

## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Malnutrisi

Muhammad Ihsan Fariqy<sup>1</sup>, Risti Graharti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Malnutrisi pada anak merupakan permasalahan serius yang dapat mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan optimal. Keadaan ini disebabkan oleh ketidakseimbangan gizi, termasuk kelebihan atau kekurangan kalori, protein, dan zat gizi lainnya. Faktor risiko melibatkan status sosial ekonomi, ketidaktahuan ibu, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), asupan makanan keluarga, infeksi, pendidikan ibu, pemberian ASI, dan sanitasi lingkungan. Manifestasi klinis malnutrisi mencakup pertumbuhan terhambat, kulit dan rambut kering, kelelahan, penurunan nafsu makan, dan gangguan perkembangan motorik. Upaya pencegahan yang efektif membutuhkan pendekatan yang holistik, termasuk peningkatan kesadaran masyarakat terkait gizi, perubahan kebijakan sosial dan ekonomi, serta perbaikan sanitasi lingkungan. Dengan memahami dan menanggulangi faktor-faktor ini, diharapkan dapat mengurangi angka malnutrisi dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di seluruh dunia.

**Kata Kunci:** Faktor risiko, malnutrisi, penyebab

## Factors Affecting Malnutrition

### Abstract

Malnutrition in children is a serious issue that can impact both health and optimal growth. This condition arises from a nutritional imbalance, involving an excess or deficiency of calories, protein, and other essential nutrients. Risk factors include socio-economic status, maternal lack of awareness, Low Birth Weight (LBW), family food intake, infections, maternal education, breastfeeding practices, and environmental sanitation. Clinical manifestations of malnutrition encompass stunted growth, dry skin and hair, fatigue, decreased appetite, and motor development disorders. Effective preventive efforts require a holistic approach, including heightened public awareness of nutrition, changes in social and economic policies, and improvements in environmental sanitation. By understanding and addressing these factors, it is hoped that the prevalence of malnutrition can be reduced, thereby enhancing the overall quality of life for children worldwide.

**Keywords:** Causes, malnutrition, risk factors

Korespondensi: Muhammad Ihsan Fariqy., alamat Jl. Abdul Muis, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Bandar Lampung, hp 085279817654, e-mail: [muhammadihsanfariqy@gmail.com](mailto:muhammadihsanfariqy@gmail.com)

### Pendahuluan

Malnutrisi adalah suatu keadaan ketidakseimbangan gizi yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan kalori, protein, dan zat gizi lainnya. Ini mempengaruhi fungsi tubuh, komposisi jaringan/tubuh, bentuk, dan ukuran, serta konsekuensi dan efek klinis. Malnutrisi digambarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai kesalahan nutrisi yang terjadi di dalam tubuh, yaitu ketidaksesuaian antara asupan dan kebutuhan. Karena ketidakseimbangan ini, beberapa jenis malnutrisi dapat terjadi, seperti tidak mendapatkan cukup vitamin atau mineral, kelebihan berat badan atau obesitas, dan penyakit tidak menular yang berhubungan dengan pola makan.<sup>1</sup> Pada tahun 2022, terdapat 148,1 juta anak yang terlalu pendek

dibandingkan usianya (*stunting*), 45,0 juta anak terlalu kurus dibandingkan tinggi badannya (*wasting*), dan 37,0 juta anak terlalu berat dibandingkan tinggi badannya (*overweight*).<sup>1</sup>

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi buruk, diantaranya adalah status sosial ekonomi, ketidaktahuan ibu tentang pemberian gizi yang baik untuk anak, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Sumber lain menyebutkan asupan makanan keluarga, faktor infeksi, dan pendidikan ibu menjadi penyebab kasus gizi buruk. Rendahnya pendidikan dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dalam keluarga, yang selanjutnya mempengaruhi kuantitas dan kualitas konsumsi pangan yang merupakan penyebab langsung dari kekurangan gizi pada anak balita. Selain pendidikan, pemberian ASI dan kelengkapan imunisasi juga memiliki hubungan yang bermakna dengan gizi

buruk karena ASI dan imunisasi memberikan zat kekebalan kepada balita sehingga balita tersebut menjadi tidak rentan terhadap penyakit. Balita yang sehat tidak akan kehilangan nafsu makan sehingga status gizi tetap terjaga baik.<sup>2,3</sup>

## Isi

Malnutrisi pada anak menjadi suatu kondisi yang harus diwaspadai oleh orang tua terutama ibu. Untuk itu, perlu diketahui apa saja yang dapat menyebabkan seorang anak mengalami malnutrisi.

