

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori

A.1 Stunting

A.1.1 Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi dimana bayi memiliki panjang atau tinggi yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita *stunting* termasuk gizi kronik yang disebabkan oleh faktor seperti kondisi ekonomi gizi ibu hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. WHO menyatakan bahwa *stunting* dengan nilai *Z-score* tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD). Secara global, sekitar 1 dari 4 balita mengalami *stunting* (Kemenkes, 2018).

Pengukuran status gizi didasarkan atas Standar *World Health Organization* (WHO, 2005) yang telah ditetapkan pada Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Menurut standar tersebut, status gizi balita dapat diukur berdasarkan tiga indeks, yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Kejadian balita *stunting* merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia berdasarkan data pemantauan status gizi (PSG) selama tiga tahun

terakhir, pendek memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan usia 0-59 bulan di Indonesia menurut hasil PSG sejak tahun 2015 sampai dengan tahun 2017 terlihat mengalami penurunan (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase balita usia 0-59 bulan sangat pendek dan pendek mengalami penurunan antara tahun 2007 sampai dengan 2018. Demikian pula dengan persentase balita sangat kurus dan kurus juga mengalami penurunan. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil PSG yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan sebagai salah satu upaya dalam *monitoring* status gizi tahunan. Meski persentase mengalami penurunan, namun balita pendek dan kurus hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia (Profil Kesehatan Indonesi, 2018).

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum hamil dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dn resiko terjadinya stunting. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh pendek, jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan penyelenggaraan kontrasepsi, serta pelayanan kesehatan seksual, faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil adalah terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak kelahiran. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (dibawah 20 tahun) beresiko melahirkan dengan

berat badan rendah (BBLR). Bayi BBLR mempengaruhi sekitar 20% dari terjadinya *stunting* (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 2018).

A.2 Faktor-faktor Penyebab Stunting

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *stunting* pada anak. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *stunting* berasal dari diri anak itu sendiri dan dari diri luar anak itu sendiri, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penyebab langsung dari kejadian *stunting* adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah pola asuh, pelayanan kesehatan, ketersediaan pangan, faktor budaya, ekonomi dan masih banyak faktor lainnya (Bappenas R.I. 2013).

Faktor penyebab langsung yang mempengaruhi *stunting* pada anak adalah penyakit infeksi, anak memiliki panjang badan yang rendah ketika lahir, pemberian makanan tambahan yang tidak sesuai menurut usia disertai dengan konsistensi makanannya dan anak yang mengalami berat badan lahir rendah pada saat dilahirkan. Selain itu, status gizi ibu sebelum dan ketika hamil juga berperan juga turut berperan mencetuskan kejadian berat badan lahir rendah (Pantiawati, 2012).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah status imunisasi. Imunisasi bertujuan untuk memberikan kekebalan terhadap antigen tertentu untuk mencegah penyakit dan kematian bayi dan anak. Sudah lama diketahui bahwa imunisasi ada hubungannya dengan malnutrisi kaitannya dengan penyakit infeksi yang dapat secara langsung mempengaruhi status gizi anak dan memiliki dampak pada *stunting* (Dwiastuti, 2012).

A.3 Dampak Stunting

Dampak yang ditimbulkan stunting dapat di bagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang (Buletin Kemenkes, 2018).

1. Dampak jangka pendek
 - a. Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
 - b. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal
 - c. Peningkatan biaya kesehatan
2. Dampak jangka panjang
 - a. Postur tubuh tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya)
 - b. Meningkatkan resiko obesitas dan penyakit lainnya
 - c. Menurunnya kesehatan reproduksi
 - d. Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah
 - e. Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal.

A.4 Upaya Pencegahan

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi *stunting* di antaranya sebagai berikut (Buletin Kemenkes, 2018).

1. Ibu Hamil Bersalin
 - a. Intervensi pada 1.000 hari pertama kehidupan
 - b. Mengupayakan jaminan mutu *ante natal care* (ANC) terpadu
 - c. Meningkatkan persalinan di fasilitas kesehatan
 - d. Menyelenggarakan program pemberian makanan tinggi kalori, protein, dan mikronutrien (TKPM)

