

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi Pemanfaatan Pekarangan

1. Pengertian Penyuluhan

Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dapat dilakukan melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya-upaya yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas, ataupun masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Tujuan penyuluhan tidak lain adalah hidup dan kehidupan manusia yang berkualitas dan bermartabat.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Hermawan, 2013)

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan paling pokok dari penyuluhan adalah:

- a. Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatannya yang optimal (Hermawan, 2019)
- b. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep

hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan.

- c. Tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan.

3. Langkah-Langkah dalam Perencanaan Penyuluhan

- a. Mengenal masalah Kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu mengenali masalah yang akan ditunjang dengan penyuluhan, mengenali masalah yang akan ditanggulangi dengan program, dasar pertimbangan apa yang akan digunakan untuk menentukan masalah yang akan dipecahkan, pelajari masalah yang mencakup pengertian, sikap, dan tingkah laku individu, kelompok, atau masyarakat (Elmiyanti et al., 2022)
- b. Mengenal masyarakat Sasaran program adalah masyarakat, sehingga siapapun yang merencanakan program harus mengenal masyarakat dalam segi kehidupannya. Dalam perencanaan ini, hal-hal yang perlu diketahui adalah jumlah penduduk, keadaan sosial, dan ekonomi, pola komunikasi di masyarakat, sumber daya, serta pengalaman masyarakat terhadap program sebelumnya (Yuhansyah, 2019)
- c. Mengenal wilayah Program dapat dilaksanakan dengan baik jika perencanaan program mengetahui benar situasi lapangan. Hal-hal yang perlu diketahui berhubungan dengan wilayah adalah lokasinya apakah terpencil, daerah datar atau pegunungan, dan jalur transportasi umum, serta sifatnya yang meliputi periode penghujan atau kemarau, daerah kering atau cukup air, daerah banjir, dan daerah perbatasan.(Penyusunan & Penyuluhan, n.d.)

- d. Menentukan prioritas penyuluhan Prioritas dalam penyuluhan sejalan dengan prioritas masalah yang ditentukan oleh program yang ditunjang. Prioritas didasarkan pada beratnya dampak dari masalah tersebut sehingga perlu diprioritaskan penanggulangannya, pertimbangan politis, dan sumber daya yang ada (Imran et al., 2019)
- e. Menentukan tujuan penyuluhan Apapun tujuan yang akan dipilih, hal terpenting adalah tujuan harus jelas, realistis, dan dapat diukur. Jika program sekarang yang akan dikembangkan segi penyuluhannya sudah berjalan beberapa lama, maka perlu diperhatikan seberapa jauh penyuluhan waktu lalu, tujuan penyuluhan waktu itu, jenis kegiatan dan bagaimana hasil kegiatan penyuluhan waktu itu. Berdasarkan informasi tersebut dapat ditentukan tujuan penyuluhan yang akan dikembangkan sekarang. Tujuan penyuluhan kesehatan adalah agar kelompok atau individu memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri dalam memperbaiki perilaku saat ini atau yang akan datang, penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan terhadap topik tertentu yang menjadi bahasan penyuluhan (Lida et al., 2019)
- f. Menentukan sasaran penyuluhan Sasaran program dan sasaran penyuluhan tidaklah selalu sama. Dalam penyuluhan, sasaran yang dimaksud adalah individu atau kelompok yang akan diberi penyuluhan. Sasaran dalam penyuluhan kesehatan ada tiga macam, yaitu sasaran primer (sasaran yang mempunyai masalah kesehatan), sasaran sekunder (sasaran yang mempunyai pengaruh terhadap sasaran primer, seperti tokoh agama, tokoh adat, dan tokoh masyarakat), serta sasaran tersier (para

pengambil kebijakan, penyandang dana, pihak-pihak yang berpengaruh di berbagai tindakan). Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga resiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya. Penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang mempunyai anak balita, kelompok masyarakat rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada di berbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan dan lain-lain. Penyuluhan kesehatan pada sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah, dan lain-lain (Pangan, 2018)

- g. Menentukan isi penyuluhan isi penyuluhan harus diungkapkan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, dapat dilaksanakan oleh sasaran dengan sarana yang mereka miliki, atau terjangkau oleh sasaran. Dalam menyusun isi penyuluhan harus dikemukakan keuntungan jika sasaran melaksanakan yang dianjurkan dalam penyuluhan tersebut. Materi atau pesan yang disampaikan kepada sasaran hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan dari individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat, sehingga materi yang

disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Materi yang disampaikan sebaiknya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, tidak terlalu sulit untuk dimengerti oleh sasaran, dalam penyampaian materi sebaiknya menggunakan metode dan media untuk mempermudah pemahaman dan untuk menarik perhatian sasaran (Khomah & Fajarningsih, n.d.)

