

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Berat Badan

a. Pengertian

Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur (Anggraeni, 2012).

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan. Pada masa balita berat badan dapat dipergunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi, disamping itu pula berat badan dapat dipergunakan sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan (Supariasa, 2012).

b. Idealnya berat badan balita menurut Anggraeni (2012) :

Usia	Anak Perempuan	Anak Laki - laki
2 Tahun	9 – 14,8 kg	9,7 – 15,3 kg
3 Tahun	10,8 – 18,1 kg	11,3 – 18,3 kg
4 Tahun	12,3 – 21,5 kg	12,7 – 21,2 kg
5 Tahun	13,7 – 24,9 kg	14,1 – 24,2 kg

Berdasarkan kurva pada KMS, status gizi balita dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Status gizi normal, bila BB anak antara 90 – 100 % dari BB standar atau pada KMS posisi BB berada pada garis titik – titik.
- 2) Status gizi kurang, bila BB anak antara 80 – 90 % dari BB standar atau pada KMS posisi B berada dibawah garis titik – titik.
- 3) Status gizi buruk, bila BB anak kurang atau sama dengan 80 % dari BB standar atau pada KMS posisi BB berada dibawah garis merah.

c. Manfaat Pentingnya Penimbangan Berat Badan Bagi Balita Menurut Annisa Fitri (2013) :

- a) Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.
- b) Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita.
- c) Untuk mengetahui balita yang sakit, berat badan 2 bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat sehingga dapat segera dirujuk ke puskesmas.
- d) Untuk mengetahui kelengkapan imunisasi.
- e) Untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

d. Faktor-faktor Yang Dapat Meningkatkan Berat Badan Balita

- a) Berikan buah-buahan

Hampir seluruh buah -buahan dapat menjadi penambah nafsu makan terutama yang bervitamin A dan C buah – buahan ini dapat dikonsumsi secara teratur setiap harinya. Dan beberapa buah yang

banyak mengandung vitamin seperti dan terbukti meningkatkan berat badan yaitu seperti pepaya, pisang, jeruk, apel, yang terbukti dapat meningkatkan nafsu makan. Terutama pada buah pepaya yang kaya akan serat yang banyak mengandung vitamin, papain, zinc, yang dipercaya dapat membangkitkan kembali nafsu makan sehingga dapat menaikkan berat badan pada balita (Monika Nanda, 2017).

b) Balita makan lebih sering

Jika balita kurus atau memiliki berat badan yang kurang, maka biasanya balita lebih mudah kenyang jika dibandingkan dengan balita yang berat badannya normal. Dibandingkan dengan makan tiga kali sehari, cobalah untuk makan lebih sering misalnya lima sampai enam kali per hari walaupun dalam porsi sedikit yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, mineral. Dengan begini lebih mudah bagi balita untuk menambah jumlah kalori tanpa perlu terlalu merasa kekenyangan (Monika Nanda, 2017).

c) Pilih jenis makanan yang kaya akan nutrisi

Memilih mengonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi dapat membantu menaikkan berat badan balitasekaligus menjaga kesehatan balita. Misalnya pilihlah jenis karbohidrat yang berasal dari *whole grain*, sayur dan buah, susu dan produk olahannya, daging, serta biji-bijian dan kacang-kacangan (Monika Nanda, 2017).

d) Batasi minum saat sedang makan

Untuk dapat menaikkan berat badan balita dan mencegah rasa kenyang, sebaiknya hindari minum terlalu banyak selama waktu makan. Berikan air, jus, teh, atau minuman lain pada anak setelah selesai makan (Monika Nanda, 2017).

e. Faktor - faktor yang dapat menurunkan berat badan balita

a) Obat- obatan

beberapa obat-obatan juga dapat mengurangi nafsu makan pada anak sehingga berdampak pada penurunan berat badan. Biasanya, anak kehilangan nafsu makan berupa mual karena efek samping yang umumnya dari seperti obat antibiotik (Yuliati, 2017).

b) Sariawan

Buah hati yang sedang sariawan tentu akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga akan diikuti dengan penurunan berat badan. Ciri sariawan pada balita sendiri adalah adanya bercak putih di bibir, gusi, pipi dan lidah balita. Sariawan sering terjadi karena balita kurang asupan cairan, kurang asupan vitamin C, alergi makanan hingga adanya infeksi virus. Ketika mendapati buah hati tak mau makan karena sariawan, pastikan untuk segera mengobati sariawan tersebut. Pastikan juga untuk memeriksakan kondisi buah hati ke dokter jika kondisinya tak kunjung membaik (Yuliati, 2017).

c) Iritasi usus besar

Salah satu alasan kenapa berat badan balita menurun adalah adanya iritasi di usus besar. Gas dan perut kembung juga akan mempengaruhi nafsu makan balita dan menurunkan berat badan(Yuliati, 2017).

d) Penyakit

Sebuah penyakit dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan yang signifikan pada anak. Jika seorang anak menderita sakit tenggorokan, sakit perut, diare, sakit kepala, demam atau gejala lainnya, biasanya akan kehilangan nafsu makan dan makan lebih sedikit daripada biasanya. Meski demikian, biasanya anak akan pulih nafsu makannya saat kesehatannya sudah membaik.(Yuliati, 2017).