- e. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular)
 - f. Pemberantasan kecacingan
 - g. Meningkatkan transformasi Kartu Menuju Sehat (KMS) ke dalam Buku KIA
 - h. Menyelenggarakan konseling Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI eksklusif
 - i. Penyuluhan dan pelayanan KB
2. Balita
- a. Pemantauan tumbuh kembang balita
 - b. Menyelenggarakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita
 - c. Menyelenggarakan stimulasi dini perkembangan anak
 - d. Memberikan pelayanan kesehatan yang optimal
3. Anak Usia Sekolah
- a. Melakukan revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
 - b. Memperkuat kelembagaan Tim Pembina UKS
 - c. Menyelenggarakan Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS)
 - d. Memberlakukan sekolah sebagai kawasan bebas rokok dan narkoba
4. Remaja
- a. Meningkatkan penyuluhan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pola gizi seimbang, tidak merokok, dan mengonsumsi narkoba.
 - b. Pendidikan kesehatan reproduksi

5. Dewasa Muda

- a. Penyuluhan dan pelayanan keluarga berencana (KB)
- b. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular)
- c. Meningkatkan penyuluhan untuk PBHS, pola gizi seimbang, tidak merokok/mengonsumsi narkoba.

B. Konsep Pola Makan

B.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang di makan setiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Karjati, 1985). Pengertian pola makan menurut Handajani (1996) adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo (1989) pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan konsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Sumber lain mengatakan bahwa pola makan didefinisikan memenuhi kebutuhan akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dapat terpenuhi (Buletin Gizi, 1988).

B.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang berbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan.

1. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan kuantitas dan kualitas yang lebih baik sebaliknya juga penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

Meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat pengaruh promosi melalui iklan, serta kemudahan informasi, dapat menyebabkan perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru di kalangan ekonomi menengah ke atas. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor, terutama jenis siap santap (*fast food*), seperti ayam goreng, pizza, hamburger dan lain-lain, telah meningkat tajam terutama dikalangan generasi muda dan kelompok masyarakat ekonomi menengah ke atas.

2. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengundang perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan/adat cukup besar untuk mempengaruhi akan konsumsi.

Kebudayaan menuntun seseorang dalam cara tingkah laku dan dan memenuhi kebutuhan dasar biologisnya, termasuk kebutuhan terhadap pangan. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya, serta untuk siapa, dan dalam kondisi yang bagaimana pangan tersebut dikonsumsi.

Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh dan tidak boleh mengkonsumsi suatu makanan (dikenal dengan istilah tabu), meskipun tidak semua hal tabu masuk akal dan baik dari sisi kesehatan. Tidak sedikit hal yang ditabukan merupakan hal yang baik jika ditinjau dari kesehatan, salah satu contohnya adalah anak balita tabu mengkonsumsi ikan laut karna dikhawatirkan akan menyebabkan kecacingan. Padahal dari sisi kesehatan berlaku sebaliknya, mengkonsumsi ikan sangat baik bagi balita karna memiliki kandungan protein yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan. Terdapat 3 kelompok anggota masyarakat yang biasanya memiliki pantangan terhadap makanan tersebut yaitu : balita, ibu hamil, dan ibu menyusui.

3. Agama

Pandangan yang didasari agama, khususnya islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Adanya pandangan terhadap makanan/minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makan/minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengkonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makan yang dikonsumsi. Perayaan hari besar agama juga mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang disajikan. Bagi agama Kristen, telur merupakan bahan makanan yang selalu ada

pada saat perayaan paskah, bagi umat islam, ketupat adalah bahan makanan pokok yang selalu tersedia pada saat hari lebaran.

4. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh, prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan sehingga posisi bahan makanan sumber karbohidrat yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lain. Sebaliknya kelompok orang dengan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

5. Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui elektronik maupun cetakan. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan berbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga.

C. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makan yang sesuai akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi.

Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah.

Keadaan gizi salah akibat kurang makan dan berat badan yang kurang merupakan hal yang banyak terjadi diberbagai daerah atau negara miskin. Sebaliknya keadaan gizi akibat konsumsi gizi berlebihan, merupakan fenomena baru yang semakin lama semakin meluas. Keadaan ini terutama dialami oleh masyarakat lapisan menengah ke atas, yakni munculnya obesitas pada anak dan remaja perkotaan dengan kategori ekonomi atas.

D. Konsep Dasar Gizi

D.1 Pengertian Gizi

Gizi adalah rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan makanan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang (Mardalena, 2017). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu hamil sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya (Goni dkk, 2013).

D.2 Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa

kehamilannya dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Normalnya sang ibu mengalami peningkatan berat badan selama kehamilan berlangsung. Kenaikan berat badan yang optimal akan berdampak baik pada kehamilan maupun output persalinan kelak, dengan berat badan yang ideal untuk seseorang ibu hamil, pertumbuhan janin pada umumnya akan berlangsung normal (Winatsuh, 2018).

