

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar *Wasting*

2.1.1 Definisi *Wasting*

Gizi adalah bagian penting dalam kehidupan yang berhubungan erat dengan kualitas fisik dan mental seseorang. Gizi kurang adalah kondisi berat badan menurut umur yang tidak sesuai dengan standar. *Wasting* adalah kondisi gizi buruk akut di mana berat badan balita tidak sesuai dengan tinggi badan, dengan nilai Z-Score antara -3 sampai kurang dari -2 SD, atau berdasarkan indeks massa tubuh terhadap panjang badan yang menunjukkan angka kurang dari -3 SD, mencakup status kurus dan sangat kurus (Melsi et al., 2022) (World Health Organization (WHO), 2023).

2.1.2 Penyebab *Wasting*

Penyebab utama *wasting* pada balita adalah kombinasi dari dua faktor utama, yaitu kurangnya asupan makanan yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas, serta infeksi berulang yang memperparah kondisi gizi anak (Mulyati et al., 2021).

2.1.2.1 Kurangnya Asupan Makan

Asupan energi dan nutrisi yang kurang berarti anak tidak mendapat makanan cukup untuk tumbuh dan beraktivitas. Jika kalori, karbohidrat, lemak, dan protein terlalu sedikit, tubuh anak akan memakai cadangan lemak dan otot, sehingga berat badan cepat turun. (Kota & Triveni, 2025). Makanan berkualitas rendah berarti kurang mengandung gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral. Ini sering terjadi jika anak hanya makan karbohidrat seperti nasi atau singkong tanpa cukup lauk, sayur, dan buah. Kekurangan protein bisa mengganggu pembentukan jaringan tubuh dan menurunkan berat badan serta fungsi organ. (Purwadi et al., 2023) .

2.1.2.2 Infeksi Berulang

Penyakit infeksi seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan infeksi kronis yang sering dialami balita dapat mempercepat penurunan berat badan. Infeksi ini meningkatkan kebutuhan energi tubuh, mengganggu penyerapan nutrisi, dan menurunkan nafsu makan anak. Akibatnya, tubuh kehilangan cadangan energi dan massa otot sehingga terjadi *wasting* (Adha et al., 2025).

2.1.3 Karakteristik Anak dengan *Wasting*

Anak yang mengalami *wasting* biasanya terlihat sangat kurus karena berat badannya jauh lebih rendah dibandingkan dengan tinggi badannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa tubuh anak kekurangan energi dan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk tumbuh dan menjaga fungsi tubuh. Karena kekurangan nutrisi tersebut, sistem imun anak menjadi lemah sehingga tubuhnya tidak mampu melawan infeksi dan penyakit dengan efektif (Kemenkes, 2023).

2.1.4 Kategori Ambang Batas Status Gizi (*Antropometri*)

Tabel 2. 1. 4 Antropometri

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) usia 0-60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>Severly underweight</i>)	<-3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd < + 1 SD
	Risiko berat badan lebih	>+ 1 SD
Panjang badan atau tinggi badan menurut	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	<-3 SD

Umur (PB/U atau TB/U) usia 0-60 bulan	Pendek (<i>Stunted</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Normal	-2 SD sd + 3 SD
	Tinggi	>+ 3 SD
Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) usia 0-60 bulan	Gizi buruk (<i>Severely wasted</i>)	< -3 SD
	Gizi kurang (<i>Wasted</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+ 1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	>+ 2 SD sd + 3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+3 SD

Sumber : (Kemenkes RI, 2022)