f. Penatalaksanaan Pada berat badan balita

a) Pemeriksaan antropometri

Berat dan tinggi badan anak perlu diperhatikan dalam hal ini sehingga dapat dinilai status gizi anak serta tumbuh kembang yang sesuai dengan kurva pertumbuhan mereka. Perlu dijelaskan kepada orangtua secara baik karena terkadang mereka panik melihat anak mereka yang kecil meskipun asupan makanannya baik. Pada usia 2 sampai 5 tahun, berdasarkan kurva tumbuh kembang "*National Center for Health Statistics*", anak akan mengalami perlambatan dalam perkembangannya. Dengan

demikian kalori yang dibutuhkan tidak sebanyak pada saat mereka bayi. Bila status gizinya baik, maka dijelaskan kepada orangtua bahwa anak hanya perlu dikembangkan makanan kesukaannya tanpa perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Apabila di temukan gizi kurang dan kelainan organik maka sebaiknya dirujuk ke tenaga ahli dalam disiplin ilmu tertentu seperti gastroenterologis, psikiater, psikologi dan sebagainya (Dam J Med, 2011).

b) Anamnesa pola makan

Dalam hal ini perlu ditanyakan siapa yang mengurus dan mempersiapkan makanan karena akan ada hubungannya dengan perilaku makan anak. Bila tidak memahami hal ini, akan menimbulkan konflik antara orangtua atau pengasuh dengan anak dalam proses makan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan atau jajanan yang manis seperti permen, coklat, teh botol, dan sebagainya dapat mengakibatkan timbulnya rasa kenyang. Hal ini disebabkan karena asupan glukosa yang tinggi mengakibatkan "rem" terhadap nucleus lateralis sehingga menimbulkan rasa kenyang (Dam J Med, 2011).

g. Menurut Arali (2008) beberapa pengaturan perilaku makan yang dapat mempengaruhi berat badan balita :

- a) Pengaturan Pola Makan yaitu dengan makan yang teratur, ketika lapar segera makan dan ketika kenyang segera berhenti.
- b) Tingkat Pengosongan lambung dan usus, yaitu jangan biarkan lambung dan usus tidak terisi dalam jangka waktu tertentu, Makan serat dan tersimpan lama di lambung hanya untuk orang-orang yang mempunyai kelebihan berat badan.
- c) Tingkat Kekenyangannya yaitu dengan memperhatikan keseimbangan jenis makanan (Gizi Seimbang), makanan berlemak yang enak/lezat normalnya diberikan seimbang dengan jenis makanan lainnya.
- d) Memperhatikan atau memperbaiki keadaan (gangguan) nafsu makan yaitu akibat dari gangguan saluran cerna, penyakit infeksi akut atau kronis (TBC, cacing, dll), alergi makanan, intoleransi makanan, stress dan sebagainya.

2. Balita

a. Pengertian

Menurut Sutomo. B. dan Anggraeni. DY, (2010), balita adalah istilah umum bagi anak usia 1–3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3–5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air

dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik. Namun kemampuan lain masih terbatas.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) seorang anak dikatakan balita apabila anak berusia 12 bulan sampai dengan 59 bulan.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2011) menjelaskan balita merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor diantaranya herediter, lingkungan, budaya dalam lingkungan, sosial ekonomi, iklim atau cuaca, nutrisi dan lain-lain (Nurjannah, 2013)

b. Karakteristik Balita

Septiari (2012) menyatakan karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu:

a) Anak usia 1-3 tahun

Usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif artinya anak menerima makanan yang disediakan orang tuanya. Pertumbuhan usia balita lebih besar dari usia prasekolah, sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Perut yang lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil bila dibandingkan dengan anak yang usianya lebih besar

oleh sebab itu, pola makan yang diberikan adalah porsi kecil dengan frekuensi sering.

b) Anak usia prasekolah (3-5 tahun)

Usia 3-5 tahun anak menjadi konsumen aktif. Anak sudah mulai memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, disebabkan karena anak beraktivitas lebih banyak dan mulai memilih maupun menolak makanan yang disediakan orang tuanya.

c. Perkembangan balita

a) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial pada bayi adalah pada saat masa percaya dan tidak percaya. Kualitas hubungan antara orang tua dan balita akan sangat berpengaruh dalam tahap ini. Teori ini berpendapat masa autonomi atau kebebasan mulai muncul pada usia older dan pada usai ini anak akan mulai menjalin hubungan sosial dengan lingkungan dan moral.

Pada perkembangan moral, hal-hal yang mendorong dalam menanamkan konsep moral adalah Berilah pujian, ganjaran atau sesuatu yang menyenangkan anak, apabila dia melakukan perbuatan yang baik. Ganjaran ini akan menjadi faktor penguat (reinforcement) bagi anak untuk mengulangi perbuatan baik tersebut.

