

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Konsep Pola Pemberian Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Khadija Sakinah Kusumadila, 2021).

Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat. Pola makan itu dibentuk sejak masa kanak-kanak yang akan terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, untuk membentuk pola makan yang baik, sebaiknya dilakukan sejak masa kanak-kanak. Namun sebagai orang tua harus mengetahui bagaimana kebiasaan dan karakteristik anak-anaknya. (Dr. Merryana Adriani & Prof. dr. Bambang Wijatmadi, 2016).

2.1.2 Pengaruh Pola Makan

Mengonsumsi makanan yang bergizi secara teratur merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Tubuh dapat dikatakan bugar apabila memiliki kekuatan fisik yang baik, memiliki stamina dan kondisi mental yang baik, beresiko rendah terkena penyakit, dan memiliki penampilan sehat. Sedangkan jika pola makan dan gizi tidak seimbang dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit hingga kematian. Beberapa jenis penyakit yang paling sering ditemukan pada orang dengan pola makan dan gizi yang tidak seimbang

adalah obesitas, kadar kolesterol tinggi, darah tinggi, perlemakan hati, hepatitis B dan C, radang hati, pengerasan hati dan kanker hati. (Khadija Sakinah Kusumadila, 2021).

Pola makan sangat mempengaruhi terhadap kehidupan sehari-hari setiap orang, karena pola makan mempengaruhi kerja organ, fungsi, dan kesehatan tubuh. Kesehatan tubuh juga berkaitan dengan tingkat produktivitas, ketelitian, dan prestasi seseorang, karena aktivitas seseorang akan dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani dan rohani, seperti kenyamanan, keamanan, serta kondisi fisik dan mental. Keadaan fisik yang sehat maka akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan individu, sebaliknya jika keadaan fisik yang tidak sehat maka akan mengganggu kegiatan belajar individu. (Khadija Sakinah Kusumadila, 2021).

2.1.3 Konsep Dasar Pola Makan pada Anak Usia 3-5 Tahun

Sulistyoningsih (2011) menjelaskan bahwa pola makan adalah tingkah laku atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologi budaya dan sosial. Pola makan yang seimbang, yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Pembahasan pola makan meliputi :

1. Frekuensi makan per hari

Berikan makanan 5-6 kali per hari. Pada masa ini lambung akan belum mampu mengakomodasi porsi makan 3x sehari. Mereka perlu makan lebih sering sekitar 5-6 kali sehari 3 kali makan (berat) dan

ditambah cemilan sehat. Pada makan makanan selingan di antara makan jumlahnya banyak serta jenis makanannya yang bergizi seimbang (Waryono, 2010).

2. Kualitas makanan

Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingan yang satu terhadap yang lain (Santoso, 2009)

3. Kuantitas makanan

Kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan gizi. Standar kebutuhan energi sehari prasekolah adalah 67-75 kalori per kg berat badan, sedangkan proteinnya adalah 10%-20% dari total energi. Setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makan balita.

4. Variasi makanan

Variasi menu makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak. Tentu saja variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak. Santoso (2009) menambahkan bahwa variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, disetup dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya dihindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu. Untuk menghindari kebosanan karena

pengulangan susunan menu, maka penyusunan menu dilakukan minimal untuk 10 hari dan di ubah setiap bulan.

5. Gizi seimbang

Konsep menu adekuat menekan adanya unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam keadaan seimbang. Unsur gizi yang diperlukan tubuh ini digolongkan atas pemberi tenaga atau energi, penyokong pertumbuhan, pembangun dan pemeliharaan.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makan

Menurut (Sulistyoningsih, 2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola pemberian makan yaitu :

1. Faktor sosial ekonomi

Variabel ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurun daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

2. Faktor pendidikan

Dalam pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih).

3. Faktor lingkungan

Lingkungan dibagi menjadi lingkungan keluarga, sekolah dan promosi yang dilakukan oleh perusahaan makanan yang baik pada media cetak maupun elektronik. Lingkungan keluarga dan sekolah akan mempengaruhi kebiasaan seseorang yang dapat membentuk pola makannya. Promosi iklan makanan juga akan membawa daya tarik kepada seseorang yang nantinya akan berdampak pada konsumsi makanan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi pola makan seseorang (Sulistyoningsih, 2011).

4. Faktor sosial budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan disuatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian (Sulistyoningsih, 2011).

5. Faktor agama

Segala bentuk kehidupan didunia ini telah diatur dalam agama. Salah satunya tentang mengkonsumsi makanan. Sebagai contoh, agama islam terdapat peraturan halal dan haram yang terdapat pada setiap bahan makanan. Hal tersebut juga akan mempengaruhi konsumsi dan memilih bahan makanan.

2.2 Konsep Stunting

2.2.1 Definisi Stunting

Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umumnya (yang sesuai). (Rahayu et al., 2018). Stunting adalah gangguan pertumbuhan linier yang tidak sesuai dengan umur yang mengindikasikan kejadian jangka panjang serta merupakan dampak akumulatif dari ketidakcukupan konsumsi zat gizi, kondisi kesehatan yang buruk dan pengasuhan yang tidak memadai (Aridiyah, et al., 2015) dalam (Adriansyah et al., 2020).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak menjadi terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun, dimana keadaan gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dari pertumbuhan anak (Rahayu et al., 2018).

2.2.2 Faktor Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh banyak faktor, baik faktor yang langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung penyebab stunting berupa asupan makanan, berat badan lahir dan penyakit, sedangkan faktor tidak langsung seperti faktor ekonomi, budaya, pendidikan dan pekerjaan, serta fasilitas pelayanan kesehatan (Nadimin 2018).

Munurut Unicef, 2012 dalam Pratama et al., (2019), faktor penyebab stunting dapat dikategorikan menjadi penyebab dasar (*basic cause*) penyebab yang mendasari (*underlying cause*) dan penyebab langsung (*immediate cause*). Penyebab dasar merupakan penyebab yang sangat luas, menyangkut kepada

khalayak banyak, penyebab yang mendasari dibagi menjadi level masyarakat dan level keluarga yang dipengaruhi oleh penyebab dasar, sedangkan penyebab langsung merupakan penyebab yang berdampak secara langsung kepada keadaan stunting seperti pemberian asupan makan, pola asuh dan penyakit infeksi atau status kesehatan anak. Seluruh penyebab terjadinya stunting saling berkaitan dan memberikan pengaruh atau determinasi yang signifikan.

Penyebab stunting pada balita seringkali merupakan akibat dari banyak faktor yang berhubungan dengan kemiskinan, termasuk karena pola makan yang buruk, kesehatan, kebersihan dan lingkungan (Kemenkes, 2018).