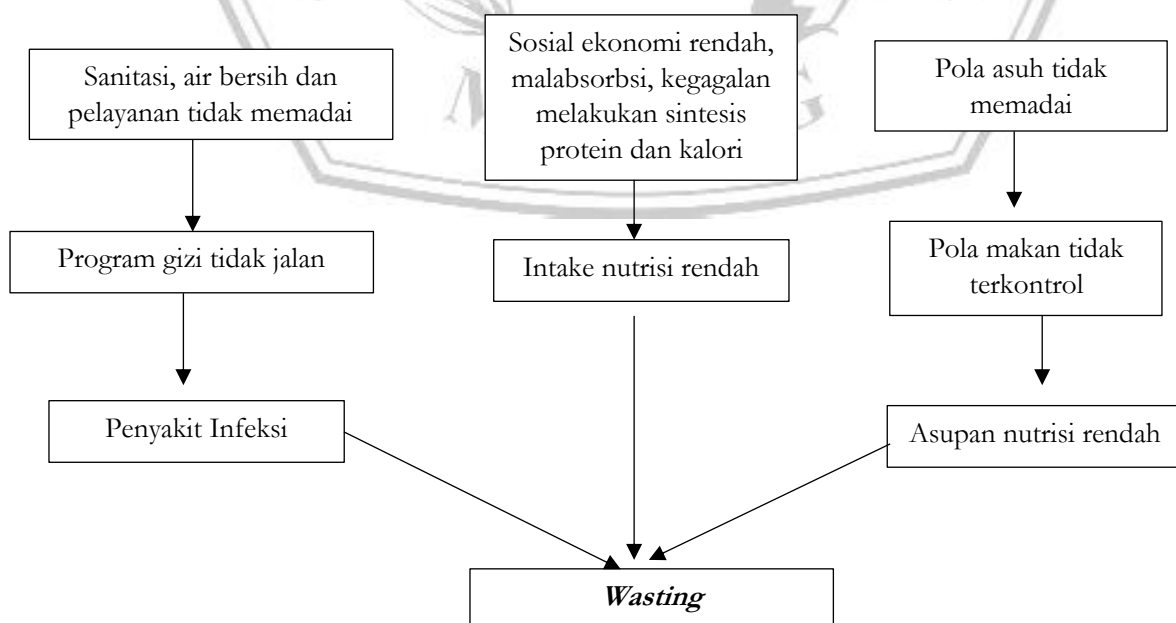
2.1.5 Patofisiologi *Wasting*

Wasting adalah kondisi anak sangat kurus karena berat badannya turun drastis. Anak jadi lemas, kurang aktif, dan mudah sakit karena kekurangan lemak, otot, dan daya tahan tubuh (Tamir et al., 2025) . Asupan makanan yang buruk dan infeksi membuat tubuh kekurangan energi, lalu memicu katabolisme, yaitu proses di mana tubuh memecah lemak dan otot sebagai sumber energi. Akibatnya, anak jadi sangat kurus dan daya tahan tubuh melemah (Tiwary et al., 2024). Penyebab utama *wasting* meliputi asupan makanan yang kurang dari segi kuantitas dan kualitas, seperti pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal dan makanan pendamping ASI (MPASI) yang kurang bergizi. Pola makan monoton dan tidak adekuat membuat tubuh kekurangan energi dan zat gizi esensial seperti protein, vitamin, dan mineral (Anato et al., 2022) . Selain itu, penyakit infeksi berulang terutama diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) memperparah kondisi ini dengan meningkatkan kebutuhan

energi tubuh, mengganggu penyerapan nutrisi, dan menurunkan nafsu makan anak. Kombinasi asupan kurang dan infeksi menyebabkan tubuh mengambil cadangan energi dari lemak dan otot (katabolisme), akhirnya menimbulkan *wasting* (Anato et al., 2022) .

Wasting atau kondisi kurus pada anak akibat kurangnya asupan energi dan protein dalam waktu singkat dapat menimbulkan berbagai dampak serius. Salah satu dampak utama adalah meningkatnya risiko kematian. Anak dengan *wasting* memiliki peluang kematian yang jauh lebih tinggi dibandingkan anak dengan status gizi normal, terutama jika tidak segera mendapat penanganan. Risiko ini bahkan meningkat lebih tajam apabila anak mengalami kombinasi *wasting* dan *stunting* secara bersamaan (Wright et al., 2021). Selain itu, *wasting* juga dapat menyebabkan keterlambatan tumbuh kembang. Anak yang mengalami *wasting* sering kali menunjukkan hambatan dalam pencapaian perkembangan motorik dan kemampuan belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi mengganggu fungsi kognitif anak, termasuk memori, konsentrasi, dan kemampuan Bahasa (Suryawan et al., 2022).