Berilah hukuman, apabila dia melakukan perbuatan yang tidak baik. Hukuman tersebut akan menjadi penguat bagi anak untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik. Faktor-faktor yang menghambat perkembangan psikososial pada masa balita awal diantaranya adalah apabila lingkungan sosial itu kurang kondusif, seperti perlakuan orang tua yang kasar: sering memarahi, acuh tak acuh, tidak memberikan bimbingan, teladan, pengajaran atau pembiasaan terhadap balita dalam menerapkan norma-norma baik agama maupun tatakrama atau budi pekerti; cenderung menampilkan perilaku maladjustment, seperti bersifat minder, senang mendominasi orang lain, bersifat egois (Selfish), senang menyendiri / mengisolasi diri, kurang memiliki perasaan tenggang rasa, dan kurang memperdulikan norma dalam berperilaku (Hanneman, 2014).

b) Perkembangan kognitif

Perkembangan periode sensorimotor merupakan perkembangan tahap pertama dari perkembangan kognitif. Periode sensorimotor akan berlangsung sampai dengan tahun ke dua kelahiran dan setelah itu akan beralih pada tahap pemikiran propesional. Tahap ini ditandai dengan penggunaan simbol untuk menunjuk benda, tempat atau orang dan pada tahap ini anak juga belajar meniru kegiatan yang dilakukan orang lain (Hanneman, 2014).

c) Perkembangan bahasa

Perkembangan bahasa akan sangat diperoleh dalam sekali waktu namun perkembangan bahasa terjadi secara bertahap. Dalam perkembangan bahasa dibutuhkan kelengkapan struktur dan fungsi dari indra pendengaran, pernafasan dan kognitif yang dibutuhkan untuk berkomunikasi. Perkembangan bahasa antara individu sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh kemampuan saraf dan perkembangan kognitif masing-masing individu.(Hanneman, 2014).

d) Perkembangan sensori motor

Perkembangan sensori motor sangat erat kaitannya dengan dunia bermain anak. Pada saat bermain anak akan menggunakan kemampuan otot dan persarafannya. Dengan semakin berkembangnya kemampuan sensori motor, individu akan mulai mengeksplor lingkungan sekitarnya(Hanneman, 2014).

e) Perkembangan motorik kasar

Dalam perkembangan gerak motorik kasar dapat dievaluasi dari empat posisi yaitu ventral suspension, prone, sitting, dan standing. Posisi suspension merupakan posisi balita tengkurap dan berusaha mengangkat pantat(Hanneman, 2014).

f) Perkembangan motorik halus

Gerak yang melibatkan gerakan bagian tubuh yang melibatkan otot-otot kecil. Gerak motorik halus dimulai dengan kemampuan balita untuk menghisap ibu jari. Pada usia tiga bulan balita mulai

menjangka benda-benda yang berada didekatnya. Kemampuan tersebut terus berkembang sampai pada usia 12 bulan balita dapat menggambar garis simetris(Hanneman, 2014).

d. Tumbuh Kembang Balita

Secara umum tumbuh kembang setiap anak berbeda-beda, namun prosesnya senantiasa melalui tiga pola yang sama (Nurjannah, 2013), yakni:

a) Pertumbuhan dimulai dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah (*sefalokaudal*). Pertumbuhannya dimulai dari kepala hingga ke ujung kaki, anak akan berusaha menegakkan tubuhnya, lalu dilanjutkan belajar menggunakan kakinya.

b) Perkembangan dimulai dari batang tubuh ke arah luar.

Contohnya adalah anak akan lebih dulu menguasai penggunaan telapak tangan untuk menggenggam, sebelum ia mampu meraih benda dengan jemarinya.

c) Setelah dua pola di atas dikuasai, barulah anak belajar mengeksplorasi keterampilan-keterampilan lain. Seperti melempar, menendang, berlari dan lain-lain.

e. Kebutuhan Utama Proses Tumbuh Kembang Balita

Dalam proses tumbuh kembang, balita memiliki kebutuhan yang harus terpenuhi, kebutuhan tersebut yakni (PN.Evelin dan Djamaludin. N. 2010) :

a) Pemenuhan kebutuhan gizi (asuh).

Usia balita adalah periode penting dalam proses tubuh kembang anak yang merupakan masa pertumbuhan dasar anak. Pada usia ini, perkembangan kemampuan berbahasa, berkeaktivitas, kesadaran social, emosional dan inteligensi anak berjalan sangat cepat. Pemenuhan kebutuhan gizi dalam rangka menopang tumbuh kembang fisik dan biologis balita perlu diberikan secara tepat dan berimbang. Tepat berarti makanan yang diberikan mengandung zat-zat gizi yang sesuai kebutuhannya, berdasarkan tingkat usia. Berimbang berarti komposisi zat-zat gizinya menunjang proses tumbuh kembang sesuai usianya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi secara baik, perkembangan otaknya akan berlangsung optimal. Keterampilan fisiknya pun akan berkembang sebagai dampak perkembangan bagian otak yang mengatur sistem sensorik dan motoriknya. Pemenuhan kebutuhan fisik atau biologis yang baik, akan berdampak pada sistem imunitas tubuhnya sehingga daya tahan tubuhnya akan terjaga dengan baik dan tidak mudah terserang penyakit.

b) Pemenuhan kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih).