D.3 Gizi Untuk Ibu Hamil

Makanan dengan gizi seimbang ibu hamil adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Susunan makan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan harus memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil, tetapi tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional.

Pada dasarnya, menu makanan untuk gizi ibu hamil tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi dari pada wanita yang tidak hamil. Karena makan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang ada dikandungannya, bila makanan ibu terbatas, janin akan menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok. Dan bila makann ibu kurang, maka tumbuh kembang janin akan terganggu. Keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, bayi berat lahir rendah, bayi ahir prematur, persalinan lama, perdarahan dan

sebaliknya, jika makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya, preeklamsi (Winarsih,2018).

D.4 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Gizi Ibu Hamil

Menurut Asufah (2009) dalam Winarsih (2018), beberapa faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil :

a. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan

Wanita yang sedang hamil memerlukan perhatian yang serius mengenai penambahan gizi ibu harus teratur dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi demi pertumbuhan dan perkembangan.

b. Status ekonomi

Ekonomi seseorang sangat mempengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari–harinya. Ibu hamil dengan taraf ekonomi yang tinggi kemungkinan besar akan tercukupi kebutuhan gizinya.

c. Pengetahuan zat gizi dalam makanan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang ibu hamil akan mempengaruhi pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya. Pada perilaku ibu dengan pengetahuan gizi yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya.

d. Status kesehatan

Status kesehatan seseorang kemungkinan manfaat berpengaruh terhadap nafsu makan. Seorang ibu dalam keadaan sakit otomatis akan memiliki nafsu makan. Beberapa dengan ibu yang dalam keadaan sehat. Namun, seorang ibu

harus tetap ingat bahwa gizi yang ia dapat akan dipakai dua kehidupan yaitu bayi dan dirinya sendiri.

e. Aktivitas

Aktivitas dan gerakan yang aktif otomatis memerlukan energi yang lebih besar dari pada mereka yang hanya duduk diam saja. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan, energi yang dibutuhkan juga semakin banyak.

f. Suhu lingkungan

Adanya perbedaan suhu antara tubuh dengan lingkungan, maka mau tidak mau tubuh harus menyesuaikan diri demi kelangsungan hidupnya, yaitu tubuh harus melepaskan sebagian panasnya diganti dengan hasil metabolisme tubuh. Semakin besar perbedaan antara tubuh dengan lingkungan, maka semakin besar pula panas yang dilepaskan.

g. Berat Badan

Berat badan seorang ibu yang sedang hamil akan menentukan zat makanan yang diberikan agar kehamilan dapat berjalan dengan lancar.

h. Umur

Semakin muda dan semakin tua umur seorang ibu yang sedang hamil akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan.

D.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Janin:

Menurut Asyfah (2009) dalam Winarsih (2018), beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi janin yaitu :

1. Genetik

Seorang anak dari ibu yang mempengaruhi gen dengan struktur tebal lemak yang lebih besar, maka anak tersebut akan memiliki genetik yang sama pula.

2. Ketersediaan zat nutrisi

Komponen nutrisi yang terkandung dalam makanan sangat mempengaruhi pertumbuhan janin. Pertumbuhan sel dalam menyusun bagian organ janin sangat tergantung dari ketersediaan zat nutrisi pembangun yang dikonsumsi ibu selama hamil. Apabila ketersediaan zat tersebut terganggu, maka peluang timbulnya kelainan organ sangat mungkin terjadi.

3. Gaya hidup ibu

Gaya hidup ibu yang selalu merasa lancar akan mengakibatkan kebutuhan kalorinya melebihi batas normal. Kebiasaan tersebut, apabila ibu dalam kondisi mengandung maka dapat menjadi dua kali lipat dari kondisi biasanya.

4. Kondisi kesehatan ibu

Seorang ibu hamil yang sedang sakit, keinginan untuk makan dan minum tidak akan berkurang. Kondisi tersebut akan berakibat pada penurunan kondisi janin karena makanan, darah, nafsu, dan semuanya yang dimiliki oleh ibu berhubungan dengan janinnya.

5. Lingkungan

Lingkungan di luar ibu dengan keanekaragaman bahan makanan yang berbeda akan mempengaruhi kebutuhan gizi janinnya juga karbohidrat, protein nabati dan hewani, lemak, mineral, vitamin dan cairan merupakan hal penting pada pemenuhan gizi selama hamil.

D.6 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Menurut Asyfah (2009) dan Winarsih (2018) bahwa wanita hamil membutuhkan setidaknya 2885 kkal tambahan energi dari kebutuhan wanita dewasa yang tidak hamil. Sebagai catatan, jika sebelum hamil sudah mengalami kelebihan berat badan, baik untuk mengurangi pasokan tambahan makanan selama hamil agar tidak terjadi obesitas yang akan mempersulit proses persalinan.