Untuk mengetahui lebih dalam penyebab stunting dapat dirinci sebagai berikut :

1. Asupan Makanan

Pada proses pertumbuhan dan kesehatan anak dan balita, nutrisi adalah bagian yang sangat penting. Gizi yang baik erat kaitannya dengan peningkatan kesehatan bayi, anak dan ibu, dengan sistem kekebalan yang kuat, kehamilan dan persalinan yang aman, dan pengurangan risiko penyakit tidak menular yang mengarah pada umur yang lebih panjang (Vaivada et al., 2020).

Asupan yang tidak adekuat dapat berupa pemberian zat gizi yang tidak seimbang dan tidak sesuai. Kurangnya zat gizi terutama zat gizi energi dan protein dapat menyebabkan pertumbuhan pada anak akan terganggu. Penyebab dari kurangnya energi pada anak terjadi karena rendahnya konsumsi asupan bahan makanan yang mengandung energi atau bioavailabilitas

asupan energi yang rendah pada anak (Mikhail, et al., 2013) dalam (Pratama et al. 2019).

Kebutuhan energi bayi berkisar antara 105-110 kkal per kilogram berat badan antara usia 6 sampai 12 bulan. Kebutuhan energi tersebut digunakan untuk meningkatkan berat badan, pertumbuhan dan perkembangan, melakukan aktivitas fisik, mengatur metabolisme makanan, dan memulai proses penyembuhan sakit (Sulistyoningsih, 2011) dalam (Adriani et al., 2022).

Anak-anak yang mengalami stunting lebih banyak ditemukan memiliki susunan hidangan yang sederhana yaitu hanya terdiri atas nasi, lauk dan sayur saja (Welasasih, 2012). Sehingga pola makan yang kurang seimbang tersebut dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi anak, terutama asupan zat-zat gizi mikro (Nadimin, 2018).

2. Penyakit Infeksi

Faktor infeksi yang dapat menyebabkan stunting adalah infeksi klinis dan sub klinis seperti infeksi pada usus: diare, environmental enteropathy, infeksi cacing, infeksi pernapasan, malaria, nafsu makan yang kurang akibat infeksi, dan inflamasi (WHO, 2017) dalam (Rambe, 2022).

Terjadinya infeksi merupakan gejala klinis suatu penyakit pada anak, yang berdampak pada penurunan nafsu makan, sehingga asupan makan anak berkurang. Jika terjadi pengurangan asupan makanan dalam jangka waktu yang lama dan disertai dengan muntah dan diare, maka anak tersebut menderita kekurangan zat gizi dan cairan (Adriani et al., 2022).

Sanitasi dan kebersihan lingkungan yang buruk memicu gangguan pencernaan dan mengalihkan energi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan ke dalam daya tahan tubuh terhadap infeksi. Sebuah penelitian menemukan bahwa semakin sering seorang anak mengalami diare, semakin tinggi risikonya untuk mengalami stunting (Manggala et al., 2018).

Terdapat hubungan timbal balik antara asupan gizi dan kejadian infeksi. Kekurangan asupan gizi berhubungan erat dengan tingginya angka kejadian diare, karena anak yang kurang gizi dapat mengalami penurunan daya tahan tubuh, begitu juga dengan adanya penyakit infeksi menyebabkan anak tidak mempunyai nafsu makan. Akibatnya terjadi kekurangan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh sehingga anak menderita kurang gizi (Angkat, 2018).

Adanya penyakit infeksi yang dialami bayi atau balita seperti diare, infeksi saluran pernapasan dan demam berhubungan dengan terhambatnya pertumbuhan pada anak usia 6-59 bulan yang tinggal di daerah perkotaan dan pedesaan yang miskin (Klik and Nuwa, 2020). Pengaruh infeksi terutama yang disebabkan diare, mengakibatkan anak akan mengalami malabsorpsi zat gizi. Durasi serta frekuensi diare yang berlangsung lama (>4 hari) dapat membuat anak menjadi semakin mengalami kehilangan zat gizi. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit diare dengan kejadian stunting ($p = 0,025$) dengan balita yang sering mengalami diare berisiko mengalami stunting 3,619 kali lebih besar dari pada balita yang jarang mengalami diare (Desyanti, 2017 dalam (Pratama et al., 2019).

3. Pola Asuh

Pola asuh yang baik dalam usaha mencegah stunting dapat dilakukan melalui pola pemberian makan. Penentuan nutrisi yang tepat dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan kecerdasan anak sejak usia dini. Praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan dapat menyebabkan kasus stunting pada bayi dan balita. Pola makan memengaruhi angka stunting pada anak yang disebabkan oleh jarangya pemberian makan, ketidakpastian kualitas gizi makanan yang diberikan, penawaran makanan utuh, dan praktik pemberian makan yang tidak tepat. Praktik pemberian makan yang rendah mengakibatkan rendahnya asupan energy dan zat gizi yang dapat memengaruhi pertumbuhan linier pada anak. Selain itu, anak tidak mendapat pasokan energi dan nutrisi yang seimbang sehingga mengganggu pertumbuhannya (Vonaesch et al., 2017) dalam (Adriani et al., 2022).

Beberapa fakta dan informasi yang ada menunjukkan bahwa 60% dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, dan 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI diberikan/mulai diperkenalkan ketika balita berusia diatas 6 bulan (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017).

4. Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi Lingkungan

Menurut Kemenkes (2018), kebersihan yang baik memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebersihan dan keamanan pangan

dapat meningkatkan risiko penyakit menular. Buruknya kondisi dan sanitasi lingkungan memungkinkan berbagai bakteri masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan berbagai penyakit seperti diare, parasite usus, demam, malaria, dan banyak penyakit lainnya. Infeksi dapat mengganggu penyerapan nutrisi, menyebabkan malnutrisi dan pertumbuhan terhambat.

Sanitasi lingkungan memengaruhi angka kejadian stunting. Buruknya sanitasi dapat meningkatkan kejadian sakit, terutama sanitasi di sekitar rumah bayi dan balita. Keluarga dengan sanitasi rumah memenuhi syarat sebagian besar memiliki balita yang tidak terkena diare, begitu pula sebaliknya. Hal ini dikarenakan sanitasi yang tidak memenuhi syarat, cenderung tidak memiliki penyediaan air bersih untuk mencuci tangan dan makanan maupun membersihkan peralatan makan yang digunakan sehingga kuman dan bakteri penyebab diare tidak dapat hilang (Mayasari et al., 2018).

