BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kebutuhan Gizi Anak

Gizi (*nutrients*) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2009).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak dilakukan secara tepat dan berimbang. Tepat berarti makanan yang diberikan mengandung zat-zat gizi yang sesuai kebutuhan dan tingkat usianya. Berimbang berarti komposisi zat gizinya menunjang proses tumbuh kembang sesuai usianya. Pemenuhan gizi yang baik pada anak akan mengoptimalkan perkembangan otak dan keterampilan fisik (Sulistyaningsih, 2011).

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi makro adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam

jumlah kecil atau sedikit tetapi ada dalam makanan. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin.

Energi dalam makanan terutama diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk kelangsungan proses-proses di dalam tubuh seperti proses peredaran dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan, proses fisiologi lainnya, untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, karena itu agar energi tercukupi perlu pemasukan makanan yang cukup dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang. Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun sel-sel yang telah rusak, membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon, membentuk zat anti energi dimana tiap gram protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori (Almatsier, 2009).

a. Kebutuhan Energi Anak

Kebutuhan energi dipengaruhi oleh usia, aktivitas, dan basal metabolisme. Sekitar 55% kalori total digunakan untuk aktivitas metabolisme, 25% untuk aktivitas fisik, 12% untuk pertumbuhan, dan 8% zat yang diuang atau sekitar 90-100 kkal/kgBB. Ketika laju pertumbuhan menurun pada masa batita dan prasekolah, kebutuhan kalori (per kg) tidak setinggi pada waktu masa bayi.

b. Kebutuhan Protein Anak

Protein dalam tubuh digunakan untuk pertumbuhan otot dan imunitas tubuh. Kebutuhan protein anak, FAO (Food and Agriculture Organization) menyarankan konsumsi protein sekitar 1,5-2 g/kgBB.

c. Kebutuhan Lemak Anak

Lemak merupakan sumber energi yang konsentrasinya cukup tinggi dalam tubuh. Satu gram lemak menghasilkan 9 kkal. Lemak juga berfungsi sebagai suber asam lemak essensial pelarut vitamin A, D, E, dan K serta pemberi rasa gurih pada makanan. Konsumsi lemak yang dianjurkan pada anak adalah sekitar 15-20% dari total energi

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Anak tidak saja menjadi besar secara fisik, tapi ukuran dan struktur organ dalam tubuh dan otak meningkat. Akibatnya ada pertumbuhan otak, anak tersebut memiliki kemampuan yang lebih besar untuk belajar, mengingat dan berpikir. Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif, yaitu perubahan–perubahan psikofisis yang merupakan hasil dari proses pematangan fungsi–fungsi yang bersifat psikis dan fisik pada diri anak secara berkelanjutan, yang ditunjang oleh faktor keturunan dan faktor lingkungan. Anak-anak yang dalam masa pertumbuhan dan

perkembangan memiliki rasa keingintahuan yang besar terhadap lingkungan sekitar.

Periode anak usia 2 tahun merupakan periode pertumbuhan cepat. Pertumbuhan adalah perubahan dalam jumlah akibat pertambahan sel dan pembentukan protein baru, sehingga meningkatkan jumlah dan ukuran sel di seluruh bagian tubuh. Faktor-faktor yang berperan dalam proses pertumbuhan antara lain asupan gizi, pola asuh, infeksi, dan lain-lain. Asupan gizi anak dalam masa pertumbuhan akan berkurang dibandingkan sebelumnya, karena anak sudah aktif bermain. Makanan yang dipilih anak pada usia ini hanya makanan yang mereka sukai (Istiany, 2013).

Perkembang anak usia anak 2-5 tahun pola perkembangan dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, fisik, dan psikis yang akan membedakan tampilan dari setiap anak. Perkembangan anak usia 2 tahun seperti dapat memegang gelas, sendok, dan dapat berbicara. Anak usia ini masih menyukai memegang makanan dengan menggunakan tangan (Istiany, 2013).

3. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

a. Pengertian MP-ASI

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi dan diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya selain ASI. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan

usia dan kemampuan pencernaan bayi atau anak berupa makanan padat atau cair. Pemberian MP-ASI dilakukan mulai usia 6 sampai 24 bulan, hal ini dikarenakan kebutuhan bayi atau anak setelah usia 6 bulan meningkat. MP-ASI harus mengandung zat gizi mikro yang cukup untuk melengkapi zat gizi mikro yang sudah berkurang pada ASI dan tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi (Kemenkes RI, 2014).

Pemberian MP-ASI diberikan pada anak yang berusia 6-24 bulan secara berangsur-angsur untuk mengembangkan kemampuan mengunyah dan menelan serta menerima macam-macam makanan dengan berbagai tekstur dan rasa. Pemberian MP-ASI harus bertahap dan bervariasi, mulai dari bentuk cair ke bentuk kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembik, dan akhirnya makanan padat.

Memasuki usia 6 bulan anak telah siap menerima makanan bukan cair, karena gigi sudah tumbuh dan lidah tidak lagi menolak makanan setengah padat. Di samping itu, lambung juga telah baik mencerna zat tepung. Menjelang usia 9 bulan anak telah pandai menggunakan tangan untuk memasukkan benda ke dalam mulut. Karena itu anak telah siap mengkonsumsi makanan setengah padat.

b. Tujuan Pemberian MP-ASI

Beberapa tujuan pemberian makanan pendamping ASI diantaranya melengkapi zat gizi ASI yang sudah berkurang,

mencoba adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi tinggi, mengembangkan kemampuan balita dalam mengunyah dan menelan makanan, dan mengembangkan kemampuan anak dalam mengenal bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa, bentuk, dan jenis.

c. Syarat MP-ASI

Berdasarkan Kemenkes RI (2016) terdapat beberapa syarat MP-ASI yang baik untuk anak yaitu padat energi, protein, dan zat gizi mikro (zat besi, *Zinc*, Kalsium, Vitamin A, Vitamin C, dan Folat), tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna, dan penganwet. Selain itu, MP-ASI mudah ditelan dan disukai anak, tersedia lokal dan harga terjangkau.

d. Cara Pemberian MP-ASI

Pada anak usia 6-9 bulan berikan ASI, kemudian MP-ASI. Berikan aneka makanan seperti bubur susu, bubur tim lumat, lauk hewani (telur, ayam, ikan, daging sapi), lauk nabati (tempe, tahu), sayur (wortel, bayam), dan buah-buahan seperti jeruk, pisang, dan pepaya. Beri makanan selingan 2 kali sehari. Contohnya bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dan kue lainnya. Jika menggunakan MP-ASI buatan pabrik perlu diperhatikan cara pakainya dan tanggal kadaluarsa.

Anak usia 9-12 bulan masih diberikan ASI dan pemberian MP-ASI yang lebih padat. Berikan makanan seperti bubur nasi, nasi tim,

nasi lembek, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Sedangkan anak usia 12-24 bulan terus berikan ASI. Mulai usia 12 bulan berikan makanan biasa seperti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. (Kemenkes, 2009)

e. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pemberian MP-ASI

Beberapa hal yang diperhatikan dalam pemberian makanan pendamping ASI yaitu kebersihan alat makan perlu dijaga, memberikan makanan dengan sebaik-baiknya, membuat makanan yang secukupnya, makan bersama dengan anggota keluarga lain, menu makanan yang bervariasi, dan jangan memberi makanan dekat dengan waktu makan. Bentuk MP-ASI

1) Makanan lumat yaitu sayuran, daging atau telur atau ikan, tahu atau tempe dan buah yang dilumatkan/disaring seperti tomat saring, bubur susu, sari jeruk
2) Makanan lembik atau dicincang adalah makanan yang mudah ditelan anak seperti bubur nasi, nasi tim, bubur kacang hijau
3) Makanan keluarga merupakan makanan yang dimakan oleh anggota keluarga seperti nasi, lauk pauk, sayur, dan buah.