Kebutuhan gizi selama hamil sebagian besar meningkat untuk memenuhi tingginya kebutuhan janin yang sedang tumbuh besar dan ibunya yang juga mengalami masa pertumbuhan untuk mengandung bayi dan mempersiapkan menyusui (Sharlin & Edelistin, 2015).

Nutrisi dan makanan ibu hamil akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Makanan yang baik
2. Kriteria makanan yang baik yaitu bersih, layak dikonsumsi (tidak berbau, warna cerah, rasa wajar), aman kandungannya (hindari msg dan vetsin), serta benar dalam proses (matang dan menggunakan bahan alami)
3. Makanan yang sesuai kebutuhan

Menurut Asufah (2009) dalam Winarsih (2018), kebutuhan nutrisi bagi ibu hamil diantaranya yaitu :

a. Energi

Tambahan energi selain untuk ibu janin juga perlu untuk tumbuh kembang. Banyaknya energi yang dibutuhkan hingga melahirkan sekitar 80.000 Kkal atau membutuhkan tambahan 300 Kkal sehari.

b. Protein

Merupakan zat gizi untuk pertumbuhan. Penambahan protein selama kehamilan terganggu kecepatan pertumbuhan janinnya. Kebutuhan protein pada trimester I hingga II < 6 gram tiap hari, sedangkan pada trimester III 10 gram. Kebutuhan protein bisa didapatkan dari hewani seperti daging tak berlemak, ikan, telur, dan susu, serta sumber protein nabati yaitu tahu, tempe, dan kacang – kacangan.

c. Lemak

Dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin selama dalam kandungan sebagai kalori utama. Lemak merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu juga, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III. Lemak banyak terdapat dalam minyak goreng, margarin, bahan makanan hewani atau nabati.

d. Karbohidrat

Merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Jenis karbohidrat yang dianjurkan adalah roti, seledri, nasi dan pasta dapat meningkatkan asupan serta untuk mencegah terjadinya konstipasi.

e. Vitamin

Vitamin hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dibandingkan wanita tidak hamil. Kebutuhan vitamin diperlukan untuk mengandung

pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.

Kebutuhan vitamin meliputi :

1. Asam folat

Asam folat merupakan vitamin B yang memegang peranan penting dalam perkembangan embrio. Asam folat juga dapat membantu mencegah cacat otak dan tulang belakang. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan kehamilan prematur, anemia cacat bawaan, bayi dengan berat lahir rendah dan pertumbuhan janin terganggu. Kebutuhan asam folat sekitar 600 -800 miligram. Asam folat didapatkan dari suplemen asam folat, sayuran berwarna hijau, jeruk, buncis, kacang – kacangan dan roti gandum.

2. Vitamin A

Vitamin A memiliki fungsi untuk penglihatan, imunisasi pertumbuhan dan perkembangan embrio. Kekurangan vitamin A menyebabkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Sumber vitamin A yaitu : Buah – buahan, sayur – sayuran berwarna hijau atau kuning, mentega, susu dan kuning telur.

3. Vitamin B, Vitamin B2, Niasin dan asam Pantotenat

Vitamin B, Vitamin B2, Niasin dan asam Pantotenat dibutuhkan untuk membantu proses metabolisme. Vitamin B6 dan B12 diperlukan untuk membentuk DNA dan sel – sel darah merah. Vitamin B dapat ditemukan pada roti, nasi, susu, daging, dan makanan fermentasi, seperti tempe dan tahu.

4. Vitamin C

Vitamin C adalah antioksidan yang melindungi jaringan dari kerusakan dan dibutuhkan untuk membentuk kolagen serta mengantarkan sinyal ke otak. Vitamin C juga membantu menyerap zat besi didalam tubuh. Ibu hamil disarankan mengkonsumsi 85 miligram per hari yang terdapat pada tomat, jeruk, stroberi, jambu biji, dan brokoli.

5. Vitamin D

Vitamin D berfungsi untuk mencegah hipokalsemia, membantu penyerapan kalsium dan fosfor, mineralsasi tulang dan gigi, serta mencegah osteomalacia pada ibu, sumber Vitamin D terdapat pada susu, kuning telur. Vitamin D juga dapat dibuat sendiri oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari.

6. Vitamin E

Vitamin E berfungsi untuk pertumbuhan sel dan jaringan serta integrasi sel darah merah selama kehamilan, wanita hamil dianjurkan mengkonsumsi 2 vitamin E sebanyak 2 miligram per hari.