5. Faktor Ekonomi

Masalah gizi merupakan masalah yang multidimensional karena dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah faktor ekonomi. Hal ini terkait dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan pangannya sehingga akan terkait pula dengan status gizi secara tidak langsung. Keluarga dengan pendapatan yang rendah akan kurang mampu memenuhi ketersediaan jumlah dan keanekaragaman makanan, keuangan yang terbatas tidak dapat mempunyai banyak pilihan dalam pemilihan bahan makanan (Apriadji, 1986) dalam Rahayu et al, 2018).

Sebagian besar anak stunting berasal dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu. Status ekonomi yang rendah memengaruhi kemungkinan

terjadinya insufisiensi dan kualitas pangan akibat rendahnya daya beli masyarakat. Kondisi tersebut membuat anak stunting sulit mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga makin tidak mampu memperbaiki kekurangan gizi yang dialaminya (Mary, 2018) dalam (Adriani et al., 2022). Balita yang berasal dari keluarga dengan ekonomi yang rendah cenderung mengalami stunting. Studi mengenai status gizi menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang kurang mampu memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang ekonominya baik (Rahayu et al., 2018).

6. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya dapat memengaruhi terjadinya stunting pada anak. Pengaruh budaya terhadap stunting antara lain adanya sikap masyarakat terhadap makanan, dimana masih terdapat pantangan, tahayul, bahkan tabu dalam masyarakat terhadap makanan tertentu. Beberapa budaya atau perilaku masyarakat yang berhubungan dengan masalah kesehatan, terutama gizi buruk pada anak, menentukan cara makan, penyajian, dan jenis makanan apa yang boleh dikonsumsi (Atmarita dan Zahraini, 2018) dalam (Adriani et al., 2022).

Berdasarkan penelitian (Ibrahim et al., 2021), ada beberapa orang tua yang tidak memberikan makanan tertentu kepada anaknya karena dianggap makanan tersebut pantang diberikan. Jenis makanan yang paling banyak dipantangkan kepada anak adalah daging dan sayur, sementara diketahui bahwa daging memiliki kandungan gizi protein yang tinggi. Beberapa jenis makanan yang dipantangkan kepada anak menurut orang tua karena alasan

kesehatan seperti gatal-gatal, sehingga orang tua tidak memberikan makanan tersebut, walaupun mempunyai nilai gizi yang tinggi dan dibutuhkan oleh anak dalam proses tumbuh kembangnya.

7. Faktor Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi perkembangan gizi buruk, karena berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami sesuatu. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan terutama pada ibu-ibu yang memiliki balita. Pendidikan ibu sebagai prediktor terkuat dari stunting dan sebagai faktor keluarga yang dapat dimodifikasi dengan hubungan yang kuat dan konsisten dengan gizi buruk. Status pendidikan ibu yang lebih baik dapat meningkatkan pola pengasuhan anak yang terkait dengan stunting, atau dapat membantu ibu dalam memahami dan menanggapi pesan pendidikan berbasis gizi, pada akhirnya mampu mengadopsi makanan pendamping yang optimal dan perilaku diet dalam rumah tangga (Hagos et al., 2017).

Ibu dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap gizi makanan sehingga dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup untuk keluarga, serta memiliki kemampuan yang optimal dalam menerima informasi mengenai gizi dan kesehatan anak. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita, dimana dengan meningkatkan pendidikan ibu dapat mengurangi kejadian stunting karena ibu pada umumnya sebagai pengasuh utama bagi anak (Semba, 2018) dalam (Rambe, 2022). Menurut (Rahayu et al., 2018), pendidikan ibu yang rendah merupakan

faktor risiko terjadinya stunting yang paling tinggi dibanding dengan faktor risiko lainnya. Ibu dengan pendidikan yang tinggi cenderung memiliki finansial yang lebih baik dan dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

8. Faktor Lingkungan

Berkaitan dengan lingkungan, kebiasaan makan memengaruhi pembentukan perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elektronik dan media cetak. Lingkungan rumah dan lingkungan sekolah akan menentukan pola makan mereka. Promosi iklan makanan juga akan menarik seseorang yang akan memengaruhi konsumsi makanan tersebut sehingga dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang (Atmaria dan Zahraini, 2018) dalam (Adriani et al., 2022).

Dalam proses tumbuh kembangnya, frekuensi dan intensitas interaksi anak dengan lingkungannya sangat memengaruhi. Interaksi yang berkualitas dan efektif akan mempunyai dampak yang baik. Sikap orang tua sangat menentukan tumbuh kembang anak. Orang tua yang menerima kondisi anak, selalu memberi dukungan, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang, dapat meningkatkan tumbuh kembang anak yang lebih optimal. Sebaliknya, orang tua yang frustrasi, stres, merasa berdosa atau menolak anak, dapat menghambat tumbuh kembang anak. (Rahayu et al., 2018).

2.2.3 Strategi Pencegahan Stunting

Dalam mencegah tingginya angka stunting, perlu melakukan berbagai strategi. Pemerintah Republik Indonesia telah merancang dua jenis intervensi stunting, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif (Tim Nasional

Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017). Intervensi gizi spesifik yaitu intervensi yang dilakukan sebagai upaya penurunan stunting, ditujukan untuk perbaikan gizi anak dalam usia 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pada umumnya, intervensi dilakukan pada sektor kesehatan, bersifat jangka pendek dimulai masa kehamilan hingga balita, intervensi ini berkontribusi terhadap penurunan stunting sebesar 30%. Jenis intervensi spesifik meliputi:

1. Intervensi gizi untuk ibu hamil

Intervensi dilakukan melalui pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil dengan tujuan untuk mengatasi kekurangan energi dan protein kronis, kekurangan zat besi dan folat, kekurangan iodium, mengatasi ibu hamil yang mengalami cacingan dan mencegah ibu hamil mengalami malaria.

2. Intervensi gizi untuk ibu menyusui dan anak usia 0 sampai 6 bulan

Intervensi dilakukan dengan cara memberikan dorongan pada ibu yang baru melahirkan untuk mau melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) agar bayi mendapatkan kolostrum dan mendukung pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama.

3. Intervensi gizi untuk ibu menyusui dan anak usia 7 sampai 23 bulan

Intervensi dilakukan dengan mendorong ibu untuk tetap memberikan ASI hingga anak 23 bulan. Intervensi ini juga sekaligus mendorong pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) setelah anak berusia lebih dari 6 bulan. Intervensi juga dilakukan dengan penyediaan obat cacing, pemberian makanan, melakukan perlindungan pada penyakit seperti malaria dan diare (Adriani et al., 2022).

2.3 Konsep Balita

2.3.1 Definisi Balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 tahun, 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 (Ariani, 2017).

