

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Balita

2.1.1 Definisi Balita

Menurut Kemenkes RI tentang bayi dan balita menyatakan bahwa, bayi atau balita merupakan masa bayi setelah dilahirkan yang berusia 0-59 bulan, yang terbagi menjadi usia 0-11 bulan disebut dengan bayi dan 12-59 bulan disebut dengan balita. Balita merupakan singkatan dari “bawah lima tahun”, masa balita merupakan periode yang sangat penting dan masa emas atau *golden age* dalam bertumbuh dan berkembang dengan pesat, sehingga memerlukan nutrisi yang optimal dan berkualitas. karena pada usia ini balita akan mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang lebih cepat.

2.1.2 Karakteristik Balita

A. Pertumbuhan

1. Berat Badan

- a. Usia 1 tahun berat badan balita harus bertambah minimal 3 kali dari berat badan lahir.
- b. Usai 2-3 tahun berat badan balita harus bertambah 2 kg per tahun.

2. Panjang badan

- a. Usia 2-5 tahun Panjang badan balita harus bertambah 7 cm pertahun.

B. Perkembangan

Perkembangan kognitif sangat pesat saat balita menginjak usia 12 bulan keatas, seperti:

- a. kemampuan Bahasa dan komunikasi meningkat, dari Bahasa bayi hingga mampu berbicara dengan jelas
- b. kemampuan memecahkan masalah sederhana mulai terlihat
- c. rasa ingin tahu dan eksplorasi terhadap lingkungan meningkat
- d. mulai belajar berinteraksi dengan orang lain, baik teman sebaya maupun orang dewasa
- e. perkembangan emosi, mulai belajar mengendalikan diri dan menunjukkan rasa kasih sayang terhadap orang lain
- f. Mulai belajar berbagi (Kemenkes RI, 2022).

2.1.3 Kebutuhan Balita

Pada masa *golden age* balita memiliki kebutuhan yang spesifik, seperti:

1. Kebutuhan nutrisi yang optimal dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita.
2. Kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian dari orang sekitar.
3. Kebutuhan stimulasi dan interaksi baik dengan teman sebaya maupun orang dewasa.
4. Kebutuhan akan perlindungan dan keamanan (Kemenkes RI, 2022).

2.2 Konsep Dasar MP-ASI

2.2.1 Definisi MP-ASI

Makanan Pendamping Air Susu Ibu yang selanjutnya disebut dengan (MP-ASI) merupakan nutrisi tambahan yang diberikan pada balita berusia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan balita selain Air Susu Ibu (ASI) diperkenalkan ketika balita menginjak usia 6 bulan. Karena pada usia 6-24 bulan, ASI eksklusif saja tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan balita untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga harus dibantu pemenuhan nutrisinya dengan pemberian MP-ASI (Hilmi et al., 2020).

Menurut kementerian kesehatan (Kemenkes RI, 2018a), MP-ASI merupakan makanan bertekstur lembut dan sedikit cair sehingga memudahkan untuk dikonsumsi dan dicerna oleh balita. MP-ASI yang diberikan harus diperhatikan kualitas dan kandungan nutrisinya, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan balita. MP-ASI mulai diperkenalkan dengan tekstur yang lumat dan sedikit cair, dengan memperhatikan jumlah dan kualitas MP-ASI yang diberikan. Pemberian MP-ASI yang tepat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita (Wikipedia, 2020).

Pada periode ini balita membutuhkan lebih banyak asupan vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. MP-ASI yang berkualitas juga membantu memastikan balita mendapatkan asupan gizi yang lengkap dan seimbang untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan optimal (Kemenkes RI, 2018a). MP-ASI diberikan dengan frekuensi minimal 3 kali dalam sehari, dengan jumlah porsi yang dianjurkan berbeda-beda sesuai usia balita, yaitu:

1. Usia 6 bulan: minimal 6 sendok makan
2. Usia 7 bulan: minimal 7 sendok makan
3. Usia 8 bulan: minimal 8 sendok makan
4. Usia 9 bulan: minimal 9 sendok makan (Wikipedia, 2020).

