

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Nutrisi

2.1.1 Defini Pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam mengenali suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Tingkat pengetahuan seseorang bisa berbeda-beda tergantung pada bagaimana cara menerima dan menangkap informasi melalui inderaannya. Secara umum, pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan utama (Notoatmojo, 2014), yaitu:

2.1.1.1 Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki seseorang masih terbatas pada kemampuan untuk mengingat informasi yang pernah dipelajari sebelumnya, sehingga merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar. Kemampuan yang termasuk dalam tahap ini mencakup aktivitas seperti menyebutkan mendefinisikan, menjelaskan, atau menguraikan sesuatu. Contoh dari tahap ini misalnya: menyebutkan pengertian pengetahuan, menjelaskan arti rekam medis, atau menguraikan gejala dari suatu penyakit.

2.1.1.2 Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan mencerminkan kemampuan seseorang untuk memahami dan menjelaskan suatu objek atau materi dengan benar. Individu yang sudah memahami materi yang dipelajari mampu memberikan penjelasan, membuat kesimpulan, serta menginterpretasikan informasi tersebut. Contohnya adalah kemampuan untuk menjelaskan pentingnya keberadaan dokumen rekam medis.

2.1.1.3 Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki sudah dapat diterapkan dalam situasi nyata atau kondisi sebenarnya. Individu mampu menggunakan materi yang telah dipelajari dalam praktik langsung. Contohnya seperti merakit (*assembling*) dokumen rekam medis atau melaksanakan tugas dalam pelayanan pendaftaran.

2.1.1.4 Analisis (*analysis*)

Kemampuan ini merujuk pada ketrampilan dalam menguraikan suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan. Individu dengan kemampuan analisis dapat menyusun bagan, memilih dan mengelompokkan informasi, serta membedakan atau membandingkan elemen-elemen tertentu. Contohnya, seseorang mampu melakukan analisis serta perbandingan terhadap kelengkapan dokumen rekam medis dengan menggunakan pendekatan metode Huffman dan metode Hatta.

2.1.1.5 Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan pada tahap ini mencerminkan kemampuan individu dalam menghubungkan berbagai unsur pengetahuan untuk membentuk suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini mencakup kegiatan seperti merancang, menyusun, mengelompokkan, merencanakan, dan menciptakan sesuatu. Contohnya, seseorang mampu merancang format formulir rekam serta menyusun alur pelayanan rawat jalan maupun rawat inap.

2.1.1.6 Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki mencerminkan kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian atau justifikasi terhadap suatu materi atau objek. Proses evaluasi mencakup perencanaan, pengumpulan, dan penyajian informasi yang dibutuhkan untuk mempertimbangkan berbagai pilihan keputusan.

Tahapan ini menunjukkan tingkatan pemahaman yang telah dicapai seseorang setelah melewati berbagai proses seperti pencarian informasi, bertanya, belajar maupun melalui pengalaman langsung.

2.1.2 Defini Nutrisi

Dalam bahasa Inggris, istilah “*Nutrition*” merujuk pada bahan makanan, yang sering kali diartikan sebagai ilmu Nutrisi. Secara lebih luas, nutrisi dapat didefinisikan sebagai proses yang dilakukan oleh organisme untuk memanfaatkan makanan yang mereka konsumsi secara normal. Proses ini mencakup pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran nutrisi. Semua langkah ini bertujuan untuk mempertahankan

kehidupan, mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan energi (Seimbang & Bayi, 2019).

Pemberian nutrisi adalah langkah penting dalam mengatasi masalah *stunting* pada balita. Dengan memberikan asupan makanan yang tepat dan seimbang, dapat mendukung proses tumbuh kembang mereka secara optimal. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan balita secara keseluruhan (Kuswanti & Azzahra, 2022).

Nutrisi merupakan suatu kondisi yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan tubuh untuk mendukung proses metabolisme. Setiap individu memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda, tergantung pada berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas sehari-hari, dan berat badan (Alpin, 2021).

Nutrisi merupakan salah satu indikator kesehatan yang sangat sensitif untuk mengetahui tingkat kesehatan anak di suatu Negara. Status nutrisi pada balita berperan besar terhadap tingkat kesehatan dan angka harapan hidup, yang keduanya menjadi komponen utama dalam menentukan keberhasilan pembangunan nasional. Hal ini, sering disebut dengan istilah *Human Development Index* (HDI). Masalah nutrisi pada anak usia dini masih menjadi masalah penting bagi sebagian besar kabupaten/kota di Indonesia. Penyediaan makanan yang bergizi adalah salah satu fondasi utama untuk menghasilkan anak yang sehat dan cerdas, sehingga perhatian terhadap nutrisi balita sangat penting bagi setiap ibu yang memiliki balita (Kurniati, 2021).