2.1.6 Pathway



Sumber : (Padhani et al., 2023)

2.2 Perilaku Makan Balita

Picky eater sering disebut sebagai makan pilih-pilih, hal ini merupakan fenomena yang biasa terjadi dalam perkembangan yang normal maupun tidak normal pada balita (Suryani et al., 2022). Secara umum, balita yang dicirikan sebagai pemakan selektif (*picky eater*) yang sering menunjukkan tanda-tanda kekurangan gizi atau menghadapi potensi ancaman kekurangan berat badan (Astuti et al., 2023). Hal tersebut dikarenakan asupan gizi yang tidak tercukupi maka proses pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhalang dan kondisi menjadi status gizi kurang pada balita (Rahmadhani & Kurniasari, 2024). Beberapa faktor penentu yang bisa jadi implikasi perilaku makan selektif pada populasi balita adalah faktor genetik, pengaruh prenatal, pemberian makanan dini postnatal, pola makan orangtua, dan lingkungan keluarga (Suryani et al., 2022).

2.3 Strategi Pendampingan Orang tua pada Balita dengan *Wasting*

2.3.1 Membiasakan Sarapan Sejak Dini

Sarapan adalah waktu makan yang krusial untuk anak. Membiasakan anak sarapan dapat membentuk pola makan sehat dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka. Ketika orang tua aktif dalam menyiapkan sarapan sehat, anak-anak cenderung terlibat dalam pola makan sehat (Putri, 2023). Sarapan pagi memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan mikronutrien serta meningkatkan kualitas pola makan anak. Pada anak yang melewatkan sarapan cenderung mengalami kekurangan asupan gizi esensial, yang dapat berdampak pada rendahnya energi, gangguan pertumbuhan,

serta meningkatkan risiko malnutrisi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, sarapan yang sehat dan bergizi menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung Kesehatan dan perkembangan anak (Nuralisa et al., 2025). Melewatkan sarapan telah diakui sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *wasting*, yaitu kondisi ketika seseorang mengalami penurunan berat badan yang signifikan hingga berada di bawah standar normal untuk tinggi badannya. Berdasarkan penelitian, anak-anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki kemungkinan hingga 5,714 kali lebih besar untuk mengalami *wasting* dibandingkan dengan anak-anak yang rutin mengonsumsi sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam menjaga status gizi dan kesehatan anak-anak, serta dapat membantu mencegah terjadinya masalah malnutrisi seperti *wasting* (Faisal Rakhman, 2018).

2.3.2 Porsi makanan yang sesuai

Balita yang mengalami *wasting* memerlukan diet yang kaya akan energi dan protein. Diet ini dikenal sebagai Diet Tinggi Energi Protein Tinggi (ETPT), yang mengandung lebih banyak kalori dan protein dibandingkan dengan kebutuhan harian mereka. Satu contoh porsi makanan adalah nugget tinggi protein, yang mengandung 159,4 Kkal, 6,2 gram protein, 3,6 gram lemak, dan 26,1 gram karbohidrat per porsi (Siregar et al., 2024). Balita membutuhkan asupan protein sekitar 20-25 gram per hari untuk mendukung pertumbuhan dan pemulihan. Sumber protein yang baik termasuk daging, ikan, ayam, dan produk susu (Saragih et al., 2024). Nugget yang terbuat dari ikan atau daging dapat menjadi pilihan yang baik untuk memenuhi kebutuhan ini. Anak-anak dengan *wasting* disarankan untuk makan lebih sering dalam porsi kecil sepanjang hari. Ini membantu memastikan mereka mendapatkan cukup nutrisi tanpa merasa terlalu kenyang pada satu waktu. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi

makan yang lebih tinggi berhubungan positif dengan asupan nutrisi (Nur Apiani et al., 2024)

2.3.3 Penyediaan camilan sehat

Penyediaan camilan sehat bagi balita dengan perilaku picky eater memiliki peran penting dalam memastikan kebutuhan gizi mereka agar tetap terpenuhi dengan memberikan camilan sehat seperti buah-buahan, yogurt, dan roti isi. Hal itu dapat menjadi pilihan baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak diantara waktu makan utama (Heryanto et al., 2023). Camilan lain juga terdapat pada biskuit yang terbuat dari bahan seperti ubi jalar dan tempe kedelai dapat menjadi pilihan yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian biskuit ini dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan anak-anak yang mengalami *wasting* (Farihani et al., 2022). Untuk balita dengan *wasting*, penting untuk memberikan camilan secara teratur sepanjang hari. Ini membantu memastikan asupan kalori yang cukup tanpa membebani anak dengan porsi besar pada waktu makan utama. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi makan berhubungan positif dengan status gizi anak (Zulfiana et al., 2024).

