

d. Nafsu Makan Balita

Nafsu makan merupakan keadaan untuk seseorang untuk memuaskan keinginan untuk makan selain rasa lapar. Gangguan makan sering kali terjadi pada usia satu tahun, hal ini dikarenakan adanya peralihan dari makanan lunak atau halus ke makanan dengan tekstur yang agak kasar. Anak usia di bawah lima tahun sering mengalami penurunan nafsu makan, hal ini yang mengakibatkan terjadi masalah kurang gizi pada anak karena kurangnya asupan gizi pada anak (Damayanti et al., 2016). Banyak faktor yang mempengaruhi nafsu makan anak, yakni jadwal makan, menu yang membosankan, rasa dan tekstur makanan, kurang nafsu makna, penyakit, dan temperamen anak (Rifani & Ansar, 2021)

e. Berat Badan Balita

1) Pengertian Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjningsih, 2022).

2) Penilaian Berat Badan

Penilaian berat badan berdasarkan usia menurut WHO dengan standar NCHS (National Center for Health Statistics) yaitu menggunakan persentil kurang atau sama dengan tiga termasuk kategori malnutrisi. Penilaian berat badan berdasarkan tinggi badan menurut WHO yaitu menggunakan persentase dari median antara 89-100% dikatakan malnutrisi sedang dan kurang dari 80% dikatakan malnutrisi akut (*wasting*). Penilaian berat badan berdasarkan tinggi menurut standar baku NCHS yaitu menggunakan persentil 75-25% dikatakan normal, persentil 10% dikatakan malnutrisi sedang, dan kurang dari persentil dikatakan malnutrisi berat.

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Balita

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U)	Berat badan sangat kurang (<i>severely 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
Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	< -3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	> +3 SD
Berat Badan	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>)	< -3 SD

menurut Tinggi Badan (BB/TB)	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
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	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 over weight</i>)	> +1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	> +2 SD sd +3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +3 SD

3) Pemantauan Berat Badan

Pemantauan berat badan balita menurut Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia (PMK) tahun 2020 tentang standar antropometri anak dapat dilihat grafik pertumbuhan berat badan sesuai dengan jenis kelamin anak. Adapun kegiatan yang dilakukan untuk memantau pertumbuhan balita antara lain:

- Ada kegiatan penimbangan yang dilakukan terus menerus secara teratur.
- Ada kegiatan pengisian data berat badan pada grafik berat badan.
- Ada penilaian naik atau turunnya berat badan sesuai arah garis pertumbuhannya.

Pada Balita 1T atau Balita yang dalam 1 kali penimbangan selama satu bulan terakhir tidak mengalami kenaikan sesuai kenaikan berat badan minimum dapat diberikan intervensi segera agar tidak masuk dalam Balita BGM.

4) Cara Penimbangan berat Badan

Berat badan bayi ditimbang dengan timbangan bayi, sedangkan pada anak dengan timbangan berdiri. Langkah awal sebelum melakukan penimbangan yaitu periksa lebih dahulu apakah alat sudah dalam keadaan seimbang (jarum menunjukkan angka nol). Bayi ditimbang dalam posisi berbaring terlentang atau duduk tanpa baju, sedang anak ditimbang dalam posisi berdiri tanpa sepatu dengan pakaian minimal. Baduta yang akan ditimbang sebaiknya memakai pakaian seringan mungkin. Baju, sepatu, dan topi sebaiknya dilepaskan. Apabila hal ini tidak memungkinkan, maka hasil penimbangan harus dikoreksi dengan berat kain balita yang ikut tertimbang. Bila keadaan ini memaksa di mana anak balita tidak mau ditimbang tanpa ibunya atau orang tua yang menyertainya, maka timbangan dapat dilakukan dengan menggunakan timbangan injak dengan cara pertama, timbang balita beserta ibunya. Kedua, timbang ibunya saja. Ketiga, hasil timbangan dihitung dengan mengurangi berat badan ibu dan anak (Yulizawati & Afrah, 2018).

f. Stunting

1) Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi yang ditandai dengan kurangnya tinggi badan anak apabila dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Sederhananya, stunting merupakan sebutan bagi gangguan pertumbuhan pada anak (Ngurah, 2020).