2.2.2 Tujuan Pemberian MP-ASI

Tujuan utama pemberian MP-ASI yang tepat dan berkualitas adalah untuk membantu mencukupi kebutuhan nutrisi yang diperlukan balita serta mendukung pertumbuhan fisik, dan perkembangan kognitif balita dengan optimal. MP-ASI juga membantu balita untuk mulai mengembangkan kemampuan makan seperti belajar mengunyah, menelan dan menyesuaikan dengan makanan baru (Harahap, 2021).

Menurut WHO (2023), MP-ASI bertujuan mencegah stunting, wasting, dan defisiensi nutrisi pada balita usia 6-24 bulan, dimana periode ini merupakan periode emas untuk pembentukan dasar kesehatan jangka panjang balita. Pemberian MP-ASI yang tepat dan berkualitas dapat meningkatkan berat badan, tinggi badan, dan kecerdasan anak, serta mengurangi risiko penyakit infeksi seperti diare dan pneumonia.

2.2.3 Syarat Dalam Pemberian MP-ASI

Menurut (Kemenkes RI, 2024) terdapat 4 syarat yang harus terpenuhi dalam proses pemberian MP-ASI pada balita, sebagai berikut:

1. Tepat Waktu

MP-ASI mulai diberikan Ketika balita menginjak usia 6 bulan, karena pada saat itu ASI eksklusif tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita.

2. Adekuat

Pemberian MP-ASI harus mencukupi kebutuhan nutrisi yang diperlukan balita untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pemenuhan MP-ASI dapat meliputi berbagai strategi, salah satunya adalah Pendidikan nutrisi intensif bagi ibu dan keluarga melalui program komunitas (variasi makanan menggunakan bahan pangan lokal yang terjangkau) serta fortifikasi makanan dengan nutrisi tambahan seperti zat besi dan vitamin A untuk mengurangi resiko stunting dan anemia (Sweet et al., 2013).

3. Aman

MP-ASI harus dipersiapkan secara higienis dan disimpan dalam tempat yang higienis juga. Dalam proses mempersiapkannya harus memperhatikan kehygienisan tangan, bahan makanan, dan alat, yang digunakan.

4. Diberikan dengan cara yang benar

Dalam pemberian MP-ASI harus terjadwal, dan *responsive feeding* yaitu menyesuaikan sinyal lapar dan kenyang balita.

2.2.4 Jenis MP-ASI

Menurut (Kemenkes RI, 2018b) cakupan MP-ASI yang dapat diberikan pada balita usia 6-24 bulan meliputi berbagai jenis makanan seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin, zat besi, dan lemak sehat. Karbohidrat dapat diperoleh dari makanan pokok yang terdiri dari: nasi, kentang, jagung, ubi, roti, dan sumber karbohidrat yang lain. Protein hewani dapat diperoleh dari: daging ayam, ikan, dan telur. Protein nabati dapat diperoleh dari: kacang-kacangan. Vitamin dan zat besi dapat diperoleh dari: sayuran dan buah-buahan. Lemak sehat dapat diperoleh dari: alpukat dan minyak zaitun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih et al. (2024), menyatakan bahwa 70,4% ibu di desa pelosok Klaten telah memberikan MP-ASI yang baik, termasuk variasi makanan sesuai pedoman "5 bintang" untuk memenuhi nutrisi balita. Variasi "5 bintang" mencakup pemberian MP-ASI yang tepat waktu mulai usia 6 bulan, responsif terhadap sinyal lapar anak, higienis untuk mencegah kontaminasi, cukup energi dan protein dari karbohidrat, lemak, protein hewani/nabati, serta bervariasi menggunakan bahan lokal seperti nasi, sayur, buah, daging ayam/ikan agar nutrisi optimal dan anak tidak bosan.

Pemberian MP-ASI dengan variasi berbentuk bento dan dihias menjadi strategi kreatif populer di kalangan orang tua Indonesia untuk meningkatkan nafsu makan balita usia 6-24 bulan. Pendekatan ini melibatkan penyajian makanan berporsi kecil dalam wadah bento terbagi, dengan komposisi "5 bintang" (karbohidrat, protein hewani/nabati, lemak, sayur, buah) yang dibentuk menarik seperti hewan, mobil, atau wajah lucu menggunakan cetakan silikon dan garnish alami seperti nori atau wortel parut. Manfaatnya termasuk stimulasi sensorik visual yang mendorong penerimaan tekstur baru, mengurangi picky eating hingga 30-50% berdasarkan pengalaman praktik Posyandu, serta memastikan asupan gizi seimbang tanpa tambahan gula/garam berlebih (Apriliani, 2023).