7. Vitamin K

Vitamin K dapat mengakibatkan gangguan perdarahan pada bayi. Pada umumnya. Kekurangan vitamin ini jarang terjadi karna vitamin K terdapat pada banyak jenis makanan dan juga disintesis bakteri usus.

8. Mineral

Wanita hamil juga dibutuhkan lebih banyak mineral dibandingkan sebelum hamil. Kebutuhan mineral diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel.

Beberapa kebutuhan mineral antara lain :

a. Zat besi

Kebutuhan zat besi akan meningkat 200 -300 miligram dan selama kehamilan yang dibutuhkan 1040 miligram. Zat besi dibutuhkan untuk memproduksi hemoglobin, yaitu protein sel darah merah yang berperan membawa oksigen ke jaringan tubuh. Selain itu, zat besi penting untuk pertumbuhan dan metabolisme energi dan mengurangi kejadian anemia. Beresiko dapat menyebabkan persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah.

b. Zat seng

Digunakan untuk pembentukan tulang selubung dan saraf tulang belakang. Resiko kekurangan zat seng dapat menyebabkan kelahiran prematur dan berat badan bayi lahir rendah. Kebutuhan seng pada ibu hamil yakni sekitar 20 miligram per hari. Sumber makanan yang mengandung seng yaitu : kerang daging kacang – kacang dan sereal.

c. Kalsium

Ibu hamil membutuhkan kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi, membantu pembuluh darah berkontraksi dan berdilatasi, serta mengantarkan sinyal saraf, kontraksi otot, dan sekresi hormon. Kebutuhan

kalsium ibu hamil sekitar 1000 miligram per hari. Sumber kalsium didapatkan dari ikan teri, susu, keju, udang, sarden, sayuran hijau dan yoghurt.

d. Yodium

Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi yodium sekitar 200 miligram dalam bentuk garam beryodium dapat menyebabkan hipotiroidisme yang berkelanjutan menjadi kretinisme. Yodium banyak ditemukan pada seafood rumput laut.

e. Fluor

Diperlukan tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan fluor menyebabkan pembentukan gigi tidak sempurna. Fluor terdapat pada dalam air minum.

f. Fosfor

Berperan dalam pembentukan tulang dan gigi, janin serta kenaikan metabolisme kalsium ibu, kekurangan zat fosfor akan menyebabkan kram pada tungkai.

g. Natrium

Natrium berperan dalam metabolisme air dan bersifat meningkatkan cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan tubuh pada ibu hamil. Kebutuhan natrium meningkat seiring dengan meningkatnya kerja ginjal. Kebutuhan natrium ibu hamil sekitar 3,3 gram per minggu.

Penilaian status gizi secara langsung bagi ibu hamil menggunakan alat ukur tubuh manusia (antropometri). Pengukuran menggunakan metode ini

dilakukan karena pertumbuhan dan perkembangan mencakup besar, jumlah, ukuran dan fungsi sel, jaringan, organ tingkat individu yang di ukur dengan ukuran panjang, berat, dan keseimbangan metabolik, sedangkan perkembangan dipengaruhi faktor internal atau eksternal.

Metode antropometri digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan karbohidrat, lemak. Metode ini memiliki keunggulan dimana alat mudah dapat dilakukan berulang-ulang kali dan objektif. Hasilnya mudah disimpulkan secara ilmiah dan diakui kebenarannya sederhana aman dan akurat dan dapat menggambarkan status gizi masa lalu dan mengevaluasi status gizi. Parameter menggambarkan status gizi masa lalu dan mengevaluasi status gizi. Parameter sebagai alat tunggal sebenarnya juga bisa digunakan untuk menilai status gizi, maka harus dikombinasikan beberapa parameter dengan indeks antropometri terdiri dari :

1. Berat badan menurut umur (BB/U).
2. Tinggi badan menurut umur (TB/U).
3. Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).
4. Lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U).
5. Indeks masa Tubuh (IMT).