Infeksi dapat menyebabkan anak tidak merasa lapar dan tidak mau makan. Kondisi ini juga menghabiskan banyak energi dan protein yang dibutuhkan tubuh untuk berkembang. Malnutrisi dapat terjadi jika Anda mengalami diare atau muntah secara teratur. Penyakit umum yang memperburuk kesulitan gizi antara lain diare, ISPA, TBC, campak, batuk rejan, malaria persisten, dan cacangan. Infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) dan diare merupakan contoh penyakit infeksi yang menyebabkan asupan nutrisi tidak terserap dengan baik oleh tubuh.<sup>4</sup>

Malnutrisi adalah penyakit yang berkembang ketika seseorang tidak memiliki cukup makanan dalam jangka waktu yang lama. Status gizi seseorang juga dapat terkena dampak negatif jika makan terlalu sedikit. Anak-anak yang kekurangan gizi memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah dan lebih mudah terserang penyakit.<sup>5</sup>

Selain penyebab malnutrisi di atas, ada beberapa faktor risiko yang menjadikan malnutrisi mudah dialami oleh seorang anak. Faktor utama yang mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dimakan adalah tingkat sosial ekonomi. Sebuah keluarga dengan status sosial ekonomi yang buruk kemungkinan besar akan membeli lebih sedikit bahan makanan, sehingga menyebabkan lebih sedikit makanan yang dikonsumsi. Hal ini dapat menyebabkan perubahan berat badan anak dan, pada akhirnya, malnutrisi. Namun, keluarga dengan pendapatan yang layak dapat membeli makanan dan memenuhi kebutuhan gizinya dengan kemampuan terbaiknya. Hal ini sesuai dengan penelitian Perdana et al tahun 2020, yang menunjukkan bahwa balita yang berasal

dari keluarga berpendapatan rendah lebih rentan mengalami malnutrisi dibandingkan balita yang berasal dari keluarga berpendapatan tinggi.<sup>2</sup>

Tingkat pendidikan orang tua maupun pengetahuan orang tua mempunyai peranan terhadap kejadian gizi buruk. Akan lebih sulit bagi orang tua yang berpendidikan rendah untuk menyesuaikan diri dengan informasi baru dan mengubah kebiasaan atau rutinitas diet mereka. Kemampuan seseorang dalam mengasimilasi pengetahuan, khususnya tentang makanan bergizi, berkorelasi positif dengan tingkat pendidikannya. Tingkat pendidikan mempunyai dampak besar terhadap cara keluarga membesarkan anak dan cara mereka makan. Orang tua yang berpendidikan tinggi seringkali lebih mengkhawatirkan kesehatan anak-anaknya. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua berhubungan signifikan dengan kedudukan sosial ekonomi keluarga. Akan lebih sulit bagi orang tua yang berpendidikan rendah untuk menyesuaikan diri dengan informasi baru dan mengubah kebiasaan atau rutinitas diet mereka. Kemampuan seseorang dalam mengasimilasi pengetahuan, khususnya tentang makanan bergizi, berkorelasi positif dengan tingkat pendidikannya.<sup>6</sup>

Riwayat penyakit menular juga meningkatkan risiko malnutrisi. Malabsorpsi zat gizi dan perubahan metabolisme tubuh merupakan akibat buruknya penyerapan makanan, sehingga berdampak pada status gizi balita jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang diterbitkan pada tahun 2021 oleh Cono et. al. Hal ini menunjukkan prevalensi gizi buruk yang lebih tinggi pada anak yang mempunyai riwayat penyakit menular. Oleh karena itu, seorang ibu akan lebih mudah terpapar kuman atau agen infeksi lain yang dapat membahayakan kesehatan balita jika pengetahuan ibu mengenai pentingnya menjaga kebersihan rumah akan lebih kecil. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menghindari munculnya penyakit menular, seorang ibu harus sangat waspada dalam menjaga kebersihan anaknya.<sup>3</sup>

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan bayi dengan sebaik-baiknya, sangat penting

untuk mengonsumsi makanan yang sehat selama kehamilan. Malnutrisi lebih sering terjadi pada bayi yang lahir dengan berat badan rendah dibandingkan pada anak yang lahir dengan berat badan normal, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Rokhimawaty dkk. Berat badan lahir rendah yang disebabkan oleh hambatan pertumbuhan intrauterin dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan dalam jangka panjang. Sebaliknya, bayi dengan berat badan lahir normal yang mengonsumsi makanan tidak mencukupi dan tetap rentan terhadap penyakit akibat paparan dini terhadap mikroorganisme dan faktor lainnya dapat mengalami penurunan kondisi gizinya.<sup>7</sup>