2.3.2 Gizi Seimbang pada Balita

Anak balita merupakan anak berusia di bawah lima tahun dan dikelompokkan menjadi 2 kelompok besar, yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun) (Pritasari Damayanti D dkk, 2017). Kebutuhan zat gizi balita mengalami peningkatan karena masih berada pada masa pertumbuhan dan terjadinya peningkatan aktifitas fisik. Anak usia 2-5 tahun sudah mempunyai kemampuan memilih makanan yang disukai. Selain itu, anak balita sudah mulai sering keluar rumah sehingga rentan terkena penyakit infeksi (Ernawati Naya dkk, 2022).

Kebutuhan zat gizi anak usia 2-5 tahun terus meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitas fisik yang tinggi. Pada masa ini anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.

Disamping itu anak pada usia balita sudah mulai terpapar dengan lingkungan di luar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan. Oleh karena itu perilaku hidup bersih dan sehat perlu dibiasakan untuk upaya pencegahan terhadap risiko penyakit infeksi atau menular (Kemenkes Kesehatan RI, 2014) & (BPOM RI, 2013).

Balita adalah kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Pada masa ini balita memerlukan nutrisi yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mencapai tahapan tumbuh kembang yang maksimal. Namun di sisi lain sistem pencernaan pada balita belum sempurna mengalami perkembangan hingga anak usia ini membutuhkan penanganan dan pengolahan makanan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangannya baik secara kualitas dan kuantitas (Pritasari Damayanti D ddk, 2017).

2.3.3 Status Gizi Pada Balita

Status gizi pada balita adalah keadaan tubuh sebagai akibat interaksi antara asupan energy dan protein serta zat-zat gizi esensial lainnya dengan keadaan kesehatan tubuh. Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai akibat penyerapan zat-zat gizi esensial. Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu. Ketidakseimbangan (kelebihan atau kekurangan) antara zat gizi dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelainan patologi bagi tubuh manusia (Tutik Hidayati et al., 2019).

Menurut (Tutik Hidayati et al., 2019) secara umum, status gizi dapat dikatakan sebagai fungsi kesenjangan gizi, yaitu selisih antara konsumsi zat gizi

dengan kebutuhan zat gizi tersebut. Kesenjangan gizi bermanifestasi menurut tingkatannya, sebagai berikut :

- a) Mobilisasi cadangan zat gizi, yaitu upaya menutup kesenjangan yang masih kecil dengan menggunakan cadangan gizi dalam tubuh.
- b) Deplesi jaringan tubuh yang terjadi jika kesenjangan tersebut tidak dapat ditutupi dengan pemakaian cadangan.
- c) Perubahan biokimia, suatu kelainan yang terlihat dalam cairan tubuh.
- d) Perubahan fungsional, yaitu kelainan yang terjadi dalam tata kerja.
- e) Perubahan anatomi, suatu perubahan yang bersifat lebih menetap.

2.3.4 Ukuran dan Indeks Antropometri

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Atas dasar ini ukuran-ukuran dengan menggunakan metode antropometri diakui sebagai indeks yang baik dan dapat diandalkan bagi penentuan status gizi untuk negara-negara berkembang. Ukuran antropometri terbagi atas 2 tipe, yaitu ukuran pertumbuhan dan komposisi tubuh. Ukuran pertumbuhan yang biasa digunakan meliputi: tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran dada, tinggi lutut. Pengukuran komposisi tubuh dapat dilakukan melalui ukuran: berat badan, lingkaran lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit.

Indikator status gizi yang didasarkan pada ukuran Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) biasanya disajikan dalam bentuk indeks yang terkait dengan umur atau kombinasi antara keduanya. Indeks antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut (BB/U), Tinggi Badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Indeks BB/U, TB/U,

BB/TB merupakan indikator status gizi yang memiliki karakteristik masing-masing.

Cara Pengukuran Antropometri

1. Berat Badan

Pengukuran berat badan anak sekolah di lapangan biasanya menggunakan timbangan injak dengan skala 0.1 kg, menggunakan timbangan dengan skala mendekati 100 gram. Pengukuran berat badan, dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- a) Subjek menggunakan pakaian biasa (menutup aurat). Isi kantong yang berat dikeluarkan, subjek tidak menggunakan sepatu dan kaos kaki.
- b) Subjek berdiri diatas timbangan dengan beratnya tersebar merata pada kedua kaki dan posisi kepala *Front Horizontal Plane* (bagian interior yang paling rendah dari sisi orbital kiri segaris dengan tracion kiri. Tracion adalah titik terendah dari notch superior dari tragus auricle. Garis pandang adalah horizontal (look straight ahead) dan sagittal plane dari kepala adalah vertikal. Kedua lengan tergantung bebas di samping badan dan telapak tangan menghadap ke arah paha. Pengukur berdiri di belakang subjek dan mencatat hasil timbangan mendekati 100 gram, beserta dengan waktu pencatatan hasil penimbangan.

2. Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan anak balita maupun anak sekolah dilakukan dengan menggunakan microtoise antropometer dengan skala 0.1 cm, cara pengukuran dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- Subjek dengan pakaian biasa dan tanpa sepatu atau kaos kaki.

- Subjek berdiri pada tempat yang rata dan tepat di bawah microtoise.
- Berat badan terdistribusi merata pada kedua kaki dan posisi kepala adalah posisi *Frankfort Horizontal Plane* seperti pada pengukuran berat badan.
- Tangan tergantung secara bebas pada kedua sisi badan dengan arah telapak tangan menghadap paha.
- Kedua tumit subjek berdekatan dan meyentuh dasar dari dinding vertical, bagian medial dari kaki membentuk sudut 60 derajat.
- Scapula dan bagian belakang subjek menyentuh dinding vertical.
- Perintahkan subjek untuk menarik napas dan menahannya dalam posisi tegak tanpa mengubah beban dari kedua tumit.
- Bagian microtoise yang dapat digerakkan dipindahkan sampai pada bagian paling atas dari kepala dengan sedikit menekan rambut.
- Pengukuran dilakukan sampai mendekati 0,1 cm.

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi

Indeks	Status Gizi	Kategori (Nilai Z-skor)
BB/U	Gizi lebih	< +2 SD
	Gizi baik	(≥ -2 SD) – (+2 SD)
	Gizi kurang	(≥ -3 SD) – (< -2 SD)
TB/U	Gizi buruk	< -3 SD
	Normal	≥ -2 SD
	Pendek	< -2 SD
BB/TB	Gemuk	>+2 SD
	Normal	(> -2 SD) – (+2 SD)
	Kurus	(> -3 SD) – (< -2 SD)
	Sangat kurus	< -3 SD

Sumber : WHO-NCHS

2.3.5 Penentuan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pada Balita

1. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro

Kebutuhan energy balita sehat dipengaruhi oleh metabolisme basal, laju pertumbuhan, dan pengeluaran energi dari asupan tetap harus diperhatikan sebagai kontrol terhadap berat badan balita, tetap dalam kondisi status gizi normal. Distribusi kebutuhan zat gizi makro pada anak usia 1-3 tahun, yaitu 45% hingga 65% karbohidrat, 30%-40% lemak, dan 5%-20% protein. Pada usia 4-5 tahun, presentase kebutuhan karbohidrat masih sama seperti kebutuhan 1-3 tahun, yaitu 45-65%, namun sedikit berkurang pada kebutuhan protein sebesar 10-30% (Krause and Mahan, 2021). Estimasi kebutuhan balita dapat dihitung berdasarkan perhitungan kebutuhan (Institute of Medicine (IOM), 2005).