- h. Menentukan metode penyuluhan Pada tahap ini, tentukan cara penyampaian pesan-pesan tersebut kepada sasaran agar tujuan dapat tercapai. Metode atau cara tergantung pada aspek tujuan apa yang akan dicapai dalam penyuluhan. Secara garis besar, metode penyuluhan dibagi menjadi dua yaitu, metode didaktif (satu arah/ one way, seperti ceramah, film, leaflet, buklet, poster, siaran radio), dan metode sokratik (dua arah/two ways, seperti diskusi kelompok, debat panel, seminar, demonstrasi) (Kasemen et al., 2021).

4. Metode Penyuluhan

- a. Metode penyuluhan perorangan (Individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbedabeda sehingga sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut (Notoatmodjo, 2007)

- b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil.

Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan (Notoatmodjo, 2007)

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa. Pada umumnya bentuk pendekatan massa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan majalah atau koran, billboard yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2007)

B. Pengertian Pemanfaatan Pekarangan

Pemanfaatan pekarangan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan individu melalui pemberdayaan masyarakat untuk memanfaatkan lahan kosong dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman seperti aneka Umbi, sayuran, buah serta budidaya ternak dan ikan sebagai sumber pangan dan gizi masyarakat. Pekarangan merupakan agroekosistem yang sangat baik serta mempunyai potensi yang tidak kecil dalam mencukupi kebutuhan hidup petani atau pemiliknya, bahkan jika dikembangkan secara baik akan dapat bermanfaat lebih jauh lagi, seperti kesejahteraan masyarakat sekitar, dan pemenuhan kebutuhan pasar. Dengan mengoptimalkan pemanfaatan lahan pekarangan diharapkan dapat meningkatkan kemandirian pangan keluarga dari berbagai

komoditas pangan yang dapat dihasilkan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan pangan dan gizi keluarga (Lahan et al., 2021).

Pekarangan mempunyai potensi yang besar sebagai penunjang berbagai kebutuhan hidup sehari-hari pemiliknya. Pekarangan yang dikelola secara terpadu melalui berbagai jenis tanaman, ternak dan ikan akan menjamin ketersediaan pangan yang beraneka ragam secara terus menerus guna pemenuhan gizi keluarga.

Apabila masyarakat aktif dalam memanfaatkan lahan pekarangan disekitar rumah dengan menanam sumber daya yang ada disekitar, kegiatan tersebut sudah termasuk dalam upaya kemandirian pangan.

Lahan pekarangan dapat dimanfaatkan sebagai lahan pangan dan diharapkan dapat membantu masyarakat dalam memenuhi kecukupan gizikeluarga (Kampong et al., 2022).

Dengan menanam tanaman produktif di pekarangan akan memberi keuntungan ganda, salah satunya adalah kepuasan jasmani dan rohani. Bahkan jika jumlahnya cukup banyak bisa dijual yang akan memberikan keuntungan ekonomis dan sumbangan pendapatan bagi masyarakat bila dikelola dengan intensif. (Cileles, n.d.).

Pemanfaatan lahan pekarangan sebagai sumber gizi yaitu dapat digunakan dengan menanam sayuran atau buah yang dapat dipanen untuk dikonsumsi keluarga. Hal ini menjadi salah satu pencegahan dalam upaya mengatasi kekurangan gizi di tingkat keluarga. Penanaman sayuran dan buah di pekarangan cukup mudah dilakukan oleh ibu ataupun anggota keluarga lainnya (Ayuningtyas et al., 2020).

Selain dari manfaat estetis dan produktif dari taman sayur ada manfaat lain yang bisa kita peroleh. Dengan taman sayur di pekarangan kita ikut mendukung gaya hidup hijau yang merupakan

suatu usaha untuk mengatasi laju pemanasan global yang bisa kita mulai dari lingkungan rumah kita sendiri.

Pemanfaatan pekarangan untuk budidaya tanaman sayur, budidaya ikan, dan atau budidaya ternak dapat membantu penyediaan pangan keluarga sekaligus mengurangi pengeluaran (Subiastuti et al., 2022).

Salah satu upaya untuk mengoptimalkan pemanfaatan pekarangan tersebut adalah dilakukan melalui pemberian edukasi untuk memanfaatkan pekarangan sebagai sumber pangan dan gizi pada masyarakat. Upaya ini dilakukan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman sesuai kebutuhan pangan dan gizi seperti aneka umbi, sayuran, buah, serta budidaya ternak dan ikan sebagai tambahan untuk ketersediaan pangan sumber karbohidrat, vitamin, mineral, dan protein bagi keluarga pada suatu lokasi kawasan perumahan/warga yang saling berdekatan sehingga akan dapat terbentuk sebuah kawasan yang kaya akan sumber pangan yang diproduksi sendiri dari hasil optimalisasi pekarangan (Budidaya & Organik, 2018).