D.7 Ibu Hamil dan Porsi Gizi yang Tepat

Sebelum menghitung porsi gizi yang tepat bagi ibu hamil, ketahui terlebih dahulu status gizi ibu hamil. Status gizi adalah suatu keadaan mengenai kondisi tubuh seseorang yang dihasilkan oleh keseimbangan antara nutrisi masuk dan penggunaannya. Status gizi ibu hamil dapat dinilai dengan dua cara yaitu

langsung dan tidak langsung. Penilaian langsung mencakup antropometri, pemeriksaan klinis, biokimia dan biofisika, sedangkan penilaian tidak langsung seperti survei konsumsi makanan. Menurut Kumala 2017, statistik vital dan faktor ibu hamil berstatus gizi baik memiliki tanda sebagai berikut :

Tabel 2.1
Tanda – tanda Statistik Vital Faktor Ekologi Ibu Hamil dengan Status Gizi Baik

Status	Tanda kecukupan Gizi
Berat Badan	Normal (berat badan sesuai dengan tinggi badan)
Bibir	Warna tidak pucat, lembab, dan tidak bengkak
Gusi	Merah normal dan tidak ada perdarahan
Jantung	Detak dan irama jantung normal tekanan darah normal
Keadaan umum	Gesit dan responsif tidak kusam, cukup remban dan tidak kering
Kuku	Keras dan warnanya kemerahan
Kelenjar	Tidak ada pembesaran
Kaki	Tidak bengkak
Leher	Warna sama dengan mukan, cukup lembab, tamak segar, dan sehat
Muka	Warna sama dengan muka, cukup lembab, tampak segar dan sehat
Mulut	Tidak ada luka
Mata	Bersih, bersinar, selaput besar berwarna merah dan tidak ada perdarahan
Otot	Kulit kenyal, dan di bawah kulit sedikit lemaknya
Postur tubuh	Tegak, lengan, dan tungkai lurus
Pencernaan	Nafsu makan
Rambut	Mengkilap,tidak rontok dan kulit kepal bersih
Saraf	Refleks normal, mental stabil dan tidak mudah tersinggung
Vesilitas umum	Daya tahan tubuh baik,semangat,cukup tidur dan energik

D.8 Pola makan ibu hamil TM III

Energi 2300 kilo kalori

Pagi :

1. Roti 4 potong
2. Telur mata sapi 1 butir

3. Setup dan wortel ½ gelas
4. Teh manis 1 gelas (gula 1sdm)

Selingan pukul 10.00

1. Gado – gado
2. Susu 1 glas

Siang :

1. Nasi 1 piring
2. Pepes ikan 1 potong sedang
3. Sambel goreng tahu 1 potong sedang
4. Sayur asem 1 gelas
5. Teri goreng 1 sdm
6. Pepaya 1 potong

Selingan pukul 10.00

1. Kolak pisang 1 mangkok

Malam :

1. Nasi 1 piring daging 1 potong
2. Tempe goreng 2 potong sedang
3. Sayur 1 gelas
4. Pisang 1 buah

D.9 Pengaturan makanan untuk ibu hamil

Pertumbuhan janin dalam kandungan dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil. Semakin besar janin, maka komposisi dan metabolisme tubuh berubah. Jika ibu hamil status gizinya kurang, maka akan mempengaruhi pertumbuhan,

pembentukan dan perkembangan organ serta fungsi organ janin menjadi kurang optimal. Dikhawatirkan akan terjadi cacat bawaan pada bayi yang dilahirkan, bahwa bisa juga di ukuran kepala bayi kecil karna kurangnya asupan gizi janin untuk perkembangan otak sehingga perkembangan otak bayi optimal. Selain itu juga, kematian bayi karna BBLR yaitu kurang dari 2,5 kg dan bayi prematur, juga karena status gizi yang kurang (Pujiastuti, 2013).

E. Sikap

E.1. Defenisi Sikap

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu (Notoatmodjo,2012). Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat,tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari yang tertutup.

E.2. Komponen Kelompok Sikap

Dalam buku Notoatmodjo (2012), Allport menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok.

1. Kepercayaan (keyakinan),ide dan konsep terhadap suatu objek
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
3. Kecendrungan untuk bertindak

Ketiga komponen ini secara bersama – sama membentuk sikap yang utuh.

Dalam penentuan sikap yang utuh, pengetahuan ,pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan penting.

E.3. Berbagai Tindakan Sikap

1. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek)

2. Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap

3. Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah indikasi sikap tingkat tiga

4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap tingkat paling tinggi.

E.4 Sifat Sikap

Menurut dalam Wawan & Dewi (2016), sikap memiliki sifat yaitu :

1. Sikap Positif kecendrungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.
2. Sikap Negatif terdapat kecendrungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

E. 5. Ciri – Ciri Sikap

Ciri – ciri sikap dalam Wawan (2016) yaitu :

1. Sikap bukan dibajak sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan obyeknya. Sifat ini

membedakannya dengan sifat motif – motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.