Tubuh dan otak menggunakan lemak, protein, dan karbohidrat yang terkandung dalam Air Susu Ibu (ASI) sebagai sumber energi. Selain itu, ASI dapat melindungi bayi dari masalah pencernaan karena proteinnya cepat diserap oleh usus. Selama beberapa jam pertama setelah kelahiran, payudara ibu mengeluarkan kolostrum, cairan berwarna kekuningan. Ia memiliki konsentrasi antibodi imunoglobulin A (IgA) yang tinggi, yang melapisi saluran pencernaan untuk mencegah patogen memasuki sirkulasi dan melindungi bayi dari bahaya sampai sistem kekebalan tubuh berkembang sepenuhnya. Selain manfaat yang disebutkan di atas, ASI membantu anak meningkatkan kekebalan tubuh dan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.<sup>8</sup>

Terdapat korelasi yang jelas antara sanitasi lingkungan dengan faktor-faktor yang meliputi aksesibilitas air bersih, jamban, dan jenis lantai, kebersihan peralatan memasak, tata graha, penerangan, dan ventilasi. Kemungkinan terjadinya gizi buruk pada anak menurun seiring dengan banyaknya akses terhadap air bersih untuk kebutuhan sehari-hari.<sup>9</sup>

Lingkungan sebagai tempat berkembang biaknya kehidupan menentukan derajat sanitasi lingkungan. Kurangnya akses terhadap air bersih, pembuangan air limbah yang tidak tepat dan tidak mematuhi peraturan kesehatan, dan tidak adanya tempat pembuangan sampah rumah tangga yang ditunjuk dengan baik merupakan indikator betapa berbahayanya

suatu wilayah. standar kesehatan, kurangnya fasilitas pengawasan pangan, dan ketersediaan perumahan yang tidak layak.<sup>9</sup>

Anak yang mengalami kekurangan gizi menunjukkan sejumlah manifestasi klinis yang mencerminkan dampak buruk dari asupan nutrisi yang tidak memadai. Penurunan berat badan yang signifikan dan pertumbuhan terhambat merupakan tanda utama kekurangan gizi pada anak. Berikut adalah beberapa manifestasi klinis yang umum terkait dengan kekurangan gizi pada anak pertumbuhan terhambat, kulit kering dan pucat, rambut kering dan rapuh, mudah lelah dan lesu, nafsu makan menurun dan gangguan perkembangan motorik.<sup>10</sup>

Malnutrisi akut melibatkan sekelompok gangguan terkait seperti kwashiorkor, marasmus, dan marasmus-kwashiorkor. Identifikasi dilakukan berdasarkan temuan klinis, dan perbedaan utama antara kwashiorkor dan marasmus adalah adanya edema pada kasus kwashiorkor (Dipasquale et al., 2020).<sup>11</sup>

Kekurangan kalori dan protein, khususnya, mungkin tampak sebagai marasmus. Karena penyakit ini, tubuh tidak mampu menghasilkan energi yang cukup untuk menjalankan tugasnya. Hal ini menyebabkan anak kehilangan jaringan adiposa dan otot, sehingga anak terlihat sangat kurus. Marasmus yang berkepanjangan dapat menyebabkan anak kelaparan (Titi-Lartey & Gupta, 2023).<sup>12</sup>

Kombinasi peradangan dan defisit protein yang terus-menerus menyebabkan kwashiorkor, suatu penyakit. Pembengkakan atau edem terutama terjadi pada kedua ekstremitas, wajah, dan tubuh lainnya. Selain edem, timbul gejala lain berupa anoreksia, perubahan warna kulit (hiperpigmentasi atau pigmentasi tidak merata), rambut kemerahan dan kuku rapuh.<sup>13</sup>

Marasmic kwashiorkor merupakan gabungan antara marasmus dan kwashiorkor. Khususnya, anak-anak dengan marasmic kwashiorkor mengalami wasting dan edema secara bersamaan. Umumnya, mereka menunjukkan manifestasi kulit dan rambut yang ringan, bersamaan dengan hepatomegali yang dapat diraba.<sup>11</sup>

## Ringkasan

Malnutrisi merupakan kondisi ketidakseimbangan gizi yang dapat disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan kalori, protein, dan zat gizi lainnya. Ini dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada fungsi tubuh, komposisi tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, malnutrisi adalah kesalahan nutrisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara asupan dan kebutuhan.

