih (overweight)	$> + 2 \text{ SD sd } + 3 \text{ SD}$
	Obesitas (obese)	$> + 3 \text{ SD}$
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 12- 36 bulan	Gizi buruk (severly wasted)	$< - 3 \text{ SD}$
	Gizi kurang (wasted)	$- 3 \text{ SD sd } < - 2 \text{ SD}$
	Gizi baik (normal)	$- 2 \text{ SD sd } + 1 \text{ SD}$
	Berisiko gizi lebih (possible risk of overweight)	$> 1 \text{ SD sd } + 2 \text{ SD}$
	Gizi lebih (overweight)	$> + 2 \text{ SD sd } + 3 \text{ SD}$
	Obesitas (obese)	$> + 3 \text{ SD}$
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 12- 59 bulan	Gizi baik (normal)	$- 2 \text{ SD sd } - 1 \text{ SD}$
	Gizi kurang (thinness)	$- 3 \text{ SD sd } < - \text{SD}$
	Gizi buruk (severely thinness)	$< - 3 \text{ SD}$
	Gizi lebih (overweight)	$+ 1 \text{ SD sd } + 2 \text{ SD}$
	Obesitas (obese)	$> + 2 \text{ SD}$

Sumber : (Fauzi, 2023)

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang kecil untuk banyak proses penting dalam tubuh. Sedangkan mineral merupakan zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi. Sumber vitamin dan mineral meliputi ikan, telur, buah, dan sayuran serta susu. Penilaian status gizi balita dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari variabel BB dan TB anak ini dapat disajikan dalam bentuk tiga indikator antropometri, yaitu: berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Luh et al., 2025) Dalam menilai status gizi anak, angka berat badan dan tinggi badan setiap anak dikonversikan kedalam bentuk nilai terstandar

(Z-score) dengan menggunakan baku antropometri kementerian kesehatan tahun 2020.

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{NilaiIndividuSubyek} - \text{NilaiMedianbakuRujukan}}{\text{NilaisimpangbakuRujukan}}$$

Selanjutnya berdasarkan nilai Z-score masing-masing indikator tersebut ditentukan status gizi balita dengan batasan sebagai berikut: (Ananta, 2024)

- 1) Berat badan merupakan parameter yang memberikan gambaran masa tubuh. Massa tubuh sangat sensitive terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, seperti adanya penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan atau menurunnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Berat badan menurut umur digunakan sebagai salah satu cara pengukuran status gizi mengingat karakteristik berat badan yang labil. Indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (Ananta, 2024).

Berikut ini merupakan klasifikasi status gizi berdasarkan indikator BB/U:

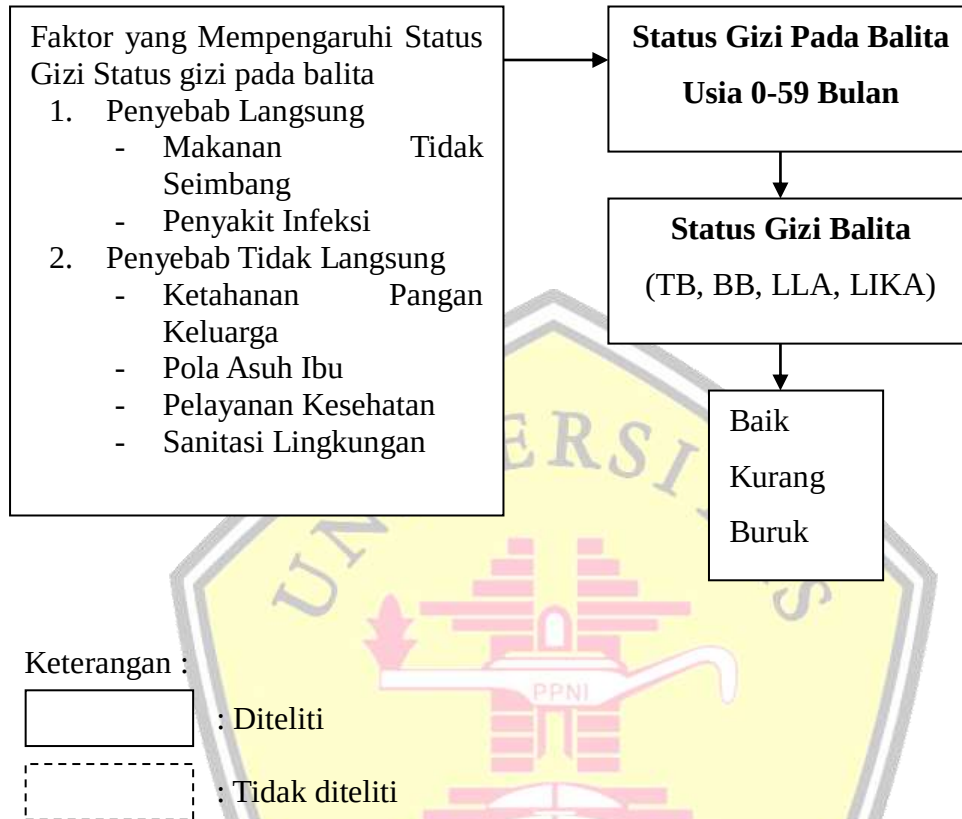
- Berat badan normal : Z-score ≥ -2 SD s/d Z-Score $\leq +1$ SD
- Berat kurang : Z-score ≥ -3 SD s/d Z-Score < -2 SD
- Berat badan sangat kurang : Z-score < -3.0
- Berat badan lebih : Z-score $> +1$ SD

- 2) Berdasarkan indikator TB menurut umur Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Dalam keadaan normal, pertumbuhan tinggi badan sejalan dengan

pertumbuhan umur. Tidak seperti berat badan, pertumbuhan tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu yang pendek. Sehingga pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan nampak dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian maka indikator TB/U lebih tepat untuk menggambarkan pemenuhan zat gizi pada masa lampau. Indikator PB/U sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita (Ananta, 2024).

- 3) Berdasarkan indikator BB/TB BB/TB merupakan indikator pengukuran antropometri yang paling baik, karena dapat menggambarkan status gizi saat ini dengan lebih sensitif dan spesifik. Berat badan berkorelasi linier dengan tinggi badan, artinya perkembangan berat badan akan diikuti oleh pertambahan tinggi badan. Oleh karena itu, berat badan yang normal akan seimbang dengan tinggi badannya (Ananta, 2024).

2.3 Kerangka Konseptual



Gambra 2.1 Kerangka Konseptual Gambaran status gizi pada balita usia 0-59 bulan di Desa Kerpangan Probolinggo