Kebutuhan ini meliputi upaya orang tua mengekspresikan perhatian dan kasih sayang, serta perlindungan yang aman dan nyaman kepada si anak. Orang tua perlu menghargai segala keunikan dan potensi yang ada pada anak. Pemenuhan yang tepat

atas kebutuhan emosi atau kasih sayang akan menjadikan anak tumbuh cerdas secara emosi, terutama dalam kemampuannya membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Orang tua harus menempatkan diri sebagai teladan yang baik bagi anak-anaknya. Melalui keteladanan tersebut anak lebih mudah meniru unsur-unsur positif, jauhi kebiasaan memberi hukuman pada anak sepanjang hal tersebut dapat diarahkan melalui metode pendekatan berlandaskan kasih sayang.

c) Pemenuhan kebutuhan stimulasi dini (asah).

Stimulasi dini merupakan kegiatan orangtua memberikan rangsangan tertentu pada anak sedini mungkin. Bahkan hal ini dianjurkan ketika anak masih dalam kandungan dengan tujuan agar tumbuh kembang anak dapat berjalan dengan optimal.

Stimulasi dini meliputi kegiatan merangsang melalui sentuhan-sentuhan lembut secara bervariasi dan berkelanjutan, kegiatan mengajari anak berkomunikasi, mengenal objek warna, mengenal huruf dan angka. Selain itu, stimulasi dini dapat mendorong munculnya pikiran dan emosi positif, kemandirian, kreativitas dan lain-lain.

Pemenuhan kebutuhan stimulasi dini secara baik dan benar dapat merangsang kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) anak. Kecerdasan majemuk ini meliputi, kecerdasan linguistic, kecerdasan logis-matematis, kecerdasan spasial, kecerdasan

kinestetik, kecerdasan musical, kecerdasan intrapribadi (intrapersonal), kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan naturalis.

f. Faktor yang mempengaruhi kualitas tumbuh kembang balita

a) Faktor internal (Depkes RI, 2010)

- 1) Ras (etnik) atau bangsa.
- 2) Keluarga, genetik (keturunan).
- 3) Umur.
- 4) Jenis kelamin.

b) Faktor eksternal (Depkes RI, 2010)

- 1) Gizi (pada saat ibu hamil), dan gizi masa pertumbuhan.
- 2) Racun/zat kimia dan radiasi .
- 3) Kekurangan hormon tertentu.

Beberapa hormon yang dapat mengganggu pertumbuhan, misalnya kekurangan hormon insulin yang menyebabkan ibu pada saat hamil menderita diabetes (kencing manis), dan anak pada saat pertumbuhan kekurangan hormon tiroid pada kelenjar gondok yang mengakibatkan pertumbuhan anak menjadi pendek.

4) Penyakit Infeksi .

Penyakit yang diderita ibu saat hamil, dan juga penyakit yang diderita anak saat sedang masa pertumbuhan seperti TBC (tuberkulosis), anemia (kurang darah), kelainan jantung bawaan dll.

- 5) Sosio – ekonomi yang kurang.
- 6) Lingkungan pengasuhan.
- 7) Stimulasi / rangsangan.

Perkembangan memerlukan stimulasi/rangsangan khususnya dalam keluarga, misalnya penyediaan alat mainan, sosialisasi anak, keterlibatan ibu dan anggota keluarga lain terhadap kegiatan anak.

g. Tahap tumbuh kembang balita menurut Depkes RI, 2010 :

- a) Pada usia 12 bulan - 18 bulan
 - 1) Berdiri dan berjalan berpegangan.
 - 2) Membungkuk memungut mainan dan berdiri kembali.
 - 3) Berjalan mundur 5 langkah.
 - 4) Memanggil ayah dengan kata papa, memanggil ibu dengan kata mama.
 - 5) Memasukkan kubus ke kotak.
 - 6) Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis atau merengek.
 - 7) Memperlihatkan rasa cemburu.
- b) Pada usia 18 bulan – 24 bulan
 - 1) Berdiri sendiri tanpa berpegangan.
 - 2) Berjalan.
 - 3) Bertepuk tangan, melambai-lambai.
 - 4) Memungut benda kecil dengan ibu jari.
 - 5) Menggelindingkan bola.

- 6) Membantu menirukan pekerjaan rumah tangga.
 - 7) Memegang cangkir sendiri.
- c) Pada usia 2 tahun – 3 tahun
- 1) Jalan naik tangga sendiri.
 - 2) Berdiri 1 kaki 2-6 detik.
 - 3) Melompat kedua kaki diangkat.
 - 4) Dapat menunjuk satu atau lebih bagian tubuh.
 - 5) Melepas pakaiannya sendiri.
 - 6) Mendengarkan cerita.
 - 7) Makan nasi sendiri tanpa banyak tumpah.
 - 8) Bermain bersama teman, mengikuti aturan permainan.
- d) Pada usia 3 tahun – 5 tahun
- 1) Melompat-lompat.
 - 2) Menari.
 - 3) Menggambar orang.
 - 4) Senang beartanya tentang sesuatu.
 - 5) Bicaranya mudah dimengerti.
 - 6) Bisa membandingkan sesuatu bentuk.
 - 7) Menyebut angka, menghitung jari.
 - 8) Berpakaian sendiri tanpa dibantu.
 - 9) Menggosok gigi tanpa dibantu.
 - 10) Bereaksi tenang dan tidak rewel ketika dipanggil ibu.