1. Program IMUT (Ikan, Maggot, Unggas, Tanaman)

IMUT merupakan Program Unggulan Iptek Politeknik Kesehatan atau PUI-PK yang melakukan inovasi dalam bentuk budidaya maggot atau belatung dari jenis lalat tentara hitam/BSF (*black soldier fly*). Budidaya maggot merupakan jenis usaha yang sedang dirintis oleh Poltekkes Medan. Dimana dari mulai telur, belatung/maggot, prepupa, pupa, dan limbah maggot (kasgot) semua dapat dijual dengan harga yang cukup baik di pasaran. Program IMUT dapat menambah keragaman konsumsi pangan dan dapat memperbaiki status gizi kurang dan sangat kurang pada balita. Namun, tidak untuk memperbaiki stunting dikarenakan masih memerlukan waktu yang sangat lama, dikarenakan masalah stunting merupakan masalah gizi kronis.

a. Maggot (Larva Lalat *Black Soldier Fly*)

Black Soldier Fly (lalat tentara hitam) merupakan lalat yang memiliki warna hitam dengan bagian segmen basal abdomen berwarna transparan (wasp waist) sekilas memiliki bentuk abdomen yang sama dengan lebah. Panjang lalat berkisar antara 15-20 mm dan mempunyai waktu hidup lima sampai delapan hari. Lalat BSF dewasa tidak memiliki bagian mulut yang fungsional karena lalat dewasa hanya beraktivitas untuk kawin dan bereproduksi sepanjang hidupnya.

Pada waktu lalat dewasa berkembang dari pupa, kondisi sayap dalam keadaan terlipat kemudian mulai mengembang sempurna hingga menutupi bagian torak. Berdasarkan jenis kelaminnya, lalat betina umumnya memiliki daya tahan hidup yang lebih pendek dibandingkan dengan lalat jantan (Larva, n.d.).

Hasil budidaya berupa larva lalat BSF atau biasa disebut maggot ini bisa mengurangi ketergantungan para peternak ikan dan unggas terhadap penggunaan pakan pabrikan yang masih sering mengandung bahan kimia (Salman et al., 2020)

Maggot dapat mengonsumsi berbagai makanan dengan variasi rasa yang bervariasi. Maggot dapat diberi berbagai macam pakan, diantaranya adalah sampah dapur, buah-buahan, sayuran, hati, limbah ikan, limbah perkotaan, limbah manusia, dan kotoran hewan. Fleksibilitas dari pakan larva BSF dapat menjadi serangga yang ideal dalam memproduksi protein. Namun perbedaan pakan dapat mempengaruhi proses perkembangan dari larva BSF. Maka dibutuhkan formulasi yang tepat dalam pemberian pakan terhadap larva BSF agar memaksimalkan produksi dan efisiensi

Hasil penelitian biokonversi substrat menggunakan limbah organik oleh larva *H. illucens* padat sebagai media tumbuh menunjukkan bahwa biomassa tubuh larva *H. illucens* mengandung sekitar 42% protein dan 35% lemak. Pada penelitian lain

disampaikan larva *H. illucens* yang diberi substrat berupa pakan ayam, menghasilkan protein pada tubuh larva sekitar 50% . Sebanyak 1000 larva *H. illucens* yang ditenakan/ diberi pakan kotoran sapi, ayam dan babi (dengan berat masing-masing 1 kg) dapat menghasilkan kandungan lemak kasar pada tubuh larva *H. illucens* sebanyak 39,8% (Kinasih et al., 2017).

Selain sebagai agen biokonversi, tahap prepupa dari *H. illucens* dapat dijadikan sumber pakan ternak yang tinggi protein, serta untuk mendapatkannya tidak memerlukan teknologi tinggi . Lalat *black soldier fly* (*H. illucens*) dapat dijadikan pilihan untuk penyediaan pakan sumber protein karena lalat ini mudah ditemukan, dikembangbiakkan, dan merupakan salah satu jenis bahan pakan alami yang memiliki proteintinggi. Harga tepung ikan yang tinggi akan mempengaruhi harga pakan serta biaya produksi. Kondisi tersebut memicu banyak peneliti di bidang terkait untuk mencari sumber protein alternatif, yang lebih murah dan tersedia dalam skala lokal, untuk menggantikan sebagian proporsi tepung ikan dalam komposisi pakan.

Lalat BSF berusia 7 hari dimana lalat jantan akan mati setelah kawin dan lalat betina akan bertelur setelah 2 hari kawin dan setelah bertelur lalat betina pun akan mati.

b. Ikan Lele

Ikan lele merupakan salah satu sektor perikanan yang unggul dipasaran dan memiliki potensi dalam ketahanan pangan sebagai sumber protein hewani. Prospek ikan lele begitu menjanjikan dari segi permintaan dan juga harga jualnya. Keunggulan ikan lele diantaranya yaitu pertumbuhannya tergolong cepat, toleran terhadap penyakit dan kualitas air yang kurang baik serta dapat dipelihara hampir pada semua wadah budi daya.