2.1.3 Pola Nutrisi Pada Bayi Usia dibawah 2 tahun

Menurut (Purba et al., 2022) pola pemberian makan bayi dan anak berisi empat standar emas diantaranya :

2.1.3.1 Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi Menyusui Dini merupakan langkah penting yang dilakukan segera setelah kelahiran bayi. Proses ini melibatkan penempatan bayi dalam posisi tengkurap di dada atau perut ibu, sehingga memungkinkan terjalinnya kontak kulit yang intim antara bayi dan ibu. Dalam situasi ini, bayi diberi kesempatan untuk mencari puting susu ibu secara alami, tanpa disodorkan. Inisiasi menyusui dini sebaiknya dilakukan dalam waktu 30 menit hingga 1 jam setelah bayi dilahirkan, dimana bayi langsung disusui oleh ibunya. Hal ini tidak hanya penting untuk mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi bayi untuk mulai belajar menyusui dan menyesuaikan diri dengan proses menghisap puting. Ini juga membantu ibu dalam mempersiapkan diri untuk memproduksi ASI kolostrum. Proses inisiasi menyusui dini ini dapat dilakukan tidak hanya pada bayi yang lahir normal, tetapi juga pada bayi prematur dan yang memiliki berat badan lahir rendah (Nasrullah, 2021).

2.1.3.2 Pemberian Asi Eksklusif

Asi Eksklusif diberikan kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupannya dan dapat dilanjutkan hingga anak mencapai usia dua tahun. Asi eksklusif merupakan salah satu faktor utama yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Setiap ibu yang melahirkan dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif karena ASI mengandung nutrisi yang lengkap dan merupakan asupan terbaik bagi bayi. Pemberian ASI sangat penting dalam menjaga daya tahan tubuh bayi serta melindunginya dari berbagai penyakit. Namun, kondisi kesehatan ibu yang kurang baik atau sedang sakit dapat berdampak pada menurunnya produksi ASI pada sebagian ibu menyusui (Wulandari & Marlina, 2024).

2.1.3.3 Memberikan Makanan Pendamping ASI (MPASI) mulai usia 6 bulan

Bayi yang berusia enam bulan mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI, tanpa disertai makanan atau minuman lain. Untuk bayi dan anak yang berumur antara 6-24 bulan, penting untuk memberikan makanan atau minuman MPASI guna memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Buah-buahan merupakan salah satu pilihan

terbaik untuk MPASI, karena kaya akan vitamin, serat, dan karbohidrat. Ketika anak-anak mengonsumsi makanan yang bergizi, mereka akan mendapatkan variasi dalam pola makan sehari-hari mereka (Kurniasari, 2020).

2.1.3.4 Melanjutkan Pemberian ASI Sampai Anak Usia 2 Tahun atau Lebih

Pemberian ASI dapat dilanjutkan hingga anak berusia dua tahun atau lebih, dengan tujuan untuk mempererat hubungan emosional antara ibu dan anak. Selama proses ini, penting untuk tetap memperhatikan perkembangan anak serta memastikan pemberian makanan yang seimbang dan sesuai dengan tahapan usia. Anak yang mendapatkan ASI umumnya memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan lebih jarang sakit dibandingkan dengan bayi yang mengonsumsi susu formula. Meskipun ASI lanjutan tetap diberikan, hal tersebut tidak selalu menentukan nutrisi anak secara langsung, karena kondisi nutrisi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pemberian ASI, asupan nutrisi serta penyakit infeksi.

Menurut (Yayasan & Menulis, n.d.) secara umum, pola makan terdiri dari 3 komponen utama, yaitu: jenis makanan, frekuensi, dan jumlah makanan.

2.1.3.4.1 Jenis Makanan

Jenis makanan mencakup beragam pilihan yang diolah untuk menciptakan menu yang sehat dan seimbang. Saat bayi tidak menerima cukup energi dan nutrisi hanya dari ASI, sebaiknya mereka mulai diperkenalkan dengan makanan tambahan. Jenis MPASI mencakup berbagai kelompok makanan yang harus dikonsumsi oleh anak dalam sehari. Keberagaman kelompok makanan ini terdiri dari 4 kategori utama yaitu, nasi atau umbi-umbian, daging, dan produk hewani lainnya termasuk susu sebagai sumber zat besi, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan (Rahmawati et al., 2020).