h. Beberapa gangguan tumbuh kembang yang sering ditemui pada balita

a) Gangguan bicara dan bahasa

Kemampuan berbahasa merupakan indikator/petunjuk seluruh perkembangan anak. Kurangnya stimulasi akan dapat menyebabkan gangguan bicara dan berbahasa bahkan gangguan ini dapat menetap (Kusuma R, 2012).

b) Retardasi mental

Anak dengan retardasi mental adalah anak yang mempunyai kecerdasan yang terbatas. Perkembangannya lebih lambat dari anak yang normal. dan keterampilan untuk menolong diri sendiri juga kurang (Kusuma R, 2012).

c) Perawakan pendek

Perawakan pendek, penyebabnya dapat karena variasi normal, gangguan gizi, kelainan sel/kromosom, penyakit infeksi atau karena kelainan hormon (Kusuma R, 2012).

d) Gangguan autisme

Merupakan gangguan perkembangan yang kurang meliputi seluruh faktor perkembangan yang mempengaruhi anak mencakup bidang hubungan sosial, komunikasi dan perilaku (Kusuma R, 2012).

i. Pola Asuh Balita

a) Definisi pola asuh

Pola asuh tersusun atas dua kata yaitu pola dan asuh. Pola memiliki arti struktur, cara kerja, sistem, model, corak, sedangkan asuh memiliki arti merawat, menjaga, mendidik, dan membimbing (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Pola asuh adalah hubungan anak dengan orang tua dalam proses pembelajaran maupun pendidikan yang akan bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan (Habibi, 2015). Pendapat tersebut didukung oleh Oemar dan Novita (2015) yang mendefinisikan pola asuh sebagai perilaku pengasuhan orang tua kepada anak yang meliputi pemberian ASI, diagnosa penyakit, cara memberikan makanan tambahan, menstimulasi kemampuan berbahasa dan kemampuan kognitif yang lain serta memberikan dukungan emosional secara baik. Pola asuh ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter, menanamkan nilai kebaikan, dan mempererat hubungan dengan orang tuanya (Fatih, 2011).

Pola asuh yang baik dapat mendorong orang tua dan anak dalam melakukan interaksi timbal balik secara terbuka sehingga terjalin kepercayaan dan kedekatan antara orang tua dan anak. Salah satu pola asuh yang dapat mempertahankan keadaan gizi balita yaitu pola asuh makan yang baik meliputi memberikan makanan sesuai dengan usia balita, kepekaan seorang ibu saat anak ingin makan,

upaya dalam menumbuhkan nafsu makan anak balita, serta menciptakan suasana makan yang nyaman untuk anak balita. Pola asuh makan yang responsif meliputi upaya orang tua memotivasi anak untuk makan, memperhatikan nafsu makan dan waktu makan anak mempengaruhi asupan gizi sehingga mempengaruhi keadaan status gizi anak (Putri & Kusbaryanto, 2012).

j. Menurut Dewi (2010) Perawatan Kebersihan Balita :

a) Kebersihan anak

- 1) Mandi dengan sabun 2 kali sehari
- 2) Cuci rambut dengan sampo 3 kali seminggu
- 3) Cuci tangan dengan sabun sebelum makan, setelah buang air besar, buang air kecil dan sesudah makan.
- 4) Jaga kebersihan telinga anak.
- 5) Gunting kuku tangan dan kaki jika panjang
- 6) Ajari anak buang air besar dan kecil dikamar mandi
- 7) Jaga kebersihan mainan, pakaian, dan tempat tidur.
- 8) Jaga kebersihan perlengkapan makan dan minum

b) Perawatan Gigi

- 1) Gosok gigi anak dengan pasta gigi dan sikat gigi anak sesudah makan dan sebelum tidur.
- 2) Ajari anak cara menggosok gigi
- 3) Jangan biasakan anak makan manis dan lengket
- 4) Periksakan setiap 6 bulan sekali kepuskesmas atau dokter gigi

c) Kebersihan lingkungan

- 1) Jauhkan anak-anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, dan polusi kendaraan bermotor.
- 2) Buang air besar dan kecil dikamar mandi
- 3) Bersihkan rumah dan lingkungan anak bermain dari debu dan sampah.
- 4) Balita sebaiknya tidur dalam kelambu

k. Menurut Dewi (2010) Perawatan Anak Sakit :

a) Obat yang harus disediakan dirumah

- 1) Oralit untuk diare
- 2) Obat merah untuk luka
- 3) Parasetamol untuk demam

b) Batuk

- 1) Beri air minum lebih banyak
- 2) Beri kecap atau madu dicampur dengan air jeruk nipis
- 3) Bawa ke fasilitas kesehatan apabila : batuk tidak sembuh dalam 2 hari, anak sesak nafas, demam.