Orang tua khususnya Ibu memegang peranan penting dalam proses pemberian MP-ASI. Pemberian MP-ASI yang sesuai sangat berpengaruh terhadap status gizi balita serta pertumbuhan dan perkembangan Balita (Safitria & Mulyaningsih, 2023).

1. Balita usia 6-8 bulan

Pada usia ini balita mulai diperkenalkan makanan selain ASI, makanan yang diberikan adalah yang bertekstur cair, lembut, dan lunak. Diberikan dalam jumlah porsi kecil supaya mudah dikonsumsi dan menyesuaikan dengan makanan baru. Misalnya bubur susu, bubur buah, bubur sayuran, dan bubur saring (Kemenkes RI, 2018b).

2. Balita usia 9-11 bulan

Pada usia ini balita sudah mulai mengenal berbagai jenis makanan, balita sudah dapat diperkenalkan dengan makanan bertekstur sedikit lebih kasar. Misalnya nasi tim dan makanan lain yang diolah dengan cara dicincang halus (Kemenkes RI, 2018b).

3. Balita usia 12-24 bulan

Pada usia ini balita mulai diperkenalkan MP-ASI dengan sedikit bertekstur padat atau makanan keluarga dengan tetap memperhatikan kemampuan dalam mengunyah. Balita mulai dikenalkan makanan dengan potongan kecil yang mudah digenggam, seperti sayur rebus dan buah yang tidak terlalu keras (Kemenkes RI, 2018b).

2.2.5 Frekuensi dan Jumlah Pemberian MP-ASI

Menurut WHO (2024), frekuensi pemberian MP-ASI diberikan secara bertahap:

1. Balita 6-8 bulan: makanan utama diberikan 2-3 kali dalam sehari dengan porsi 2-3 sendok makan per satu kali makan.
2. Balita 9-11 bulan: makanan utama diberikan 3-4 kali dalam sehari dengan porsi sekitar $\frac{1}{2}$ mangkuk per satu kali makan dan diberikan makanan selingan 1-2 kali dalam sehari.

3. Balita 12-24 bulan: makanan utama diberikan 3-4 kali dalam sehari dengan porsi menyesuaikan nafsu makan balita dan diberikan makanan selingan 1-2 kali dalam sehari.

2.3 Pengalaman Dalam Pemberian MP-ASI

2.3.1 Cara Pemberian MP-ASI

Cara pemberian MP-ASI yang tepat dan berkualitas harus tetap memperhatikan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) supaya terhindar dari berbagai jenis bakteri dan balita terhindar dari penyakit infeksi (Ningsih, 2022).

Berikut adalah cara pemberian MP-ASI:

1. Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun sebelum menyiapkan atau mengolah bahan makanan dan memberikan makanan pada balita
2. Mencuci tangan ibu dan balita sebelum makan
3. Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun setelah ke toilet dan membersihkan kotoran balita
4. Mencuci bahan makanan seperti beras, daging, ikan, sayuran dan bahan makanan lainnya menggunakan air mengalir sebelum diolah
5. Mencuci peralatan dapur sebelum dan sesudah digunakan untuk memasak
6. Mencuci kembali peralatan makan balita, seperti mangkuk, sendok dan gelas sebelum digunakan
7. Tidak menyimpan makanan yang tidak habis, karena ludah yang terbawa sendok dapat menyebabkan bakteri

2.3.2 Factor Yang Mempengaruhi Pemberian MP-ASI

1. Factor Pendidikan

Tingginya Pendidikan seorang ibu berpengaruh terhadap pemberian MP-ASI, ibu dengan Pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki sikap khawatir terhadap balitanya jika mengalami kekurangan gizi, sehingga memahami kapan waktu yang tepat untuk memberikan makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi balitanya (Harahap, 2021). Selain itu Pendidikan yang tinggi cenderung mampu memvariasikan menu harian menggunakan bahan sekitar rumah, sehingga pertumbuhan balita lebih optimal (Wahyuningsih et al., 2024).