2.1.3.4.2 Frekuensi Makan

Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam satu hari, termasuk waktu makan utama seperti sarapan, makan siang, makan malam, serta cemilan. Pola makan yang sehat adalah bagian dari frekuensi makan, yang membantu balita tetap sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi, dan menghindari penyakit (Rahmawati et al., 2020).

2.1.3.4.3 Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan jumlah porsi pemberian MPASI atau susu formula, usia saat MPASI mulai diperkenalkan, dan jenis MPASI. Jumlah porsi makanan yang harus dikonsumsi, menyiapkan makanan yang higienis, dan pola makan yang tepat, agar anak dapat menerima asupan nutrisi dengan baik (Banjarmasin & Asuh, 2021).

2.1.4 Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Nutrisi

Pengetahuan ibu tentang pemenuhan nutrisi merupakan hasil dari proses pembelajaran dan pengalaman yang diperoleh ibu dalam mengenali, memahami, dan menerapkan informasi terkait kebutuhan nutrisi anak, terutama pada masa awal kehidupan. Pengetahuan yang baik akan mendorong ibu untuk menjalankan praktik pemberian makan yang sesuai dengan standar seperti inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian ASI eksklusif, pemberian MPASI mulai usia 6 bulan, serta melanjutkan pemberian ASI hingga usia dua tahun. Selain itu, ibu juga perlu mengetahui jenis makanan yang sesuai, frekuensi pemberian makan, dan jumlah porsi makanan yang tepat untuk memastikan status nutrisi anak tetap optimal. Oleh karena itu, pengetahuan ibu tentang pemenuhan nutrisi dapat dilihat sebagai indikator kognitif yang sangat penting dalam mendukung perilaku pemberian makanan yang sehat dan mencegah masalah nutrisi seperti *stunting* pada anak usia dini (Kuswanti & Azzahra, 2022; Kurniati, 2021).

2.1.5 Alat Ukur

Instrument merupakan alat yang digunakan selama penelitian sesuai dengan metode. Dalam penelitian ini, digunakan kuesioner, yang didefinisikan sebagai serangkaian pernyataan tertulis yang dimaksudkan untuk mengevaluasi beberapa hal: IMD, Asi Eksklusif, MPASI, serta Melanjutkan Pemberian ASI setelah usia dua tahun atau lebih. Kuesioner ini memungkinkan peneliti mendapatkan informasi yang mendalam (Mawarti et al., 2022).

2.2 Konsep Perilaku Pencegahan *Stunting*

2.2.1 Definisi *Stunting*

Salah satu permasalahan serius yang masih dihadapi Indonesia merupakan terhambatnya tumbuh kembang anak. Isu ini sangat penting untuk di selesaikan, mengingat pertumbuhan yang terhambat dapat berdampak seirus terhadap kesehatan serta bahkan berpotensi mengakibatkan kematian pada anak. *Stunting* adalah kondisi yang ditandai dengan kegagalan pertumbuhan pada balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama yang terjadi selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Anak-anak yang tidak memperoleh asupan nutrisi yang memadai berisiko mengalami hambatan pertumbuhan, sehingga tinggi badan mereka sering kali berada di bawah standar sesuai dengan usianya (Setyorini et al., 2023).

Istilah “*stunting*” merujuk pada kondisi di mana tinggi badan seorang anak tergolong sangat pendek. Kondisi ini didefinisikan ketika tinggi badan anak berada di bawah standar deviasi rata-rata yang ditetapkan oleh penduduk yang menjadi acuan internasional. Kondisi ini muncul sebagai hasil dari terbatasnya pasokan nutrisi pada tingkat sel, dimana sumber daya yang ada lebih banyak digunakan untuk mempertahankan fungsi metabolisme dasar dari pada untuk pertumbuhan. Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama merupakan penyebab terjadinya *stunting*, yaitu kondisi yang dialami oleh anak-anak usia dini. Hal ini, mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan anak, sehingga tinggi badan mereka berada di bawah standar normal untuk usia tersebut (Sofiyati, 2024).