c) Diare

- 1) Beri segera cairan oralit setiap anak buang air besar
- 2) Bila tidak ada oralit beri air minum, kuah sayur, air tajin
- 3) Jangan beri obat apapun kecuali dari petugas kesehatan

- 4) Segera bawa kefasilitas kesehatan jika anak : timbulnya demam, adanya darah dalam tinja, diare semakin parah, muntah terus menerus.

d) Demam

- 1) Beri minum lebih banyak dan lebih sering
- 2) Jangan diselimuti atau diberi baju tebal
- 3) Kompres dengan air biasa atau air hangat
- 4) Jangan komres dengan air dingin karena anak bisa menggigil
- 5) Jika panas tinggi beri obat penurun panas sesuai dosis
- 6) Segera bawa kefasilitas kesehatan apabila : demam disertai kejang, demam tidak turun dalam 2 hari, demam disertai bintik-bintik merah perdarahan dihidung dan buang air besar berwarna hitam.

e) Luka dan sakit kulit

- 1) Luka : beri obat merah
- 2) Koreng : tutup dengan kain bersih, jangan dibubuhkan ramuan apapun.
- 3) Bawa kefasilitas kesehatan jika kulit kemerahan, terasa gatal, luka bernanah atau berbau.

3. Buah Pepaya

a. Pengertian

Pepaya merupakan jenis buah tropis yang buahnya manis dan dagingnya berwarna kuning kemerahan. Buah pepaya mengandung banyak vitamin A, vitamin B9, vitamin C, vitamin E, mineral seperti fosfor, magnesium, zat besi, dan kalsium. Selain vitamin dan mineral, pepaya juga mengandung senyawa fitokimia seperti polisakarida, vitamin, mineral, enzim, protein, alkaloid, glikosid, lemak, lektin, saponin dan flavonoid (Surtiningsih, 2013).

b. Jenis – Jenis Pepaya

a) Pepaya Semangka

Jenis ini paling disukai, daging buahnya berwarna merah semangka, manis dan berair banyak. Bila masak kuning menarik warna kulit buahnya. Bentuknya lonjong dengan berat \pm 1 kilogram (Surtiningsih, 2013).

b) Pepaya Jingga

Pepaya ini mirip pepaya semangka juga. Daging buah merah berair banyak, hanya kalah manis. Kulit buah berwarna kuning juga. Besar pepaya ini \pm 1,5 kilogram (Surtiningsih, 2013).

c) Pepaya Cibinong

Bentuk dan besarnya jauh berbeda dengan kedua jenis diatas. Bentuk buah panjang besar dan lancip pada bagian ujungnya. Bentuk buah ini membesar dari pangkal ke bagian tengah buah,

kemudian melancip di bagian ujung buah. Berat \pm 2,5 kilogram (Surtiningsih, 2013).

d) Pepaya Bangkok atau Pepaya Thailand

Bentuknya mirip dengan pepaya Cibinong hanya pepaya ini bentuknya lebih bulat dan lebih besar. Berat pepaya ini \pm 3,5 kilogram. Daging buahnya jingga semua merah dan keras (Surtiningsih, 2013).

e) Pepaya Mexico

Bentuk dan besar buahnya mirip alpukat bulat berleher, beratnya \pm 0,5 kilogram. Daging buah berwarna kuning dan rasanya manis (Surtiningsih, 2013).

c. Manfaat buah pepaya menurut Tjitrosoepomo, 2011 :

a) Pepaya baik untuk pencernaan

Pepaya baik untuk pencernaan karena dalam pepaya terkandung enzim papain yang berfungsi untuk membantu melancarkan pencernaan, selain itu pepaya juga mengandung serat dan kadar air yang tinggi sehingga sangat baik untuk mencegah sembelit dan mengontrol keteraturan buang air besar serta menyehatkan pencernaan.

b) Meningkatkan nafsu makan

Buah pepaya terbukti dapat meningkatkan nafsu makan hal ini dikarenakan kandungan vitamin yang ada dalam buah pepaya dapat terbukti dapat membuat nafsu makan menjadi meningkat.

- c) Pepaya menjadi anti inflamasi
karena enzim anti inflamasi yang terkandung pada pepaya maka pepaya dapat bagi penderita arthritis, osteoporosis, edama untuk menghilangkan rasa sakit, serta dapat mencegah kanker.
- d) Dapat menyehatkan tulang
karena kandungan vitamin k yang cukup tinggi pada pepaya, pepaya dapat mencukupi kebutuhan vitamin k dalam tubuh jika mengkonsumsi pepaya. Vitamin k berfungsi untuk menjaga kesehatan tulang karena melakukan tindakan dalam mengubah protein matriks tulang, meningkatkan penyerapan kalsium dan dapat mengurangi ekskresi kalsium
- e) Dapat menguatkan sistem imun
Senyawa beta karoten pada pepaya dapat bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan dari dalam tubuh. Oleh karena itu, pepaya mungkin menjadi pilihan buah yang sehat untuk mencegah penyakit seperti infeksi, pilek, flu dan meredakan demam.
- f) Mencegah penyakit jantung
Kandungan serat, kalium dan vitamin dalam pepaya dapat membantu tubuh dalam mencegah penyakit jantung.
- g) Mempercepat penyembuhan luka
enzim proteolitik chymopapain dan papain yang terdapat dalam pepaya berfungsi sama halnya seperti salep yang dapat digunakan

untuk mempromosikan penyembuhan luka dan mencegah infeksi daerah kulit yang terbakar.