2.3.4 Keterlibatan Anak dalam Memilih Makanan

Melibatkan anak dalam proses memilih makanan dapat meningkatkan ketertarikan mereka terhadap makanan sehat. Dengan memberikan kesempatan untuk memilih atau menyiapkan makanan, anak menjadi lebih antusias untuk mencoba berbagai jenis makanan bergizi. Hal ini tidak hanya membantu membentuk kebiasaan makan yang baik, tetapi juga berkontribusi dalam memperbaiki status gizi mereka dengan memastikan asupan nutrisi yang lebih seimbang (Soedarsono & Sumarmi, 2021).

Selain melibatkan anak dalam pemilihan makanannya, penting juga Orang tua berperan dalam mengenalkan literasi gizi kepada anak usia dini melalui kegiatan

penyajian makanan di rumah. Proses ini dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari yang dekat dengan lingkungan anak, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan. Literasi gizi mencakup berbagai aspek seperti membaca, menulis, berhitung, berkomunikasi, serta memahami pentingnya asupan gizi yang baik untuk Kesehatan di masa depan. Dengan mengenalkan literasi gizi melalui kebiasaan keseharian anak, mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan bermakna mengenai pentingnya pola makan yang sehat serta menjadikan pilihan makanan yang mereka pilih, mendapatkan nutrisinya juga (Heryanto et al., 2023).

2.3.5 Mendampingi Anak saat Makan

Orang tua berperan penting dalam mengenalkan anak pada gizi yang baik dan kebiasaan hidup sehat. Mereka bertanggung jawab dalam menyusun menu bergizi, memilih bahan makanan berkualitas, serta mengolahnya dengan tepat. Selain itu, mereka juga berupaya menyajikan makanan dengan tampilan menarik dan memantau tumbuh kembang anak, termasuk melalui kunjungan rutin ke posyandu (Munawaroh et al., 2022). Pendampingan yang dilakukan orang tua dapat dengan pendekatan *responsive feeding*, di mana orang tua responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang anak, terbukti efektif dalam meningkatkan asupan makanan. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang baik dalam pemberian makanan berkontribusi pada status gizi yang lebih baik (Romadhoni et al., 2024)

2.3.6 Metode *Baby-Led Weaning* saat Makan pada Balita

Baby Led Weaning adalah cara mandiri untuk memperkenalkan dan melatih balita pada makanan pendamping ASI sejak usia 6 bulan dan seterusnya. BLW adalah pendekatan yang memberikan bayi dan anak-anak kesempatan untuk mengambil dan mengeksplorasi makanan mereka sendiri (Dewi et al., 2023). Menurut (Nahira & Sumarni, 2024) Penerapan pola *Baby Led Weaning* dapat memberikan dampak positif

terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Manfaat yang akan didapatkan balita dari Metode *Baby Led Weaning* adalah membantu perkembangan motorik balita dengan melatih mengunyah makanan dengan halus, bantu menikmati makanan. Anak yang menggunakan metode BLW cenderung lebih mengenali rasa lapar dan kenyang, sehingga dapat membantu mereka mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh. Hal ini penting bagi balita *wasting* yang membutuhkan asupan nutrisi lebih tinggi (Intiyati et al., 2024) Pendampingan orang tua, pemilihan makanan bergizi tinggi, serta edukasi tentang keamanan dan kecukupan nutrisi sangat penting untuk keberhasilan metode ini.

2.4 Faktor dan Dampak yang Mempengaruhi Strategi Pendampingan Orang Tua pada Balita dengan *Wasting*

2.4.1 Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua khususnya ibu, berperan penting dalam kejadian *wasting* pada balita. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan pola makan anak yang tepat, sehingga berisiko lebih tinggi memiliki anak dengan status gizi kurang (Soedarsono & Sumarmi, 2021). Kurangnya pemahaman ini dapat memengaruhi keputusan dalam memilih jenis makanan, cara pemberian makan, dan pengelolaan kesehatan anak secara umum. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan atau edukasi gizi kepada ibu sangat penting sebagai upaya pencegahan *wasting* pada balita (Rosalina Madai et al., 2024).