2.2.2 Penyebab *Stunting*

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, *stunting* telah menjadi perhatian utama bagi pemerintah dan masyarakat dalam upaya menurunkan angka *stunting* di Indonesia. *Stunting* terjadi akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi dari makanan yang dikonsumsi anak-anak. Khususnya, kekurangan protein dan energi berperan besar sebagai faktor penyebabnya (Fauziah et al., 2023).

Faktor penyebab utama terjadinya *stunting* adalah kurangnya asupan nutrisi selama masa pertumbuhan anak. *Stunting* menyebabkan organ tubuh tidak dapat berkembang dan tumbuh secara optimal. Dengan demikian, anak yang lahir dengan berat badan ideal berpotensi mengalami *stunting* jika tidak memperoleh asupan nutrisi yang memadai. *Stunting* pada anak juga berkontribusi pada tingginya angka kematian balita secara global, dan menyebabkan hilangnya rentang hidup sehat yang disebut *Dissability-Adjusted Life Years* (DALYs) setiap tahun (Setyorini et al., 2023).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2022) ada beberapa faktor-faktor penyebab *stunting* antara lain:

2.2.2.1 Asupan Nutrisi

Pentingnya asupan nutrisi yang cukup sangat mendukung tumbuh kembang balita. Masa balita adalah periode kritis di mana balita mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kualitas kecerdasan pada anak-anak di usia dini sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang mereka terima. Oleh karena itu, semakin rendah asupan nutrisi yang diperoleh, semakin buruk pula status nutrisi dan kesehatan anak tersebut (Sulistianingsih & Yanti, 2020).

2.2.2.2 Infeksi

Infeksi merupakan salah satu faktor utama penyebab terjadinya *stunting*. Balita yang mengalami kekurangan nutrisi umumnya memiliki sistem imun yang lemah, sehingga lebih mudah terserang berbagai penyakit. Infeksi yang terjadi dapat semakin melemahkan daya tahan tubuh anak, membuat mereka semakin rentan terhadap gangguan kesehatan (Afrinis et al., 2021).

2.2.2.3 Faktor Ibu

Faktor ibu bisa disebabkan oleh berbagai aspek, termasuk nutrisi yang tidak memadai pada masa prekonsepsi, selama kehamilan, serta saat menyusui. Selain itu, kondisi fisik ibu seperti usia yang terlalu muda atau terlalu tua, postur tubuh yang rendah, adanya riwayat infeksi, kehamilan pada usia dini, serta kondisi

kesehatan mental, juga memiliki peranan penting. Sikap ibu dalam menentukan jenis makanan yang disediakan dan dikonsumsi anak akan sangat memengaruhi status nutrisi anak secara keseluruhan (Afrinis et al., 2021).

2.2.2.4 Pemberian Asi Eksklusif dan MPASI

ASI adalah makanan yang paling tepat untuk bayi baru lahir hingga usia enam bulan, karena mengandung nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. ASI Eksklusif dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Pemberian MPASI bertujuan untuk memberikan variasi makanan sebagai pelengkap ASI bagi bayi dan anak usia enam bulan. Risiko *stunting* pada tahap awal kehidupan dapat meningkat jika ASI dan MPASI tidak diberikan secara cukup (Ardiana et al., 2020).

2.2.2.5 Status Ekonomi

Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya *stunting* adalah kondisi ekonomi keluarga. Individu dengan pendapatan rendah sering kali kesulitan untuk memperoleh makanan yang seimbang. Hal ini, disebabkan oleh menurunnya daya beli terhadap makanan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, yang pada gilirannya meningkatkan kerawanan pangan dalam keluarga (Raharja et al., 2020). Sebaliknya, peningkatan pendapatan memberikan kesempatan bagi keluarga untuk membeli makanan yang lebih berkualitas dan dalam jumlah yang memadai.

2.2.2.6 Status Pendidikan

Pendidikan seorang ibu memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan pendidikan yang baik, ibu dapat mengakses berbagai informasi yang penting, terutama mengenai cara mengasuh anak dengan efektif. Jika tingkat pendidikan ibu terkait gizi rendah, hal ini dapat berdampak pada kemampuannya dalam memilih dan menyediakan makanan yang sehat bagi keluarganya (Husnaniyah et al., 2024).

2.2.2.7 Faktor Genetik

Faktor genetik adalah dasar penting untuk mencapai hasil dari proses pertumbuhan. Kualitas dan kuantitas pertumbuhan dapat ditentukan oleh genetika yang terdapat dalam sel telur yang telah dibuahi. Faktor genetik umumnya berkaitan dengan kesamaan fisik antara anak dan orang tua termasuk bentuk tubuh, proporsi tubuh serta kecepatan perkembangan (Heriawita & Delmi Sulastri, 2024).