Infeksi dapat mengurangi nafsu makan anak, sedangkan tingkat konsumsi zat gizi yang rendah dan ketidakcukupan makanan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan malnutrisi. Faktor sosial ekonomi dan pendidikan orang tua juga memainkan peran penting, di mana keluarga dengan status sosial ekonomi rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi.

Riwayat penyakit infeksi dan berat badan lahir rendah meningkatkan risiko malnutrisi pada anak. Pemberian ASI eksklusif memiliki peran besar dalam memberikan zat kekebalan kepada balita, sementara sanitasi lingkungan yang buruk dapat menjadi indikator risiko gizi buruk.

Manifestasi klinis dari kekurangan gizi pada anak melibatkan pertumbuhan terhambat, kulit kering, rambut kering, lesu, penurunan nafsu makan, dan gangguan perkembangan motorik. Malnutrisi akut dapat muncul dalam bentuk kwashiorkor, marasmus, atau kombinasi keduanya (marasmic kwashiorkor), dengan masing-masing menunjukkan ciri khas gejala klinis.

## Simpulan

Faktor utama yang berperan dalam terjadinya malnutrisi melibatkan aspek ekonomi, pendidikan, sanitasi lingkungan, dan riwayat infeksi. Status sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta sanitasi lingkungan merupakan elemen penting yang memengaruhi aksesibilitas dan kualitas makanan. Selain itu, riwayat penyakit infeksi, berat badan lahir rendah, dan pemberian ASI eksklusif juga menjadi faktor risiko yang perlu diperhatikan.

Manifestasi klinis malnutrisi mencakup pertumbuhan terhambat, kulit kering, nafsu

makan menurun, dan gangguan perkembangan motorik. upaya pencegahan yang efektif membutuhkan pendekatan yang holistik, termasuk peningkatan kesadaran masyarakat terkait gizi, perubahan kebijakan sosial dan ekonomi, serta perbaikan sanitasi lingkungan. Dengan memahami dan menanggulangi faktor-faktor ini, diharapkan dapat mengurangi angka malnutrisi dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di seluruh dunia.

## Daftar Pustaka

1. WHO. Joint Child Malnutrition Estimates . 2021 [disitasi tanggal 15 September 2023]. Tersedia dari: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>.
2. Perdana HM, Darmawansyah D, & Faradilla A. Gambaran Faktor Risiko Malnutrisi pada Anak Balita di Wilayah Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2019. *UMI Medical Journal*. 2020;5(1):50–56.
3. Cono EG, Nahak MPM, & Gatum AM. Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. *Chmk Health Journal*. 2021;5(1):236–241.
4. Arini D, Nursalam N, Mahmudah M, & Faradilah I. The incidence of stunting, the frequency/duration of diarrhea and Acute Respiratory Infection in toddlers. *Journal of Public Health Research*. 2020;9(2): 1816.
5. Putra A, Syafira DN, Mauliyda S, & Cahyati WH. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*. 2018;2(4): 577–586.
6. Sianturi O, Nadhiroh SR, & Rachmah Q. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak: Literature Review. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(2):1070–1075.
7. Rokhimawaty A, Martono SU, & Utomo T. Hubungan Berat Badan Lahir Dan Status Gizi Bayi Umur 1-6 Bulan Berdasarkan Indeks BB/U. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*. 2021;3(1):62–69.
8. Hamid NA, Hadju V, Dachlan DM, Jafar N, & Battung S. Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Baduta Usia 6-

- 24 Bulan di Desa Timbuseng Kabupaten Gowa. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 2020;9(1).
9. Alamsyah D, Mexitalia M, Margawati A, Hadisaputro S, & Setyawan H. Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. 2017;2(1):54–62.
  10. Bouma S. Diagnosing Pediatric Malnutrition. *Nutrition in Clinical Practice*. 2017;32(1):52–67.
  11. Dipasquale V, Cucinotta U, & Romano C. Acute Malnutrition in Children: Pathophysiology, Clinical Effects and Treatment. *Nutrients*. 2020;12(8):2413.
  12. Titi-Lartey OA, & Gupta V. Marasmus. 2023
  13. Benjamin O, & Lappin SL. Kwashiorkor. 2023.