2. Factor pengetahuan

Ibu dengan pengetahuan yang baik, memahami bahwa balita dibawah 6 bulan tidak boleh diberikan makanan selain ASI termasuk MP-ASI dikarenakan pencernaannya masih belum siap untuk menerima makanan selain ASI yang bertekstur cair. Sedangkan ibu dengan pengetahuan rendah tidak mengetahui cara pemberian MP-ASI yang tepat, dan seringkali memberikan MP-ASI dini kepada balitanya (Harahap, 2021).

3. Factor budaya

Pemberian makanan pada balita sangat dipengaruhi oleh budaya daerah setempat. Mayoritas ibu mengikuti tradisi dengan menganggap bubur instan sebagai makanan penting untuk balitanya, sehingga hanya Sebagian kecil ibu yang mengetahui pentingnya MP-ASI dengan komposisi gizi lengkap untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita (Manoppo, 2023).

4. Dukungan keluarga

Berdasarkan penelitian (Faradila & Ullya, 2024), dukungan keluarga dalam proses pemberian MP-ASI memiliki dampak positif. Dengan adanya dukungan dari keluarga, terutama suami atau anggota keluarga lainnya, ibu dapat merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk memberikan MP-ASI yang tepat kepada balitanya.

2.3.3 Tantangan Dalam Pemberian MP-ASI

1. Balita tidak mau makan

Menurut (Kemenkes RI, 2018c) balita yang terbiasa minum susu UHT atau terbiasa merasakan makanan berasa manis atau gurih yang terlalu kuat berdampak terhadap kesulitan makan. Karena balita cenderung sudah tidak suka terhadap perasa alami makanan terutama sayur dan buah.

2. Kurangnya dukungan keluarga

Kurangnya dukungan keluarga dapat mempengaruhi pemberian MP-ASI. Tanpa dukungan dari keluarga, ibu mungkin tidak memiliki akses ke informasi dan pengetahuan yang cukup tentang MP-ASI, sehingga dapat mempengaruhi kualitas pemberian MP-ASI (Faradila & Ullya, 2024).

3. Ibu yang mengalami gangguan psikologis

Cemas dan stress dapat mempengaruhi ibu dalam proses pemberian MP-ASI sehingga berpengaruh terhadap status gizi balita. MP-ASI yang tidak tepat dapat menyebabkan kekurangan nutrisi atau masalah kesehatan lainnya (Faradila & Ullya, 2024).

2.3.4 Dampak Pemberian MP-ASI Dini

Pemberian MP-ASI yang tepat adalah Ketika balita memasuki usia 6 bulan (Ningsih, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Faradila & Ullya, 2024) didapatkan bahwa ibu dengan status pendidikan rendah berpengaruh terhadap pengetahuan dan pemahaman ibu terhadap pemberian MP-ASI yang tepat sehingga banyak ibu yang memberikan MP-ASI dibawah usia 6 bulan atau bisa disebut dengan pemberian MP-ASI dini.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemberian MP-ASI dini adalah seperti ibu tidak percaya diri terhadap kecukupan ASI yang diberikan (Ningsih, 2022). Pemberian MP-ASI dini dapat menyebabkan beberapa dampak sebagai berikut (Hidayat, Dian, et al., 2023):

1. Balita lebih rentan terhadap penyakit
2. Sistem kekebalan tubuh balita lemah
3. Resiko terhadap alergi makanan
4. Resiko mengalami obesitas
5. Balita tidak mendapatkan nutrisi yang optimal dari ASI

2.3.5 Mitos dalam Pemberian MP-ASI

Sebagian besar orang tua selalu ingin memberikan asupan nutrisi yang terbaik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan balitanya. Namun ada mitos yang menyatakan bahwa makan protein hewani dapat membuat balita berbau amis. Padahal protein hewani seperti daging, ikan, udang, telur sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang balita karena mengandung lemak tidak jenuh dan omega 3 yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan balita serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh balita (Bunda, 2021). Mitos ini turun-temurun, dipengaruhi budaya dan pendidikan

rendah, menyebabkan kegagalan ASI eksklusif dan resiko stunting saat pemberian MP-ASI. Pemberian protein hewani saat MP-ASI sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita, bukan penyebab bau amis kecuali kondisi medis langka (Qamariyah & Kariani, 2025).