2.2.2.8 Faktor Lingkungan

Lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam terjadinya stunting. Anak yang tinggal di lingkungan yang kurang bersih sering kali lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan dengan sabun yang benar juga berkontribusi dalam meningkatnya risiko diare (Hasanah et al., 2021).

2.2.3 Dampak *Stunting*

Menurut WHO, stunting menimbulkan dua jenis dampak, yaitu jangka panjang dan jangka pendek. Dampak jangka panjang antara lain, anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang melemah, serta terhambatnya perkembangan kognitif, motorik, dan kemampuan berbicara anak secara keseluruhan. Menurut (Amri et al., 2022). Dampak jangka pendek pada balita yang mengalami *stunting* meliputi beberapa hal, antara lain: meningkatnya angka kematian dan kesakitan, gangguan pada perkembangan motorik dan kognitif, serta peningkatan pengeluaran akibat masalah kesehatan. Selain itu, balita yang mengalami stunting juga akan menghadapi biaya tambahan saat sakit.

Menurut (Tendean et al., 2022) *Stunting* dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada anak jika tidak segera ditangani. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian akibat infeksi seperti, pneumonia dan diare, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara itu, dampak jangka panjangnya mencakup penurunan kemampuan kognitif, pencapaian pendidikan yang lebih rendah, serta produktivitas ekonomi

yang terpengaruh di masa dewasa. Selain itu, dampak *stunting* juga dapat mempengaruhi sistem reproduksi wanita di kemudian hari dan meningkatkan risiko terkena penyakit kronis saat dewasa.

2.3 Perilaku

2.3.1 Definisi Perilaku

Menurut (Notoadmodjo, 2012), Perilaku merupakan salah satu bentuk aktivitas dari suatu organisme. Perilaku mencakup segala hal yang dilakukan oleh organisme, baik yang dapat diamati oleh orang lain maupun tidak. Perilaku juga dianggap sebagai bagian dari fungsi organisme dalam melakukan suatu tindakan, dan muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari luar. Oleh karena itu, perilaku digambarkan melalui proses stimulus dan respons, yang dikenal dalam teori "S-O-R" (Stimulus Organisme Respons). Perilaku menurut (Notoadmodjo, 2012) mencakup segala tindakan, baik yang tampak terbuka maupun tampak tertutup, seperti aktivitas berpikir dan perasaan.

Berdasarkan pengertian tersebut, perilaku dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

2.3.1.1 *Covert behavior*, adalah perilaku tertutup yang responnya terhadap suatu stimulus belum bisa diamati secara langsung oleh orang lain karena masih tersembunyi atau tidak tampak secara nyata.

2.3.1.2 *Overt behavior*, merupakan perilaku terbuka yang responnya terhadap stimulus sudah tampak jelas dan dapat diamati oleh orang lain, karena telah diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata.

Saat ini, ilmu yang mempelajari perilaku dikenal dengan istilah *behavior analysis* atau analisis perilaku. Analisis perilaku merupakan pendekatan ilmiah yang fokus pada kajian tentang bagaimana organisme berperilaku. Ketika suatu organisme belajar untuk menunjukkan perilaku baru sebagai respons terhadap perubahan di lingkungan sekitarnya, proses ini disebut *conditioning* atau pengkondisian. Terdapat dua jenis pengkondisian, yaitu responden dan operan. Refleks merupakan bagian dari perilaku responden yang muncul sebagai akibat dari adanya stimulus.

Jika suatu stimulus (S) secara otomatis memicu respons tertentu (R) atau responden, hubungan S dan R dinamakan refleksi.

2.4 Pencegahan *Stunting*

Periode emas, atau 1000 Hari Pertama Kehidupan, adalah periode yang penting untuk mencegah *stunting*, yang dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia dua tahun. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, perbaikan gizi harus diprioritaskan selama periode ini, yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari setelah kelahiran bayi pertama (Hasneli N et al., 2023).