Berdasarkan Kemenkes RI (2016) pemenuhan gizi anak usia 6-24 bulan berdasarkan usia sebagai berikut :

Tabel 1. Pemenuhan Gizi Anak Usia 6-24 bulan

Usia	Bentuk Makanan	Berapa kali sehari	Berapa banyak setiap kali makan
6-9 bulan	ASI Makanan lumat (bubur dan makanan keluarga yang dilumatkan)	Pemberian ASI Makanan lumat 2-3 kali sehari Makanan selingan 1-2 kali sehari (sari buah, biskuit)	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, tingkatkan bertahap sampai ½ mangkuk ukuran 250 ml
9-12 bulan	ASI Makanan lembek atau dicincang yang mudah ditelan seperti bubur nasi, nasi tim, dan nasi lembek Makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan diantara waktu makan utama	Teruskan pemberian ASI Makanan lembek 3-4 kali sehari Makanan selingan 1-2 kali sehari	½ sampai ¾ mangkuk ukuran 250 ml
12-24 bulan	Makanan keluarga seperti nasi, daging, ayam, telur, kacang-kacangan, dan lain-lain Makanan yang dicincang atau dihaluskan jika masih diperlukan ASI	Makanan keluarga 3-4 kali sehari Makanan selingan 1-2 kali sehari Teruskan pemberian ASI	¾ sampai 1 mangkuk ukuran 250 ml 1 potong kecil untuk lauk hewani dan nabati ¼ gelas sayur 1 potong buah ½ gelas bubur/ 1 potong kue

B. Landasan Teori

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang diberikan pada anak setelah usia 6 bulan. Pemberian MP-ASI dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan pencernaan dan bertambahnya usia. Pemberian MP-ASI untuk anak usia 6 sampai 24 bulan MP-ASI diberikan untuk melengkapi zat gizi dan sebagai proses pengenalan makanan pada anak (Kemenkes RI, 2014).

Pemberian Makanan Pendamping (MP-ASI) perlu memperhatikan bentuk makanan, frekuensi pemberian, dan besar porsi pemberian. Pada anak usia 6-9 bulan pemberian MP-ASI dalam bentuk lumat seperti bubur susu, tim, buah. Selain itu anak masih mendapatkan ASI. Frekuensi pemberian MP-ASI anak usia ini sebesar 2-3 kali sehari. Besar porsi yang diberikan 2-3 sendok makan penuh sampai ½ mangkuk ukuran 250 ml. Anak usia 9-12 bulan berikan makanan dalam bentuk lembek/cincang dan masih terus diberikan ASI. Makanan yang diberikan pada anak usia 9-12 bulan seperti bubur, tim, telur, ikan, daging, tahu, tempe, sayur, dan buah. Frekuensi pemberiannya 3-4 kali sehari dengan besar porsi ½ sampai ¾ mangkuk ukuran 250 ml (Kemenkes RI, 2016).

Setelah usia 12 bulan anak mendapatkan makanan biasa yang dimakan orang dewasa. Pada anak usia 12-24 bulan masih berikan ASI. Makanan yang diberikan pada anak usia ini seperti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah sehari sebanyak 3-4 kali dengan besar porsi ¾ sampai 1 mangkuk ukuran 250 ml (Kemenkes, 2009).

C. Pertanyaan Penelitian

1. Sebagian usia anak pada pertama kali pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sesuai standar
2. Sebagian anak memperoleh MP-ASI meliputi a) bentuk makanan, b) frekuensi pemberian, dan c) besar porsi pemberian sesuai standar
3. Sebagian terdapat kesesuaian antara MP-ASI meliputi a) bentuk makanan, b) frekuensi pemberian, dan c) besar porsi yang diberikan pada anak dengan pedoman pemberian MP-ASI