1) Balita Usia 13-36 bulan:

Kebutuhan energy pada usia ini tidak dibedakan antar kebutuhan anak perempuan dan laki-laki.

a. Kebutuhan Energi = $(89 \times \text{BB [kg]} - 100) + 20 \text{ kcal}$

b. Kebutuhan Protein = 13 g/hari

2) Balita Usia 3-5 tahun:

Pada usia ini, kebutuhan energy antara anak perempuan dan laki-laki sudah mulai dibedakan berdasarkan aktivitas fisik:

a. Kebutuhan Energi Perempuan:

$$135.3 - (30.8 \times \text{usia [tahun]} + \text{PA} \times (10.0 \times \text{Berat badan [kg]} + 934 \times \text{Tinggi badan [m]}) + 20 \text{ kcal}$$

b. Kebutuhan Energi Laki-laki:

$$88.5 - (61.9 \times \text{Usia [tahun]}) + \text{PA} \times (26.7 \times \text{berat bada [kg]} + 903 \times \text{Tinggi Badan [m]}) + 20\text{kcal}$$

c. Kebutuhan protein laki-laki dan perempuan= 19 g/hari

2. Kebutuhan Zat Gizi Mikro

Mineral dan vitamin berkontribusi terhadap proses tumbuh kembang anak, terutama berperan penting dalam proses pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan utama serta metabolisme energi secara keseluruhan, meskipun mineral dan vitamin tidak dapat menghasilkan energi. Pertumbuhan positif masa anak-anak tergantung pada seberapa tercukupinya kebutuhan zat gizi mikro oleh balita, seperti vitamin dan mineral. Kekurangan konsumsi mineral akan terlihat pada laju pertumbuhan lambat, mineralisasi tulang yang tidak cukup, cadangan besi kurang dan anemia. Sedangkan vitamin, berfungsi dalam proses metabolisme. (Almatsier, Soetardjo and Moesijanti, 2011).

3. Kebutuhan Cairan

Air merupakan satu-satunya zat gizi terpenting untuk hidrasi dan kesehatan serta menjaga homeostasis cairan di dalam tubuh (Jequier and Costant, 2010). Sama halnya pada bayi, kebutuhan cairan bayi ditentukan oleh jumlah air yang hilang dari kulit, paru-paru, feses dan urin, sisanya digunakan dalam proses pertumbuhan. Total cairan yang dimaksud sudah mencakup semua cairan yang terkandung dalam makanan, minuman, dan air minum. Kehilangan berat badan 1-4% dikarenakan asupan cairan, dapat mengakibatkan penurunan memori, fungsi visual-spasial, perseptif diskriminasi, dan waktu reaksi tubuh (Popkin, D'Anci and Rosenberg, 2010). Dibawah ini menyajikan perkiraan kebutuhan cairan harian balita usia dan kebutuhan cairan balita berdasarkan berat badan.

Tabel 2.2 Kebutuhan Cairan Balita Berdasarkan Usia

Usia	Rekomendasi cairan
1-3 tahun	1,3 L/hari
4-5 tahun	1,7 L/hari

Sumber : (Institute of Medicine (IOM), 2015)

2.4 Kajian Integrasi Keislaman

Integrasi keislaman adalah upaya memadukan antara ilmu-ilmu Islam dengan ilmu-ilmu lainnya, sehingga keduanya tidak saling bertentangan. Integrasi keislaman dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Maqashid Syariah*. Secara kebahasaan, *maqashid syariah* terdiri dari dua kata, yaitu *maqashid* dan *syariah*. *Maqashid* berasal dari bahasa arab yang merupakan bentuk jamak dari kata *maqsud*, yang berarti tujuan. *Syariah* secara bahasa berarti jalan ke sumber mata air, yakni jalan yang harus diikuti oleh setiap muslim. *Maqashid syariah* adalah maksud dan tujuan disyariatkannya hukum dalam Islam. Definisi yang lain *maqashid syariah* adalah kandungan nilai yang menjadi tujuan pensyariaan hukum, identik dengan istilah filsafat hukum Islam. Hal yang dikaji teori *maqashid syariah* adalah mengkaji tujuan hukum diturunkan untuk kemaslahatan hidup umat manusia baik itu di dunia ataupun di akhirat. Maksudnya, mengkaji aspek kemaslahatan merupakan pokok dari ilmu *maqashid syariah*.

Berdasarkan tingkat kepentingannya, *Maqashid Syariah* dibagi menjadi tiga tingkat yaitu *Daruriyat*, *Hajiyat*, dan *Tahsiniyat*, sebagaimana yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Daruriyat/Kebutuhan Primer

Daruriyat adalah memelihara kebutuhan-kebutuhan yang bersifat esensial bagi kehidupan manusia. kebutuhan penting tersebut adalah memelihara agama, jiwa, akal, keturunan dan harta. Tidak terpeliharanya kebutuhan-kebutuhan

tersebut tentu akan berakibat negatif bagi kelima unsur pokok tersebut. Memelihara agama adalah hak untuk memilih agama, melaksanakan ajaran agama, dan mengamalkannya dalam kehidupan. Memelihara akal, yaitu kebebasan berpikir dan mengemukakan pendapat untuk memperoleh keadilan dan kebenaran. Memelihara jiwa adalah hak yang berkaitan dengan kehidupan agar dapat hidup sesuai dengan keadaan sekelilingnya. Memelihara keturunan adalah bahwa setiap manusia berhak untuk memiliki keturunan, menjaga dan memastikan keturunannya berkembang. Memelihara harta adalah kebebasan untuk mencari, mengumpulkan dan menggunakan hartanya untuk kepentingan diri dan kehidupannya.