Menurut (Holdsworth & Schell, 2018) Ada beberapa komponen penting yang perlu diperhatikan untuk mencegah *stunting* sebagai berikut:

2.4.1 Pola Makan / Nutrisi

Nutrisi adalah keadaan seimbang yang diperlukan tubuh untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, yang meliputi kecukupan asupan serta kebutuhan nutrisi. Asupan nutrisi sendiri berperan penting dalam tumbuh kembang balita, yaitu melalui makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro (Ningtias & Solikhah, 2020). Perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan nutrisi adalah pola makan. Akses terhadap makanan yang tidak beragam dan kurang nutrisi adalah faktor yang mempengaruhi *stunting*. Konsep “isi piringku” harus diperkenalkan dan dibiasakan. Setengah piring dari satu porsi makan terdiri dari sayur-sayuran dan buah, dan setengah piring lagi terdiri dari protein nabati dan hewani (Atasasih, 2022).

Menurut (Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, 2024) pola makan gizi seimbang untuk anak antara lain:

2.4.1.1 Pola Makan Gizi Seimbang

Mengingatkan para orang tua tentang betapa pentingnya memberikan makanan yang seimbang kepada anak, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

2.4.1.2 Variasi Makan

Memberi tahu anak-anak betapa pentingnya memiliki variasi dalam menu makanan untuk memastikan mereka memiliki berbagai macam nutrisi yang baik.

2.4.2 Pola Asuh

Orang tua perlu menerapkan pola asuh yang positif agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pola asuh yang baik meliputi cara orang tua berinteraksi dengan anak, seperti menetapkan aturan, memberikan penghargaan, serta menerapkan hukuman dengan cara yang tepat (Wibowo, Irmawati, Tristiyantri, & Normila, 2023).

Menurut (Holdsworth & Schell, 2018) untuk membantu mengurangi *stunting*, maka pengasuhan yang penuh kasih sayang kepada anak dilakukan melalui 4 elemen, yaitu:

2.4.2.1 Pemahaman Orang Tua tentang *Stunting*

Untuk memenuhi kebutuhan anak yang mengalami *stunting*, orang tua harus memahami masalah *stunting* dan kesulitan yang ditimbulkannya. Orang tua juga harus konsisten dalam menerapkan aturan untuk mencegah dan mengatasi *stunting*.

2.4.2.2 Kepedulian Orang Tua terhadap Anak *Stunting*/Berisiko *Stunting*

Kepedulian orang tua terhadap anak yang mengalami *stunting* atau berisiko *stunting* dapat diwujudkan lewat kasih sayang yang nyata, seperti belaian, pelukan, dan ciuman hangat. Hal ini juga, mencakup pemenuhan hak-hak anak, pengajaran disiplin yang baik, serta penggunaan bahasa yang penuh kehangatan.

2.4.2.3 Penghargaan kepada Anak yang *Stunting*/Berisiko *Stunting*

Untuk memberikan penghargaan kepada anak, tersenyum kepada mereka secara teratur dapat membantu mereka tenang, memberi mereka lebih banyak perhatian saat mereka berperilaku tidak sesuai dengan keinginan orang tua, dan bersikap lebih bijaksana.

2.4.2.4 Tanggung Jawab Orang Tua untuk Anaknya yang *Stunting*/Berisiko *stunting*

Dalam menjaga anak dan memastikan kebutuhannya terpenuhi, orang tua dapat menunjukkan tanggung jawab. Ibu memastikan kebutuhan rumah tangga, termasuk

nutrisi anak, yang merupakan bagian penting dari pencegahan *stunting* (Fauziah et al., 2022).

2.4.3 Sanitasi dan Akses Air Bersih

Air bersih dan sanitasi yang baik memiliki peran penting yang sangat penting dalam menjaga kebutuhan tubuh serta kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi, sehingga efektif dalam mencegah *stunting*. Anak-anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit infeksi ketika mereka tidak memiliki akses ke layanan kesehatan seperti air bersih dan sanitasi yang memadai. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, tidak membuang air besar sembarangan, serta memastikan pengelolaan sampah dan limbah cair rumah tangga dilakukan dengan aman (Nisa et al., 2021).

Pencegahan *stunting* sangat penting karena memiliki dampak baik jangka panjang dan jangka pendek. Semakin cepat dilakukan pencegahan, semakin baik hasil yang diperoleh. Oleh hal ini, MPASI harus diberikan sesuai dengan kebutuhan usia anak dan dalam jumlah yang tepat waktu. Selain itu, pemberian MPASI yang terlalu dini dapat mengurangi manfaat dari ASI eksklusif. Beberapa akibatnya adalah anak menjadi cepat kenyang dan kurang tertarik pada ASI, sehingga asupan gizi mereka tidak terpenuhi dan bayi tidak dapat memperoleh ASI secara optimal (Zakaria et al., 2022).