Minat masyarakat untuk mengonsumsi ikan lele sebagai sumber protein hewani cukup banyak, hal ini karena ikan lele memiliki harga yang terjangkau, pengolahannya mudah, dan

memiliki rasa yang enak. Tingginya minat masyarakat terhadap komoditas ikan lele mendorong pelaku usaha budidaya untuk mengupayakan produksi dengan maksimal. Upaya yang dapat dilakukan oleh pembudidaya untuk meningkatkan produksi ikan lele yaitu dengan mengoptimalkan kualitas dan efisiensi pakan yang dapat mendukung hasil produksi ikan lele (Riset & Muntafiah, 2020).

Ikan lele termasuk salah satu komoditas budidaya yang memiliki berbagai kelebihan, diantaranya adalah pertumbuhannya cepat dan memiliki kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan yang tinggi. Jika ikan lele diberi pakan yang banyak mengandung protein nabati, maka pertumbuhannya lambat.

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah semakin meningkatnya harga sumber-sumber protein dan adanya ancaman ketahanan pakan ternak, tekanan lingkungan, penambahan populasi manusia serta meningkatnya permintaan protein di pasar menyebabkan harga protein yang berbasis hewan semakin mahal (Siagian, 2020).

Rachmawati, Buchori, Hidayat, Hem, & Fahmi (2010) menyatakan bahwa larva yang lebih besar (*prepupa*) sangat ideal digunakan untuk campuran pakan atau bahan baku pelet karena mampu memenuhi kuantitas produksi. Larva muda lebih sesuai diberikan untuk pakan ikan secara langsung, karena bentuknya yang kecil sesuai dengan ukuranmulut ikan.

c. Unggas (Ayam Petelur)

Unggas yang sangat populer dikembangkan di kalangan masyarakat, baik dalam skala kecil yang dikelola oleh keluarga atau sekelompok masyarakat peternak maupun dalam bentuk industri peternakan dalam skala usaha yang cukup besar adalah ayam ras petelur. Telur merupakan bahan pangan yang memiliki nutrisi sempurna mudah dicerna dan diserap yang mengandung protein 12,81%, lemak 13,77%, kalsium 64%, vitamin, fosfor, asam amino,

dan mineral esensial Walaupun telur mempunyai gizi yang sempurna, masih banyak konsumen yang membatasi untuk mengonsumsi telur karena kandungan kolesterol pada kuning telur. Kadar kolesterol pada kuning telur adalah 11,00 – 12,30mg/g (Sumiati, D.K et al, 2022)

kolesterol di dalam kuning telur dapat berubah- ubah hingga mencapai 25% dari lemak pakan yang dikonsumsi. Oleh karena itu diperlukan usaha - usaha untuk menghasilkan telur yang kadar kolesterolnya relatif rendah atau standar antara lain adalah dengan memberikan pakan dari bahan pakan alternative yang lebih murah dan mempunyai kualitas tinggi, diproduksi dalam waktu singkat dan berkesinambungan dengan jumlah yang cukup antara lain adalah larva dari lalat *Hermetia Illucens* yaitu lalat Tentara Hitam atau Black Soldier Fly (BSF) yang disebut dengan istilah maggot.

Maggot dapat diolah menjadi tepung (mag meal), sehingga bisa menekan biaya produksi pakan serta dapat dijadikan sebagai sumber protein hewani bagi ransum ternak sehingga dapat mengurangi beban petani dalam penyediaan pakan ternak yang berkualitas dan sekaligus penanggulangan masalah lingkungan.

d. Tanaman

Pemanfaatan kompos dalam proses pertanaman dapat memberikan dampak baik terhadap tanaman dan tanah sebagai media tanam. Kompos dapat meningkatkan kandungan organik tanah dan sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kesuburan tanah (Setyorini et al., 2006). Unsur hara yang terkandung dalam kasgot dapat dimanfaatkan sebagai pupuk organik ataupun media tanam yang sudah dilakukan pada tanaman cabai merah (Ricardi, 2017), sawi (Muhadat, 2021), dan bayam merah (Putri, 2020). Unsur hara yang terkandung pada kasgot cukup optimal untuk jenis sayuran yang dipanen sampai

fase vegetatif saja, karena kandungan nitrogen yang tinggi akan mempengaruhi tinggi tanaman, jumlah daun dan akar tanaman yang mengakibatkan bobot tanaman meningkat (Handayani et al., 2020). Pupuk Kasgot merupakan campuran sampah organik yang berasal dari sisa sampah organik rumah tangga yang terdiri dari sampah sayur- sayuran dan buah- buahan dan cangkang atau kulit pupa maggot. Fosfat merupakan unsur hara makro yang dapat berasal dari limbah organik sehingga pupuk kasgot ini sangat baik bagi tanaman

C. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung zat- zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi menu makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang berdasarkan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu seseorang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut), serta sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit)

Gizi seimbang yang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan 4 pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Di Amerika Serikat dan beberapa negara lain prinsip gizi seimbang divisualisasi berupa “piramida” gizi seimbang. Tidak semua negara menggunakan piramida tetapi disesuaikan dengan budaya dan pola makan setempat sebagai contoh di negara Thailand betuk piramida terbalik sebagai “bendera” dan di China sebagai

“pagoda” dengan tumpukan rantang. Kecepatan pertumbuhan anak di rentang usia ini merupakan kecepatan genetis masing masing anak, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan terutama makanan. Hasil dari perbedaan proses pertumbuhan mengakibatkan ada anak yang berbadan pendek dan ada yang tinggi (Kemenkes RI, 2014).