h) Pencegah asma

Beta karoten yang banyak terkandung dalam pepaya dapat mengurangi pengembangan penyakit asma.

i) Meminilisir kerusakan sakit mata

d. Kandungan buah pepaya menurut Karyani (2011) :

Buah pepaya matang mengandung sejumlah zat gizi penting terutama vitamin A. Dalam setiap 0,5 kg buah pepaya terkandung nutrisi : protein (2,5 g), karbohidrat (46 g), lemak (0,5 g), vitamin A (10.000 SI), vitamin C (300 mg), B1/thiamin (0,23 mg), riboflavin (0,27 mg), niasin (1,75 mg), kalsium (0,15 gram), magnesium (0,25 g), potassium (1,15 g), belerang (0,15 g), fosfor (0,47 g), zat besi (0,02 g), silicon (0,02 g), klorin (0,12 g), zink (0,08mg), sodium (0,2 g), dan air (399 g).

Seluruh bagian tanaman pepaya dapat digunakan sebagai obat. Daging buah, bunga, tangkai, maupun akar pepaya. Daging pepaya matang banyak mengandung vitamin A, C, dan B kompleks, asam amino, kalsium, besi, enzim dan lain-lain. Protein yang terkandung di dalam pepaya sangat mudah dicerna. Pepaya sangat bermanfaat bagi seseorang yang mengalami gangguan pencernaan, menjalankan pola makan yang tidak sehat dan banyak mengonsumsi protein yang sulit tercerna. Pepaya tidak hanya banyak mengandung protein yang mudah diserap, tetapi juga membantu penyerapan berbagai protein lain di dalam tubuh. Kandungan nutrisi buah mentah lebih tinggi ketimbang buah matang, Buah mentah hanya

mengandung 1/3 kalori buah matang, tetapi memiliki kandungan proteinnya lebih tinggi. Buah mentah hanya mengandung 2/3 karbohidrat. Daging buah mentah kurang mengandung beta karoten. Namun kandungan beta karoten dalam kulit buah mentah lebih tinggi (Karyani, 2011).

e. Menurut Karyani (2011) Komposisi buah pepaya masak dan buah pepaya muda per 100 gram

Zat Gizi	Buah pepaya masak	Buah pepaya muda
Energi (kkal)	46	26
Protein (g)	0,5	2,1
Lemak (g)	0	0,1
Karbohidrat (g)	12,2	4,9
Kalsium (mg)	23	50
Fosfor (mg)	12	16
Besi (mg)	1,7	0,4
Vitamin A (SI)	365	50
Vitamin B1 (mg)	0,04	0,02
Vitamin C (mg)	78	19
Air (g)	86,7	92,3

f. Menurut Surtiningsih (2013) nama Lain Dari Buah Pepaya yaitu

Nama lain dari tumbuhan ini adalah kates (Sunda, Nusa Tenggara), telo gantung/gandul (Jawa), papaya (Sumatra, Sulawesi, Maluku), tapaya (Irian), mendung/dong/manjang/gadang (Kalimantan), papaw tree (Inggris), papayer (perancis), melonenbaum (Jerman).

g. Klasifikasi Buah Pepaya

Buah pepaya diklasifikasikan sebagai berikut (Yuktiana,2017) :

- a) Kingdom : Plantae
- b) Subkingdom : Tracheobionta
- c) Superdivisio : Spermatophyta
- d) Divisio : Magnoliopsida
- e) Kelas : Magnoliophyta
- f) Subkelas : Dilleniidae
- g) Ordo : Violales
- h) Famili : Caricaceae
- i) Genus : Carica L

B. Penelitian Terkait

Menurut Nai'mu Mawaddah (2017) dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Bangkok Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Usia 2-5 Tahun Di Paud Islami Tpa Muthia Dan Tpa Bhakti Anak Indonesia (Bai) Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode *quasi exsperiment* dengan menggunakan pendekatan *Non Randomized Control Group Pre test – Post test Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 12 orang pada kelompok kontrol dan 12 orang pada

kelompok perlakuan, sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang. Hasil uji statistik *Wilcoxon Test* terhadap peningkatan berat badan didapatkan nilai Asymp. Sig. (p) 0,011 dengan taraf kesalahan (α) 0,05 maka nilai $p < \alpha$ ($0,011 < 0,05$) sehingga hipotesis (H1) diterima. Dan perbandingan hasil uji statistik one way ANOVA menunjukkan bahwa nilai probabilitas/Sig sebesar 0,275. Oleh karena $Sig > 0,05$.