2. Sikap itu dapat berubah – ubah karna itu sikap dapt dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang – orang bila terdapat keadaan dan syarat – syarat tertentu yang mempermudah sikap seseorang itu.
3. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu obyek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu obyek tertebtu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
4. Obyek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal – hal tersebut.
5. Sikap mempunyai segi – segi motivasi dan segi – segi perasaan , sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan kecakapn atau pengetahuan – pengetahuan yang dimiliki orang.

E.6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap obyek

(Wawan & Dewi, 2016) antara lain :

1. Pengalman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap. Pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karna itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalam pribadi terjafi situasi yang melibatkan faktor emosional.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pegarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakat, karna kebudayaan lah yang memberi corak pengalaman individu – individu masyarakat asuhannya.

4. Media Masa

Dalam memberikan surat kabar atau radio maupun komunikasi lainnya, beritan yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajalaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6. Faktor Emosional

Kadangkala suatu sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk.

E.7. Pengukur Sikap

Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal – hal yang positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada obyek sikap, pernyataan ini disebut dengan pernyataan *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap yang negatif mengenai obyek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap obyek pernyataan ini disebut pernyataan tidak *Favourable*. Semua item *favorable* kemudian diubah nilainya dalam angka yaitu sangat setuju nilainya 4, sedangkan sangat tidak setuju nilainya 1. Sebaliknya, untuk item yang *unfavorable* nilai skala sangat setuju adalah 1 sedangkan yang sangat tidak setuju nilainya 4. Skala Likert disusun dan diberi skor sesuai dengan skala interval sama (*equal-interval scale*). Skala ini dapat diinterpretasikan dengan Positif jika jika skor $\geq 50\%$ dan Negatif jika skor $\leq 50\%$. (Wawan & Dewi, 2016)

E.8 Hubungan pola makan ibu saat hamil terhadap kejadian stunting

Hubungan pola makan ibu saat hamil terhadap kejadian stunting adalah peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat

menyediakan menu pilihan yang seimbang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan

Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizi anaknya dan akan sukar untuk memilih makanan yang bergizi untuk anak dan keluarganya.

Penambahan energi dan protein dalam kecukupan gizi bagi ibu hamil diperlukan untuk pembentukan jaringan baru, plasenta, serta mendukung pertumbuhan dan diferensi sel. Vitamin A berperan penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk membantu pertumbuhan dan reproduksi tulang serta gigi. Vitamin C diperoleh sebagai anti oksidan dan membantu enzim dalam proses metabolisme tubuh. Fosfor dan kalsium diperlukan untuk menunjang pertumbuhan kerangka tulang dan struktur gigi.

Kecukupan gizi ibu hamil memerlukan asupan gizi yang cukup dirinya dan bayi yang dikandungnya, sehingga kebutuhan gizinya lebih tinggi dibandingkan saat sebelum hamil. Jika seorang ibu hamil mengalami kekurangan asupan gizi, maka dampaknya adalah ibu hamil lemas tidak berenergi, peningkatan BB umumnya sulit terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan karena sering mengalami mual muntah dan kehilangan nafsu makan, kurang energi dan protein (KEP) maka akan menyebabkan kelainan pada janin. Dampak dari kekurangan asupan gizi ibu hamil untuk bayinya adalah lambatnya pertumbuhan janin dan berat lahir rendah, serta meningkatkan resiko terjadinya gangguan sistem saraf, pencernaan, pernapasan dan peredaran darah, kerusakan otak. Demikian pula

sebaliknya, bila ibu hamil kelebihan gizi maka hal ini tidak baik bagi pertumbuhan janinnya(Kemenkes Kesehatan RI, 2013).

Kecukupan gizi ibu hamil memerlukan asupan gizi yang cukup dirinya dan bayi yang dikandungnya,sehingga kebutuhan gizinya lebih tinggi dibandingkan saat sebelum hamil. Jika seorang ibu hamil mengalami kekurangan asupan gizi, maka dampaknya adalah ibu hamil lemas tidak berenergi, peningkatan BB umumnya sulit terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan karna sering mengalami mual muntahdan kehilangan nafsu makan, kurang energi dan protein (KEP) maka akan menyebabkan kelainan pada janin.