2. Hajiyat /Kebutuhan Sekunder

Hajiyat adalah ketentuan hukum yang memberi peluang bagi mukalaf untuk memperoleh kemudahan dalam keadaan kesukaran guna mewujudkan ketentuan *dharuri*. *Hajiyat* bukan merupakan kebutuhan esensial, tapi kebutuhan yang dapat menghindarkan manusia dari kesulitan dalam hidupnya. Contoh dalam bidang ibadah adanya *rukhsah* untuk kemudahan. *Rukhsah* adalah hukum keringanan yang telah disyariatkan oleh Allah SWT atas orang mukalaf dalam kondisi-kondisi tertentu yang menghendaki keringanan.

3. Tahsiniyat/Kebutuhan Tersier

Tahsiniyat adalah kebutuhan yang menunjang peningkatan martabat seseorang dalam masyarakat dan di hadapan Allah, sesuai dengan kepatutan dan *kesempurnaan* akhlak yang mulia. Karena itu, ketentuan *tahsini* berkaitan erat dengan pembinaan akhlak yang mulia, kebiasaan terpuji, dan menjalankan berbagai ketentuan *dharuri* dengan cara yang paling sempurna. *Tahsiniyat*

merupakan kebutuhan penunjang peningkatan martabat manusia sesuai dengan derajatnya baik dalam kehidupan pribadi, masyarakat maupun di hadapan Allah SWT.

Al-Syatibi berpendapat bahwa dalam rangka menetapkan hukum, semua ketentuan hukum berporos kepada lima hal pokok yang disebut dengan *al-dharuriyat al-khamsah* (lima hal pokok yang harus dijaga). Yaitu perlindungan terhadap agama (*hifzh al-din*), perlindungan terhadap jiwa (*hifzh al-nafs*), perlindungan terhadap akal (*hifzh al-'aql*), perlindungan terhadap keturunan (*hifzh al-nasl*), perlindungan terhadap harta (*hifzh al-mal*). *Maqashid syariah*, akan menjelaskan lima pokok kemaslahatan dengan peringkatnya masing-masing yaitu sebagai berikut :

1. Memelihara Agama (Hifzh al-Din)

Syariat Islam pada dasarnya diturunkan untuk menjaga eksistensi semua agama, baik agama itu masih berlaku yaitu agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, ataupun agama-agama sebelumnya. Beberapa ayat Al-Qur'an yang menjamin hal itu antara lain:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ
 اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Tidak ada paksaan dalam (menganut) agama (Islam). Sungguh, telah jelas jalan yang benar dari jalan yang sesat. Siapa yang ingkar kepada tagut⁷⁹ dan beriman kepada Allah sungguh telah berpegang teguh pada tali yang sangat kuat yang tidak akan putus. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”(QS. Al-Baqarah : 256)

2. Memelihara Jiwa (Hifzh al-Nafs)

Syariat Islam sangat menghargai jiwa/nyawa seseorang, bukan hanya nyawa pemeluk Islam, bahkan nyawa orang kafir atau orang jahat sekali pun. Adanya

ancaman hukum qishash menjadi jaminan bahwa tidak boleh menghilangkan nyawa. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an:

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ۚ وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

“Oleh karena itu, Kami menetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa siapa yang membunuh seseorang bukan karena (orang yang dibunuh itu) telah membunuh orang lain atau karena telah berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia.211) Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia. Sungguh, rasul-rasul Kami benar-benar telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Kemudian, sesungguhnya banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi.”(QS. Al-Maidah : 32)

3. Memelihara Akal (Hifzh al-‘Aql)

Syariat Islam sangat menghargai akal manusia, sehingga diharamkan manusia minum khamar biar tidak mabuk lantaran menjaga agar akalnya tetap waras. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِمَّنْ تَفْعِهِنَّ ۚ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ ۗ قُلِ الْعَفْوَ ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

“Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang khamar⁶⁴ dan judi. Katakanlah, “Pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia. (Akan tetapi,) dosa keduanya lebih besar daripada manfaatnya.” Mereka (juga) bertanya kepadamu (tentang) apa yang mereka infakkan. Katakanlah, “(Yang diinfakkan adalah) kelebihan (dari apa yang diperlukan).”(QS. Al-Baqarah : 219)

4. Memelihara Keturunan (Hifzh al-Nasl)

Syariat Islam menjaga urusan keturunan (nasab) lewat diharamkannya perzinaan, dimana pelakunya diancam dengan hukum dambak dan rajam. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an:

الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

“Pezina perempuan dan pezina laki-laki, deralah masing-masing dari keduanya seratus kali dan janganlah rasa belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (melaksanakan) agama (hukum) Allah jika kamu beriman kepada Allah dan hari Akhir. Hendaklah (pelaksanaan) hukuman atas mereka disaksikan oleh sebagian orang-orang mukmin.” (QS. An-Nur)

5. Memelihara Harta (Hifzh al-Mal)

Syariat Islam sangat menghargai harta milik seseorang, sehingga mengancam siapa mencuri harta hukumannya adalah dipotong tangannya. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an:

وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Laki-laki maupun perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya sebagai balasan atas perbuatan yang mereka lakukan dan sebagai siksaan dari Allah. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (QS. Al-Maidah:38)

2.4.1 Pola Makan Dalam Perspektif Islam

Pandangan Islam tentang pola makan yang diawali dari perjalanan manusia sebagai janin sampai lanjut usia, disertai penjelasan mengenai unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh pada setiap fasenya. Juga tentang waktu dan porsi makanan yang baik dan tepat sesuai dengan ajaran Islam. Diantara hak-hak manusia yang paling penting adalah hak untuk memperoleh porsi yang cukup dan beragam dari makanan yang aman, agar mereka bisa memenuhi berbagai kebutuhan pokok mereka dan pengembangan kemampuan fisik dan mental mereka. Dengan

demikian, hak manusia dalam hal makanan sama pentingnya dengan hak hidup itu sendiri.

Muslim yang sempurna adalah yang menaati semua ajaran agamanya. Salah satu ajaran dalam Islam adalah kewajiban untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Umat Islam tidak boleh sekedar memperhatikan selera dan gizi saja dalam mengonsumsi makanan. Agar sehat jasmani dan rohani, makanan yang dikonsumsi harus bersumber dari yang halal lagi baik, dan halal ini juga menjadi ketentuan Allah. Oleh karena itu, mengetahui makanan yang halal lagi baik wajib hukumnya bagi setiap muslim.

Islam benar-benar serius dalam memelihara jiwa dan akal. Pemeliharaan jiwa dan akal itu dilakukan dengan memberikan makanan sehat sejak masa kehamilan, kelahiran, kemudian sepanjang tahapan-tahapan kehidupan berikutnya. Syariat Islam menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dan seimbang yang memang dibutuhkan tubuh, sehingga seorang muslim bisa tumbuh sehat walafiat dan normal. Sebagaimana yang disabdakan Rasulullah saw.,

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

“Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah dari pada mukmin yang lemah” (HR. Muslim dan Ibnu Majah).