2) Penyebab Stunting

Penyebab utama dari stunting adalah kurangnya asupan nutrisi selama masa pertumbuhan anak. Banyak yang tidak menyadari bahwa tinggi pendeknya anak bisa menjadi tanda adanya masalah gizi kronis. Stunting merupakan masalah kesehatan yang sudah ada sejak lama, seperti gizi buruk, terserang infeksi berkali-kali, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Namun, penyebab stunting yang paling banyak adalah karena kekurangan gizi. Maka dari itu, Anda sebagai orang tua harus tahu bagaimana Cara Mengatasi Susah Makan Pada Anak yang terkadang menjadi masalah umum pada anak-anak, khususnya balita.

Ada perbedaan dari balita yang mengalami stunting yaitu pada balita yang umur di bawah 2 tahun proses stunting masih berlangsung, sedangkan pada balita yang usianya di atas 2 tahun sudah menunjukkan kegagalan pertumbuhan. Maka dari itu, pertumbuhan dan perkembangan balita harus di perhatikan secara

optimal agar dapat ditangani secara dini (Candra MKes(Epid), 2020).

Terdapat dua poin penting yang menjadi faktor utama terjadinya stunting pada anak, di antaranya yaitu:

a) Kurangnya Asupan Gizi pada Ibu Selama Hamil

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa sekitar 20% kasus stunting terjadi sejak anak berada dalam kandungan. Hal ini dapat terjadi akibat makanan yang dikonsumsi ibu selama hamil kurang bergizi sehingga janin tidak mendapatkan cukup nutrisi. Akhirnya, pertumbuhan janin dalam kandungan mulai mengalami hambatan dan terus berlangsung hingga setelah kelahiran. Maka dari itu, penting memastikan ibu mengonsumsi makanan yang bergizi selama hamil.

b) Kebutuhan Nutrisi Anak Tidak Tercukupi

Kondisi ini bisa terjadi setelah kelahiran, tepatnya di saat anak di bawah usia dua tahun namun kebutuhan asupan gizinya tidak terpenuhi. Asupan yang dibutuhkan tersebut meliputi ASI dan MPASI (makanan pendamping ASI).

Selain itu, kurangnya asupan makanan juga bisa menjadi salah satu faktor penyebab stunting, khususnya makanan yang

kaya akan protein, mineral zinc, serta zat besi yang penting bagi anak di usia balita.

Balita yang mengalami stunting mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Tinggi badan anak lebih rendah jika dibandingkan dengan anak seusianya.
- 2) Berat badan tidak sesuai dengan umur anak.
- 3) Perkembangan motorik kurang baik jika dibandingkan dengan anak tidak stunting.

2. Konsep Asuhan Mandiri Akupressure

a. Pengertian Asuhan Mandiri Akupresure

Asuhan Mandiri adalah upaya memelihara, mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan dari dan untuk setiap individu dan anggota keluarga dgn yankes di tingkat rumah tangga.

Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur adalah suatu pengobatan yang diberikan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu dengan lembut menggunakan jari telunjuk maupun ibu jari. Penekanan dilakukan untuk merangsang aliran energi pada titik meridian. Akupresur berasal dari kata *accu* dan *presur* yang berarti lokal dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan stimulasi pada titik tekanan akupresur merangsang titik-titik akupunktur tertentu untuk tujuan terapeutik dan menstimulasi titik-titik ini sehingga dapat memperbaiki ketidak seimbangan antara Qi melalui meridian dan

selanjutnya mengobati penyakit. Rangsangan akupresur pada titik akupunktur (*Accu point*) akan menginduksi Neuro Transmission dan perubahan reaksi kimiawi pada sistim syaraf pusat. Selain itu, berbagai jenis refleks saraf dengan atau tanpa keterlibatan faktor humoral, serta mekanisme umpan balik negatif dapat meningkatkan pengendalian homeostasis dalam tubuh (Centis et al., 2022).

Akupresur adalah salah satu jenis cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan.

Asuhan mandiri akupresur merupakan upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri oleh individu, kelompok atau masyarakat dengan memanfaatkan keterampilan akupresur (Permenkes No.9 Tahun 2016)

b. Pelaksana Asuhan Mandiri Akupresur

Pelaksana asuhan mandiri akupresur merupakan orang tua balita yang sudah melalui pembinaan oleh tenaga kesehatan terlatih. Dimana pelatihan yang diberikan dilaksanakan pada posyandu balita serta diterapkan oleh masing- masing orang tua pada balitanya yang mengalami penurunan nafsu makan. Pelaksanaan asuhan mandiri akupresur diterapkan oleh masing- masing orang tua pada balitanya