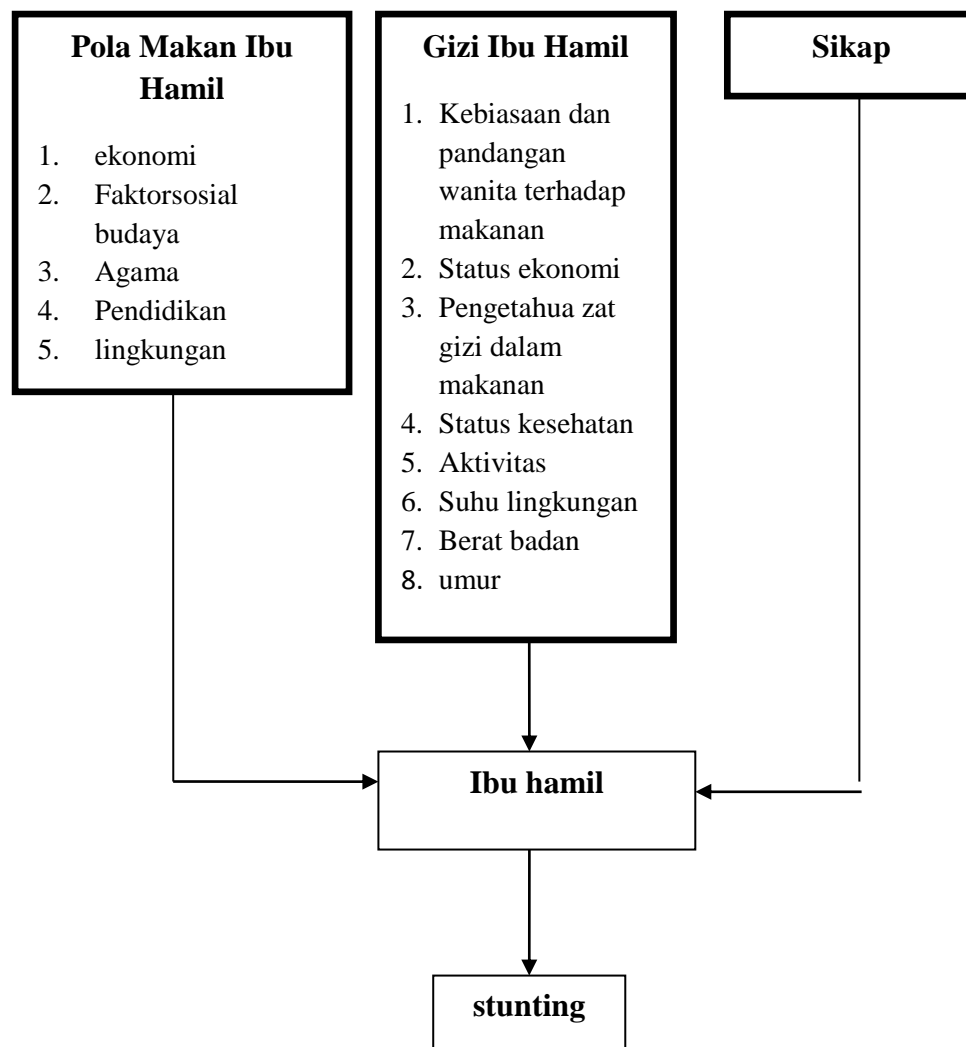
Dampak dari kekurangan asupan gizi ibu hamil untuk bayinya adalah lambatnya pertumbuhan janin dan berat lahir rendah, serta meningkatkan resiko terjadinya gangguan sistem saraf, pencernaan, pernapasan dan peredaran darah kerusakan otak.Demikian pula sebaliknya, bila ibu hamil kelebihan gizi maka hal ini tidak baik bagi pertumbuhan janinnya(Kemenkes Kesehatan RI, 2013).

E.9 Hubungan sikap ibu saat hamil terhadap kejadian stunting

Hubungan sikap ibu saat hamil terhadap kejadian stunting adalah peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhaqn gizi anak karna anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan

Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizi anaknya dan akan sukar untuk memilih makanan yang bergizi untuk anak dan keluarganya.

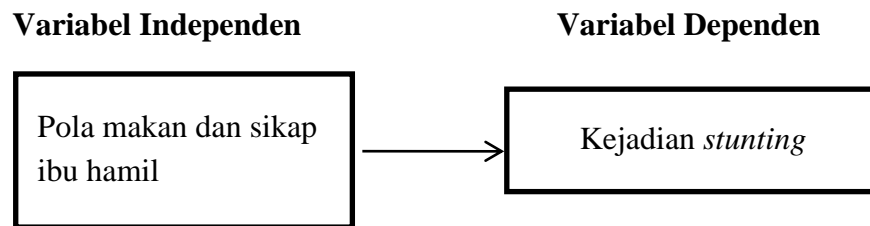
E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dari hubungan hubungan pola makan dan sikap ibu hamildengan kejadian *stunting* di Kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2019.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis Penelitian

Adanya hubungan pola makan ibu saat hamil terhadap kejadian *stunting* di kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2019.

Adanya hubungan sikap ibu saat hamil terhadap kejadian *stunting* di kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2019.