Al-Qur’an memberikan keterangan, bahwa makanan untuk manusia telah tersedia di bumi, tetapi memerlukan usaha-usaha sebelum dimakan. Selain itu manusia disuruh memakan makanan yang halal dan baik dengan tiada berlebihan, atau melampaui batas. Halal dalam hal mencari, mengambil dan mengumpulkannya dan tidaklah dengan cara yang haram itu terlarang, karena akibatnya dosa dan bahaya. Baik artinya berkhasiat kepada tubuh manusia, menjadikan tubuh manusia sehat dan kuat. Dilarang memakan makanan yang

merusak tubuh, akal dan pikiran. Makan dengan cara berlebihan juga menurunkan hormon. Adanya penurunan hormon pada orang yang cemas dan ketakutan akan memberikan efek yang tidak baik untuk kesehatan jasmani dan rohani.

Masalah halal menjadi sangat penting dalam ajaran agama Islam, karena baik Al-Qur'an maupun Sunnah Nabi memberikan kabar gembira maupun kabar buruk berkaitan dengan halal dan haramnya makanan yang masuk dalam tubuh setiap penganutnya. Perintah mengkonsumsi makanan yang halal dan baik bertujuan untuk menghindarkan manusia agar tidak mengkonsumsi makanan yang dapat merusak diri mereka. Mengkonsumsi makanan yang halal merupakan suatu kewajiban bagi umat Islam, karena selain dibutuhkan untuk pertumbuhan, segala aktivitas manusia setiap harinya bersumber dari makanan baik itu bekerja maupun beribadah.

Dampak dalam hal pola makan, yaitu pola makan yang tidak teratur dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan selera makan atau hawa nafsu tanpa memperhatikan kondisi kesehatan ataupun tidak sama sekali. Hal ini tidak mengherankan bagi manusia yang pada dasarnya tidak puas dalam satu hal saja begitupun dengan soal makanan. Sifat seperti ini merupakan sifat yang berlebih-lebihan yang dalam firman Allah SWT (Q.S Al-A'raf [7] : 31).

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَ مِمَّا عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيۡنَ

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Pada ayat diatas Allah SWT menunjukkan kepada kita bagaimana cara makan dan minum yang baik agar kita dapat hidup sehat dan kuat untuk melakukan

aktivitas di dunia dan akhirat. Allah SWT juga melarang kita untuk melebih-lebihkan ayat diatas. Rasulullah SAW juga menyampaikan alasan mengapa berlebihan melemahkan imam karena menunjukkan kekosongan hati dan mengingkari keagungannya. Seolah-olah hidupnya hanya befokus untuk memuaskan nafsu makannya. Makan terlalu banyak mengganggu proses pencernaan. Sama halnya yang dikatakan Imam Al-Gazali dalam kitabnya bahwa, kenyangnya itu paling berat di antara empat hal yaitu meja makan, ayakan tepung, dan wijikan. Karena kenyang itu mengajak kepada bergeloranya syahwat-syahwat dan menimbulkan beberapa penyakit dalam badan (Zuhri, 1992).

Tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserapnya, serta menggantikan zat-zat yang hilang darinya, menghilangkan rasa lapar, untuk kemudian menjadikannya kuat bekerja dan beraktivitas, serta memperkuat peran imunitas yang ada di dalamnya guna melawan virus dan penyakit. Makanan seimbang adalah kata lain dari makanan sehat, sebagai bentuk perwujudan bagi keseimbangan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT pada segala sesuatu (Q.S Ar-Rahman:7-9).

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ
 أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۗ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا
 تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ

“Dan langit telah Dia tinggikan dan Dia telah menciptakan timbangan (keadilan dan keseimbangan) agar kamu tidak melampaui batas dalam timbangan itu dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi timbangan itu.”

Oleh karena itu, melalui berbagai penelitian kajian mereka, para ahli gizi telah berusaha mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan manusia. Kemudian mereka membuat dasar-dasar pijakan yang jelas dan benar tentang makanan itu sesuai kondisi, lingkungan, serta usia seseorang. Sementara

Islam sendiri telah mengajarkan manusia untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan Allah swt. Dimana dia berfirman dalam (Q.S Al-Baqarah:172).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.”

Islam mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan Allah sebagai rezeki. Dengan syarat tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan-makanan tersebut. Sembari tetap selalu memerhatikan aspek keseimbangan antara setiap unsur-unsur makanan yang dibutuhkan tubuh.

Dalam memenuhi kebutuhan pokok berupa makanan untuk mempertahankan hidup merupakan salah satu bentuk memelihara jiwa (Hifzh Al-Nafs) yang bersifat *daruriyat*. Hifzh Al-Nafs (memelihara jiwa) adalah memelihara jiwa yang telah Allah SWT berikan bagi kehidupan. Maka seseorang harus memenuhi kebutuhan pokoknya, seperti makan, minum, menutup badan dan mencegah penyakit yang sangat berguna untuk mempertahankan hidup. Jika kebutuhan pokok itu tidak dilakukan maka akan mengakibatkan terancamnya jiwa manusia. Oleh karena itu Hifzh Al-Nafs masuk dalam peringkat *daruriyat* (kebutuhan primer). Kebutuhan primer adalah sesuatu yang harus ada untuk eksistensi manusia atau dengan kata lain tidak sempurnanya kehidupan manusia tanpa harus dipenuhinya sebagai ciri atau kelengkapan hidup manusia. Sehingga apabila tingkat *daruriyat* tidak terpenuhi maka akan menimbulkan kerusakan karena berhubungan dengan kebutuhan pokok manusia. pemberian pola makan yang baik atau makanan yang baik perlu dilakukan dalam kebutuhan pokok untuk

mempertahankan hidup yang apabila diabaikan akan mengancam eksistensi dan mempersulit manusia. Kebutuhan yang bersifat primer ini dalam Ushul Fiqh masuk ke dalam tingkat *daruriyat*. Karenanya Allah SWT menyuruh untuk melakukan segala upaya bagi keberadaan dan kesempurnaannya.

Dari penjelasan maqashid syariah diatas dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori maqashid syariah berupa memelihara jiwa (Hifzh Al-Nafs) dalam tingkat *daruriyat* yang sesuai dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu pemberian pola makan yang baik sesuai dengan pandangan Islam. Memelihara jiwa (Hifzh Al-Nafs) salah satunya dapat dilihat dari pemberian makanan. Makanan seimbang adalah makanan ideal, baik kuantitas maupun kualitas, bagi setiap penduduk bumi dengan berbagai macam kepercayaannya. Al-Qur'an telah membuat pondasi dasar yang jelas dan bijak dalam hal makanan ini. Bahkan Nabi Muhammad SAW telah mengukuhkan dasar tersebut sembari memberikan beberapa ketentuan dan aturan yang menjamin realisasinya sehingga seorang muslim benar-benar dapat mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, jasmani maupun rohani (Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, 2006).