Menurut (Sandi, 2024) Pencegahan *stunting* pada anak sangat dipengaruhi oleh praktik pemberian makan yang baik. Anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi seimbang, termasuk protein hewani, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Pemberian makan yang tepat, seperti menyusui eksklusif selama enam bulan serta mengenalkan makan pendamping yang sesuai, memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

Pencegahan *stunting* yang tidak dilakukan dapat memberikan dampak yang luas pada anak. Tidak hanya akan mempengaruhi aspek fisik mereka, tetapi dapat

berakibat negatif pada perkembangan kognitif dan prestasi belajar mereka. Gangguan dalam proses pematangan otak dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, yang pada gilirannya mempengaruhi hasil belajar anak (Amri et al., 2022).

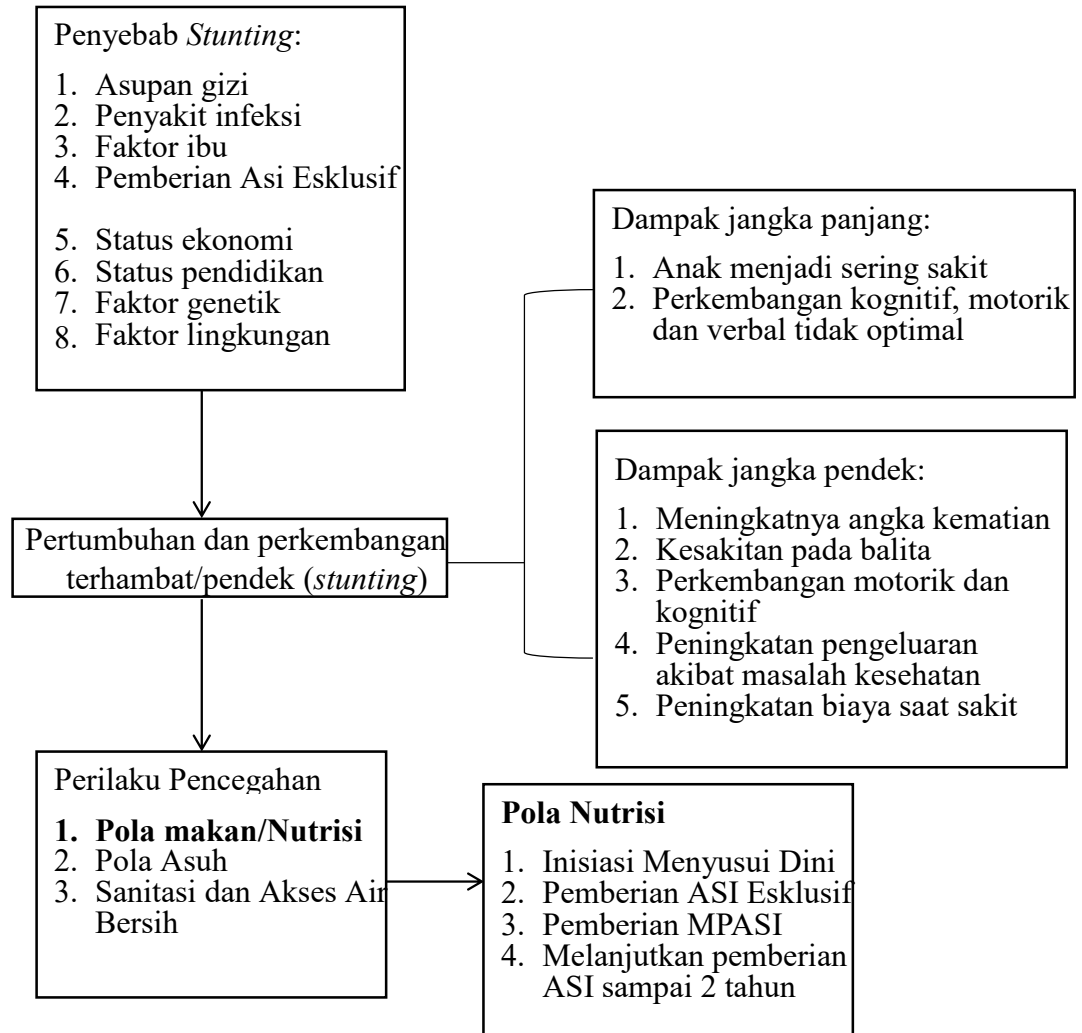
2.4.4 Perilaku Pencegahan *Stunting*

Perilaku pencegahan *stunting* adalah bentuk respons terbuka maupun tertutup dari seseorang, khususnya orang tua atau pengasuh, terhadap rangsangan berupa pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran akan pentingnya mencegah *stunting* pada anak, yang diwujudkan melalui tindakan nyata melalui pola makan, pola asuh, serta perilaku hidup bersih dan sehat Pemenuhan gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan, sebagai upaya utama mencegah terjadinya *stunting*, karena periode ini merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Hasneli