D. Alat Bantu dan Media Penyuluhan

Alat bantu penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi. Alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses penyuluhan. Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengarahkan indera sebaya (Ariwibowo, 2019).

a. Pengertian Media Video

Merupakan media audio visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukasi maupun instruksional. Video kesehatan adalah media penyampaian pesan atau informasi kesehatan yang berupa video.

Keunggulan dari media ini adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam kembali oleh mata dan pikiran sasaran. Selain itu, media ini juga dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku serta efektif untuk sasaran yang jumlahnya tidak terlalu banyak dan dapat diputar atau diulang kembali (Akhmad, 2010).

b. Kelebihan Video

Menurut (Nurfadhillah et al., 2021) kelebihan media video yaitu :

- Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- Dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/ spesialis..
- Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.

E. Pengetahuan Tentang Gizi pada Ibu Balita

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek (Lestari, 2020) Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata)

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Butarbutar, 2019) yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah (Jusuf & Raharja, 2019)

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari (Darsini et al., 2019)

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya (Jusuf & Raharja, 2019)

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi- formulasi yang ada (Astuti et al., 2018)

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Hasanah, 2019)

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (World Health Organization) salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Shelly, 2019)

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan langsung lama. Pengukuran atau penilaian pengetahuan pada umumnya dilakukan melalui tes atau wawancara dengan alat

bantu kuesioner berisi materi yang akan diukur dari responden.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dalam bentuk bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulisan.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden kedalam pengetahuan yang ingin kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Rumus (Butarbutar, 2019) :

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar} \times 100}{\text{total skor}}$$

2. Pengertian Gizi

Gizi atau nutrisi merupakan zat makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk menuntukan kesehatan dan sebagai sumber energi utama untuk menjalankan berbagai aktivitas metabolisme (li & Balita, 2018).

Gizi merupakan bagian dari substansi pangan dan bagian dari substansi tubuh manusia. Sementara pangan dan manusia adalah bagian kecil dari alam semesta. Istilah gizi atau *nutrition*, berasal dari bahasa latin "*nutr*" yang berarti "*to nurture*", yaitu memberi makanan dngan baik. Gizi dapat bermakna zat gizi (nutritient), pengaturan gizi makanan dan minuman (*diet*), dan status gizi (*nutritional status*). Secara sederhana, ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari tentang pangan dan hubungan nya dengan kesehatan manusia. Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karen a setiap makanan yang dikonsumsi manusia mengandung zat gizi terutama zat gizi esensial (zat gizi makro dan

mikro) yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh (Supariasa, 2016).

Gizi yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang sehingga yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi. Anak memerlukan gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan yang harus diberikan secara benar dengan pemenuhan gizi seimbang serta berbagai macam pangan dan terpenuhnya standar gizi yang anak butuhkan. Pola makan dengan gizi seimbang ini membuat anak akan mendapatkan makanan mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (shelly rosita dewi, 2013) Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal.

Ruang lingkup ilmu gizi cukup luas. Ilmu gizi mencakup banyak disiplin ilmu, mulai dari ilmu bahan makanan seperti cara produksi pangan, perubahan pascapanen (penyediaan pangan, distribusi dan pengolahan pangan, konsumsi makanan serta cara pemanfaatan makanan oleh tubuh yang sehat dan sakit). Ilmu gizi juga berkaitan dengan ilmu agronomi, peternakan, ilmu pangan, mikrobiologi, biokimia, faal, biologi molekular dan kedokteran.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy.

Berikut adalah fungsi zat gizi.

A. Pertumbuhan dan perkembangan

Asupan gizi yang kuat dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Pekmebnagna ditandai dengan adanya

kematangan persyarafan, motorik halus serta motorik kasar, berbicara sesuai usia, kemandirian serta bagaimana anak membangun hubungan dengan lingkungan sosialnya. Kurangnya asuhan gizi yang cukup pada masa emas pertumbuhan anak 1-5 tahun, dapat berakibat pada keterlambatan perkembangan anak. Anak yang kekurangan gizi cenderung tidak lebih aktif, lemah serta kurangnya hubungan atau respon terhadap sekelilingnya System imun. Gizi dapat mempengaruhi system kekebalan tubuh atau imunitas pada balita. Dalam hal ini, imunitas berfungsi untuk menyerang adanya Gangguan dari luar seperti virus dan bakteri. Komponen gizi seperti protein serta vitamin dapat membantu mempertahankan diri dari serangan infeksi, menangkal radikal bebas, sebagai antioksidan serta berperan sebagai antimikroba di dalam tubuh. Anak dengan gizi yang baik tidak rentan sakit dibandingkan dengan anak yang mendapat gizi kurang baik