2.4.2 Stunting Dalam Perspektif Islam

Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi sejak lama atau sejak dalam kandungan sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak. Islam memperhatikan anak yang mengalami stunting karena termasuk anak yang lemah dalam perkembangan yang kurang maksimal. Islam membutuhkan generasi yang kuat dan sehat untuk berdakwah menyebarkan kebaikan. Dalam sebuah ayat Al-Qur'an, Allah SWT

berfirman untuk takut kepada-Nya dan dilarang meninggalkan generasi yang lemah. Ayat Al-Qur'an tersebut adalah Q.S An-Nisa ayat 9.

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا
قَوْلًا سَدِيدًا

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).”

Generasi lemah (anak-anak lemah) yang dimaksud dalam ayat tersebut disebut dengan *dzurriyyatan dhi'afa*. Lemah sebagaimana ayat diatas memiliki banyak arti. Bisa lemah secara ekonomi, sosial, pengetahuan, dan lain-lain. Termasuk lemah fisik yang kaitannya dengan kesehatan seperti stunting. Allah dengan tegas berpesan untuk tidak meninggalkan generasi lemah sebagai penerus bangsa yang tidak berdaya. Islam menawarkan beberapa langkah sebagai upaya pencegahan stunting, sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 233 sebagai berikut:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ
رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا
مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ
فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا
آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas

keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”

Ada tiga hal yang diperhatikan dalam ayat diatas yaitu sebagai berikut:

1. Seorang ibu hendaknya menyusui anaknya selama dua tahun. Pemberian ASI eksklusif diperlukan bayi sejak umur 0-6 bulan. Tidak ada tambahan asupan lain selain ASI karena kandungan gizi lain sudah terdapat dalam ASI yang diberikan oleh sang ibu. ASI sangat diperlukan dalam pembentukan kualitas generasi yang baik.
2. Tugas sang ayah hanya memastikan bahwa ibu dari anak-anaknya mendapat asupan gizi yang tercukupi. Termasuk dalam menjaga kebahagiaan batinnya, dalam ayat diatas digambarkan dengan memberikan pakaian yang baik. Kalau seorang ibu bahagia dan mendapat asupan gizi yang baik tercukupi, maka akan menghasilkan kualitas ASI yang baik pula.
3. Secara tersirat Q.S Al-Baqarah ayat 233 mengingatkan keluarga (baik ayah atau ibu) untuk membiasakan pola hidup sehat. Bisa dimulai dengan menjaga pola makan yang sehat, memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar, kebersihan air dan melakukan olahraga.

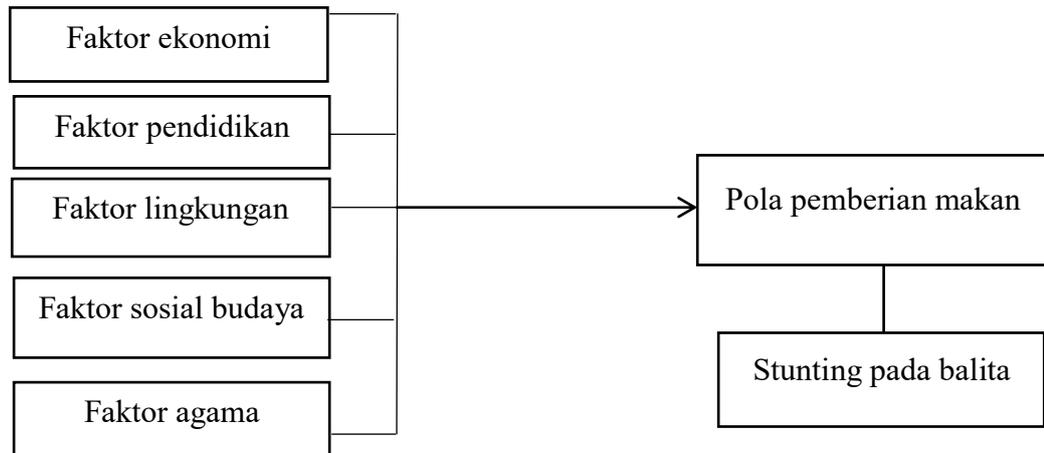
Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan membina rumah tangga yang baik dan sehat. Anak yang mengalami stunting tidak dapat diatasi kembali, kondisi yang dialami oleh anak menghambat pertumbuhan yang mengakibatkan si anak menjadi lemah. Dalam Agama Islam tidak diperkenankan untuk meninggalkan generasi lemah dengan dibiarkan secara terus menerus. Jika tidak bisa diobati maka diatasi dengan upaya pencegahan yang telah dilakukan. Selain

pemberian ASI eksklusif selama 2 tahun, ketersediaan gizi yang cukup dan membiasakan pola hidup yang sehat.

Islam sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam memberikan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, seperti contoh mengenai hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya. Dalam menjawab permasalahan ini diperlukan konsep *maqashid syariah* untuk mengatur kemakmuran di bumi untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Fuadi Husin, 2014).

Konsep *maqashid syariah* yang berhubungan mengenai stunting adalah memelihara jiwa (*hifzh al-nafs*), stunting dapat mengancam kehidupan anak karena dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif yang terhambat, dan risiko penyakit yang lebih tinggi. Ini bertentangan dengan *hifdz al-nafs* dalam *maqashid syariah* yang menekankan pentingnya melindungi jiwa manusia. Kalau kebutuhan ini tidak dipenuhi, maka akan mengakibatkan terancamnya jiwa manusia. Karena untuk pemeliharaan dan pengembangan jiwa dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan utamanya. Kebutuhan yang dimaksud tidak hanya untuk menjamin keberlangsungan jiwa dan kesejahteraan, melainkan dapat melakukan perannya sebagai khalifah secara efektif.

2.5 Kerangka Teori

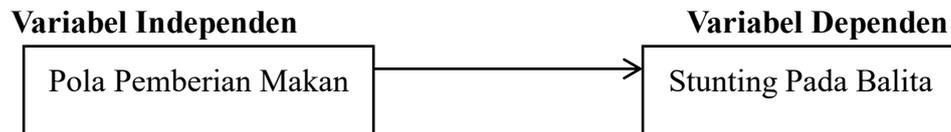


Gambar 2.1 Kerangka Teori Modifikasi Sumber Sulistyoningsih (2011)



2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

2.7 Hipotesa Penelitian

Adapun hipotesa pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Terjun Kecamatan Medan Marelan.