et al., 2023). Perilaku ini tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap, tetapi juga oleh ketersediaan sumber daya, kebiasaan yang tertanam dalam keluarga, serta dukungan lingkungan sosial. Oleh karena itu, semakin baik pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya nutrisi, pengasuhan, dan kebersihan, maka semakin baik perilaku yang ditunjukkan dalam mencegah *stunting*.

2.4.5 Alat Ukur

Instrumen adalah alat yang digunakan dalam penelitian dengan menerapkan suatu metode. Dalam penelitian ini, menggunakan kuesioner yang berfokus pada perilaku ibu mengenai cara mencegah *stunting* pada anak usia di bawah 2 tahun. Kuesioner tersebut terdiri dari serangkaian pernyataan tertulis yang dirancang untuk mengumpulkan informasi mengenai perspektif para responden. Penelitian ini menekankan peran penting seperti Nutrisi, Pola Asuh, Santasi dan Akses Air Bersih (Holdsworth & Schell, 2018).

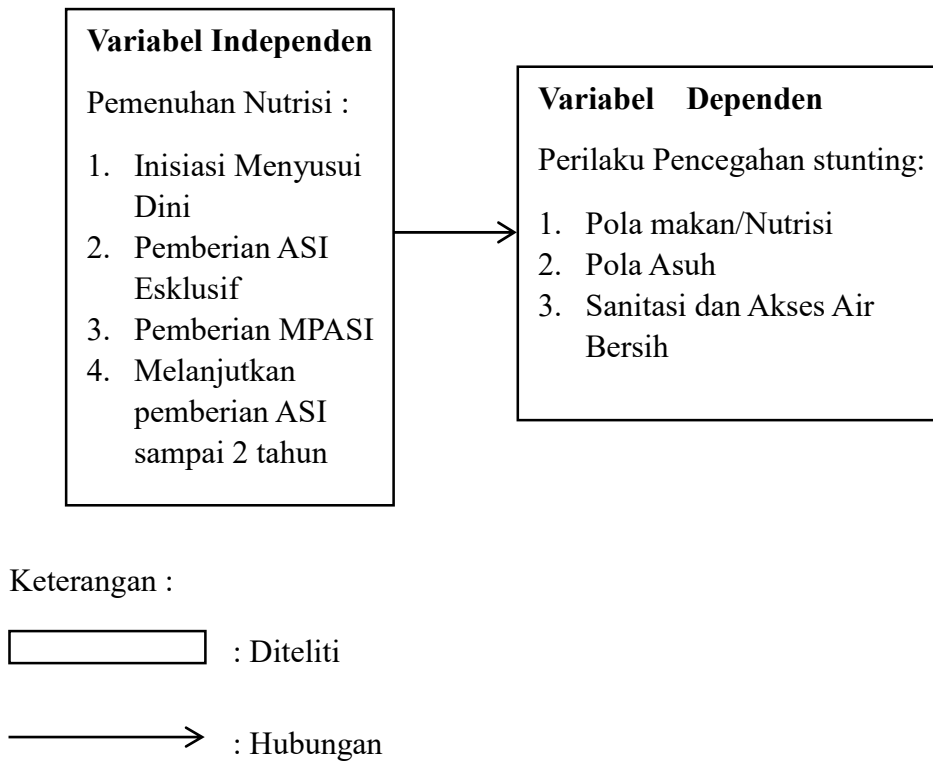
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori *Stunting*

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2022, Amri et al., 2022, Holdsworth & Schell, 2018, Purba et al., 2021

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian (Yam & Taufik, 2021).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

2.7.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Adanya Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Nutrisi dengan Perilaku Pencegahan *Stunting* Pada Anak Usia dibawah 2 tahun.