2.4.2 Pendapatan dan Ekonomi Keluarga

keterbatasan ekonomi berdampak nyata terhadap pendampingan orang tua pada balita dengan *wasting*. Pada keluarga dengan status ekonomi rendah, terjadi keterbatasan dalam menyediakan variasi makanan, sehingga asupan anak cenderung monoton dan sering kurang mengandung zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan

mineral. Kondisi ini menyebabkan balita lebih berisiko mengalami berat badan kurang atau *wasting*, karena kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi secara optimal (Baruroh et al., 2025). Selain itu, kemampuan orang tua dalam membeli bahan makanan bergizi dipengaruhi oleh daya beli yang rendah, sehingga anak lebih sering mengonsumsi makanan pokok saja dan tidak mendapatkan lauk pauk, sayuran, serta buah-buahan yang seharusnya ada dalam pola makan sehari-hari. Banyak penelitian menunjukkan bahwa rumah tangga dengan kemampuan ekonomi rendah cenderung lebih mudah mengalami masalah gizi, jika dibandingkan dengan yang berstatus ekonomi menengah ke atas (Natassia & Kesehatan, 2022).

2.4.3 Asupan Gizi dan Ketersediaan Makan

Kurangnya asupan energi, protein, dan karbohidrat merupakan faktor utama yang meningkatkan risiko *wasting* pada balita karena ketiga zat gizi ini sangat penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan fungsi tubuh anak. Energi adalah sumber bahan bakar untuk aktivitas fisik dan proses metabolisme, sedangkan protein berperan krusial dalam pembentukan jaringan tubuh dan perbaikan sel, serta karbohidrat sebagai sumber utama energi yang mudah diserap tubuh (Hasnita et al., 2023). Ketika asupan ketiganya tidak memadai, tubuh balita akan menggunakan cadangan lemak dan otot untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga terjadi penurunan berat badan yang cepat cirinya adalah *wasting*. Kekurangan protein juga mengganggu perkembangan otot dan organ, serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga anak menjadi lebih rentan terhadap infeksi yang dapat memperburuk kondisi gizi (Agung et al., 2025). Maka dari itu, Pendampingan orang tua yang efektif dalam penanganan *wasting* pada balita harus diarahkan untuk memperbaiki pola asupan gizi anak secara menyeluruh. Hal ini mencakup pemahaman orang tua terhadap kebutuhan energi dan protein sesuai usia, pemilihan makanan bergizi seimbang, peningkatan frekuensi dan porsi makan, serta

perbaikan kualitas MPASI. Selain itu, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama juga menjadi fondasi penting dalam mencukupi kebutuhan nutrisi awal balita. Dengan pendampingan yang tepat, orang tua dapat lebih terarah dalam memenuhi kebutuhan gizi anak guna mencegah dan mempercepat pemulihan dari *wasting* (Muhlishoh et al., 2025).

2.4.4 Pola Asuh dan Praktik Pengasuhan

Pola asuh yang baik sangat penting untuk mencegah *wasting* pada balita. Orang tua perlu dibimbing agar memahami kebutuhan gizi anak, menjaga kebersihan makanan, dan memberi ASI serta MPASI secara benar. Mereka juga perlu tahu cara menangani penyakit yang bisa menurunkan nafsu makan anak, serta rutin memantau tumbuh kembang anak. Dengan pendampingan yang tepat, orang tua bisa memperbaiki pola asuh dan membantu mempercepat pemulihan gizi balita (Aisyah et al., 2021). Pendampingan yang terintegrasi dengan edukasi pola asuh dan tata laksana sehari-hari dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dan mendorong mereka mengadopsi praktik pemberian makan yang benar, sehingga membantu memperbaiki status gizi anak dan mengurangi prevalensi *wasting* (Noviana Sari, 2022).

2.4.5 Dukungan Keluarga dan Masyarakat

Strategi pendampingan orang tua yang melibatkan dukungan keluarga dan masyarakat secara kolektif melalui edukasi berbasis komunitas, pemberdayaan ibu, suplai makanan bergizi komunitas, dan mobilisasi sosial telah terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi balita dengan *wasting*. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak, tetapi juga membangun sistem sosial yang mendukung kesehatan anak secara berkesinambungan (Murti et al., 2024).