Kesimpulan yaitu terhadap peningkatan berat badan balita usia 2-5 tahun pada kelompok intervensi dan didapatkan adanya peningkatan berat badan yang bermakna pada balita usia 2-5 tahun pada kelompok kontrol akan tetapi tidak terdapat perbedaan peningkatan berat badan pada masing-masing kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

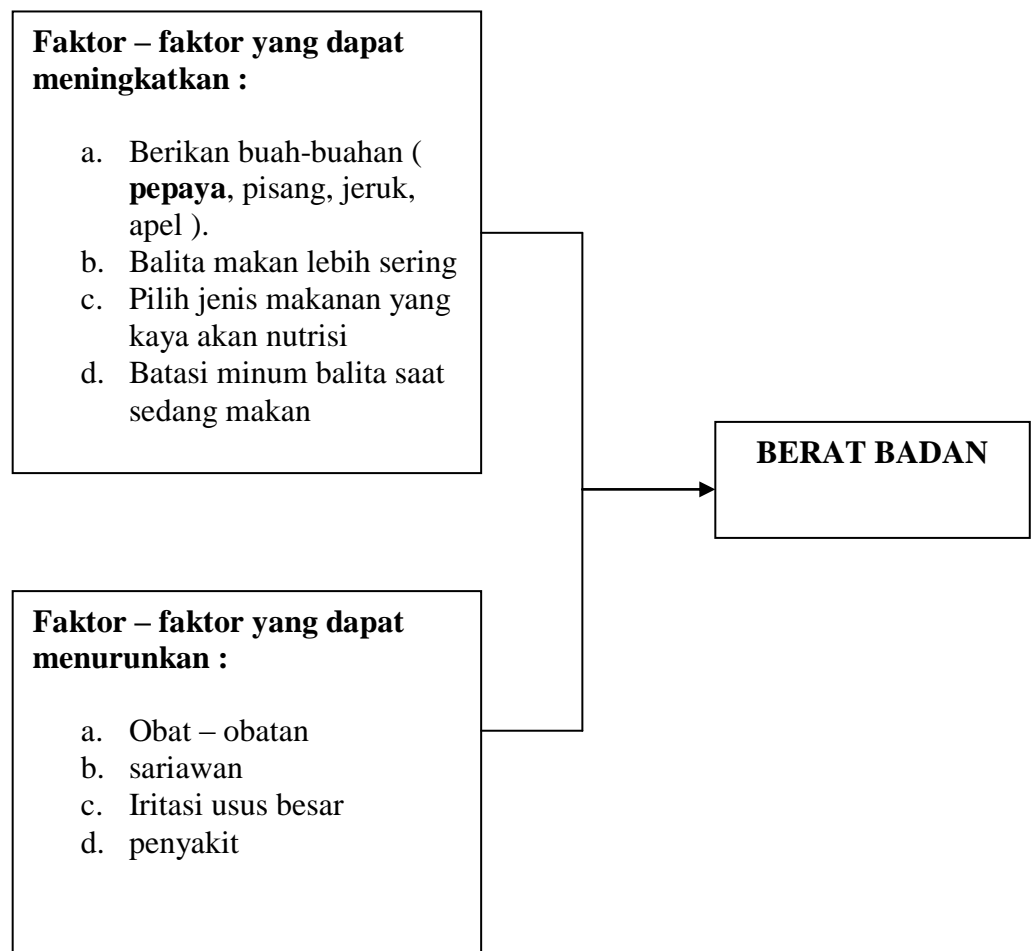
Kemudian penelitian Lili Fajria & Mitriya Rika (2013) dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *Quasi eksperimental one group pretest - posttest design* tanpa kelompok kontrol. Berat balita diukur dengan menggunakan skala digital . Untuk sampel penelitian ini memiliki 20 balita yang turun berat badan selama satu bulan terakhir. Penulis menerapkan uji T -pair untuk uji statistik .

Kesimpulan Hasil penelitian tentang adanya pengaruh pemberian buah pepaya pada balita yang menunjukkan bahwa ada peningkatan besar dalam nafsu makan balita.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dan tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variable yang akan diteliti yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang digunakan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoadmodjo, 2010).

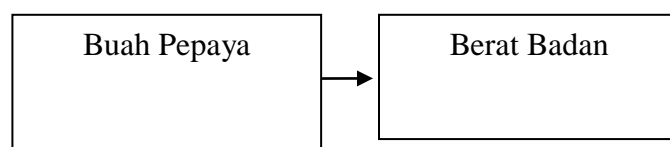
Kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Sumber : Monika Nanda (2017), Yuliati (2017).

D. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2010) kerangka konsep adalah formulasi atau simplikasi dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut. Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



E. Hipotesis

Menurut sugiyono (2012) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dapat dipahami hipotesis merupakan suatu kesimpulan sementara yang disusun berdasarkan data-data yang didapat dari pra riset, dan harus diuji kembali kebenarannya melalui suatu penelitian, hipotesa dalam penelitian ini adalah :

Ha = Ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan berat badan balita di PMB Sulastrri, S.ST Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.

Ho = Tidak ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap peningkatan berat badan balita di PMB Sulastrri, S.ST Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu Tahun 2019.