C. Penunjang aktivitas fisik

Tercukupinya gizi pada anak dapat menjadikan anak lebih aktif terhadap aktivitasnya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan energi. Gizi seperti protein merupakan zat yang digunakan tubuh dalam pembentukan jaringan serta otot. Sehingga, anak dengan gizi yang baik dan tercukupi dapat lebih aktif dan dalam aktifitasnya dibandingkan dengan anak dengan gizi kurang atau tidak tercukupi. Gizi mempunyai peranan dalam keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Dengan mengonsumsi makanan yang diubah menjadi energi balita dapat memenuhi keperluan aktivitasnya sehari-hari. Balita memerlukan makanan atau gizi sehat agar dalam melakukan aktivitas dapat optimal dan lebih aktif

Berikut adalah jenis-jenis zat gizi (Andi Asyifa, 2022) :

a. Karbohidrat

Banyak sekali makanan yang kita makan sehari-hari adalah sumber karbohidrat seperti : nasi/ beras, singkong, umbi-umbian, gandum, sagu, jagung, kentang, dan beberapa buah-buahan lainnya. Rumus umum karbohidrat yaitu $C_nH_{2n}O_n$. Berikut adalah beberapa fungsi Karbohidrat (Santika, 2019) :

1. Sebagai Sumber Energi

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi seluruh penduduk dunia karena relatif terjangkau dan mudah didapatkan.

2. Sebagai Pemberi Rasa Manis pada Makanan

Fungsi karbohidrat berikutnya adalah memberi rasa manis pada makanan, khususnya monosakarida dan disakarida.

3. Sebagai Penghemat Protein

Bila kebutuhan karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan sebagai cadangan makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun.

4. Sebagai Pengatur Metabolisme

Lemak Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna yang dapat menghasilkan bahan-bahan keton yang dapat berbahaya.

5. Membantu Pengeluaran Feses

Karbohidrat dapat membantu proses pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltikus, hal ini didapat dari selulosa dalam serat makanan yang berfungsi mengatur peristaltik usus.

b. Lemak

Lemak atau lipid adalah senyawa organik yang larut dalam pelarut non polar seperti etanol, kloroform dan benzena, tetapi tidak

larut dalam air. Lemak mengandung karbon , hidrogen dan oksigen. Walaupun elemen-elemen ini juga menyusun karbohidrat, perbandingan oksigen terhadap karbon dan hidrogen lebih rendah pada lemak. Karena lemak lebih sedikit mengandung oksigen, kalori yang dihasilkannya dua kali lebih banyak daripada karbohidrat dalam jumlah yang sama. Tubuh banyak mendapat lemak dari makanan yang dikonsumsi, tetapi tubuh juga membentuk beberapa lemak (Oktaviani, 2018)

c. Protein

Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantairantai panjang asam amino yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide. Asam amino terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen (Murray, 2020)

d. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang tersusun dari karbon, hidrogen, oksigen, dan terkadang nitrogen atau elemen lain yang dibutuhkan dalam jumlah kecil agar metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan berjalan normal. Jenis nutrisi ini merupakan zat-zat organik yang dalam jumlah kecil ditemukan pada berbagai macam makanan. Vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi (Zulaekah et al., 2021)

e. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh yang memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Mineral merupakan komponen inorganik yang terdapat dalam tubuh manusia. Sumber paling baik mineral adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat di alam makanan nabati (Ransum et al., 2021).

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat . Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon, 2019)

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh (shelly rosita dewi, 2019)

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi

apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (*Multiple choice test*), instrument ini merupakan bentuk tes obyektif yang paling sering digunakan. Di dalam menyusun instrument ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera diatas. Dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar. Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen

Tabel 1. Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>75%
Sedang	60-75%
Kurang	<60%

Sumber : Khomsan 2000

Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan.

Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

4. Pengetahuan Gizi pada Ibu Balita

Ibu balita adalah ibu yang memiliki anak balita dibawah usia 5 Tahun (1-3 tahun). ibu merupakan salah satu penyebab kekurangan gizi pada anak balita. Pengetahuan ibu tentang gizi adalah yang diketahui ibu tentang pangan sehat, pangan sehat untuk golongan usia tertentu dan cara ibu memilih, mengolah dan menyiapkan pangan dengan benar. Pengetahuan gizi ibu yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi balitanya dan akan sukar memilih makanan yang bergizi untuk anaknya dan keluarganya.

Pengetahuan tentang gizi dan pangan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat merupakan faktor penentu kesehatan seseorang, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi juga berperan dalam besaran masalah gizi di Indonesia. Pengetahuan ibu mengenai gizi penting adanya, sebab dengan adanya pengetahuan yang baik maka ibu dapat mencukupi nutrisi anaknya dengan baik pula. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orangtua, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab kekurangan gizi pada anak balita. Pengetahuan ibu tentang gizi adalah yang diketahui ibu tentang pangan sehat, pangan sehat untuk golongan usia tertentu dan cara ibu memilih, mengolah dan menyiapkan pangan dengan benar. Pengetahuan gizi ibu yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi balitanya dan akan sukar memilih makanan yang bergizi untuk anaknya dan keluarganya. Pengetahuan tentang gizi dan pangan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat merupakan faktor penentu kesehatan seseorang (Mufida et al., 2020).

Pengetahuan yang baik akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi yang diterimanya serta mudah untuk mengaplikasikannya ke dalam tindakan maupun perilaku kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, usia serta pengalaman. Pengetahuan ibu

mengenai gizi akan berdampak terhadap sikap serta peran ibu khususnya dalam penyusunan menu makanan keluarga serta pemenuhan nutrisi pada anak (Yuhansyah, 2019)

F. Balita

Balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun . Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia balita, 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. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia.

Balita merupakan kelompok yang rentan terhadap kesehatan dan gizi. Kekurangan gizi pada masa balita dapat mengakibatkan gagalnya tumbuh kembang otak anak. Gizi kurang yang terjadi pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan, rentan terhadap penyakit infeksi dan rendahnya tingkat kecerdasan anak. Keadaan gizi buruk secara langsung disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan secara tidak langsung disebabkan oleh ketersediaan pangan, sanitasi, pelayanan kesehatan, pola asuh, kemampuan daya beli keluarga, pendidikan dan pengetahuan (Arifin, 2016).

Perkembangan dan pertumbuhan dimasa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan.(Kepmenkes, 2017)

Masa balita menjadi lebih penting karena merupakan masa yang kritis dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang

berkualitas di masa yang akan datang. Terlebih lagi triwulan kedua dan ketiga masa kehamilan dan dua tahun pertama pasca kelahiran merupakan masa emas (*golden periode*) dimana sel-sel otak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak di bawah lima tahun (Balita) merupakan masa terbentuknya dasar kepribadian manusia, kemampuan penginderaan, berpikir, keterampilan berbahasa dan berbicara, bertingkah laku sosial dan lain sebagainya. Anak balita merupakan kelompok tersendiri yang dalam perkembangan dan pertumbuhannya memerlukan perhatian yang lebih khusus. Apabila perkembangan dan pertumbuhan pada masa balita ini mengalami gangguan, hal ini akan berakibat terganggunya persiapan terhadap pembentukan anak yang berkualitas

Menurut,(Fitri, 2011) menyatakan karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu:

a. Anak usia 1-3 tahun

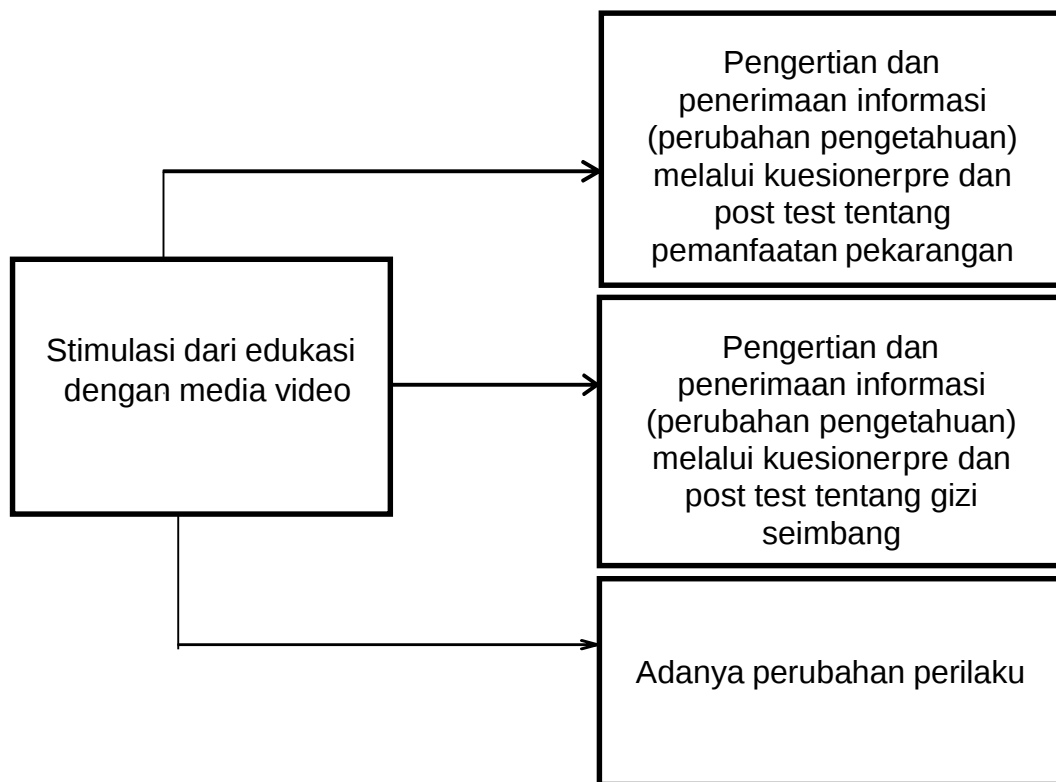
Usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif artinya anak menerima makanan yang disediakan orang tuanya. Laju pertumbuhan usia balita lebih besar dari usia prasekolah, sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Perut yang lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang

b. Anak usia prasekolah (3-5 tahun)

Anak prasekolah adalah anak usia 3-5 tahun, mereka biasanya sudah mampu mengikuti program prasekolah atau Taman Kanak-kanak. Dalam perkembangan anak usia prasekolah anak sudah siap belajar, memiliki kepekaan menulis dan memiliki kepekaan yang bagus untuk membaca. Usia 3-5 tahun anak menjadi konsumen aktif dan 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.

G. Kerangka Teori

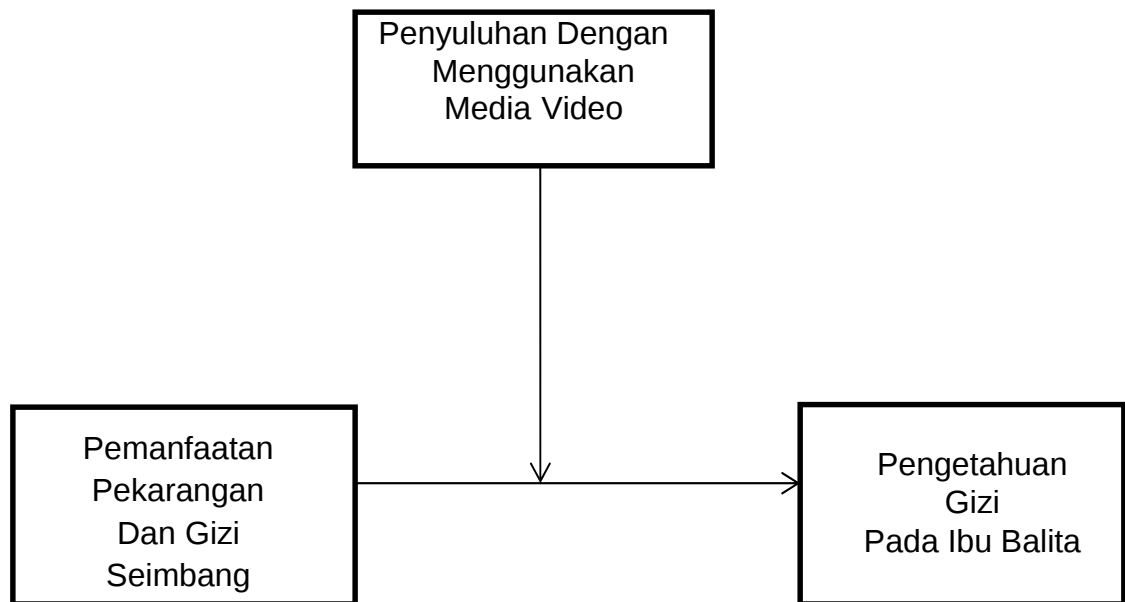
Tinjauan pustaka mengenai pengaruh edukasi pemanfaatan pekarangan dan edukasi gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan gizi pada ibu balita di desa jati sari telah dijabarkan pada sub bab sebelumnya menghasilkan kerangka teori yang dapat dilihat pada kerangka teori sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Teori

(Modifikasi Notoadmojo,2012)

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Skala Ukur
1	Penyuluhan Pemanfaatan Pekarangan	Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan individu melalui pemberdayaan masyarakat memanfaatkan lahan kosong dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman seperti aneka Umbi, sayuran, buah serta budidaya ternak dan ikan sebagai sumber pangan dan gizi masyarakat melalui Program IMUT (Ikan, Maggot, Unggas DanTanaman)	Ordinal
2	Penyuluhan Gizi seimbang	Merupakan pemberian edukasi mengenai makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi menu makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.	Rasio
3	Pengetahuan gizi	Pengetahuan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang tersusun dari 20 pertanyaan (pilihan jawaban a,b,c) dengan skor pertanyaan benar = 1 dan salah = 0. Untuk kategori baik hasil perentase jawaban benar >75%, sedang 60-75% dan kurang.<60%.	Rasio

Tabel 2. Definisi Operasional

J. Hipotesis

Ha : Adanya pengaruh edukasi pemanfaatan pekarangan dan gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan gizi pada ibu balita

Ho: Tidak adanya pengaruh edukasi pemanfaatan pekarangan dan gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan gizi pada ibu balita.