

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Kurang

1. Pengertian Gizi Kurang

Masalah gizi masih menjadi prioritas dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia karena berperan penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia. Salah satu permasalahan gizi yang hingga kini masih menjadi perhatian adalah gizi kurang pada balita, terutama pada anak usia 0-5 tahun. Di masa ini, anak mengalami tumbuh kembang cukup pesat sehingga memerlukan asupan zat gizi yang cukup, seimbang, dan sesuai dengan kebutuhannya. Status gizi balita merupakan salah satu indikator yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan sekaligus keberhasilan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Ketidakcukupan asupan zat gizi yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang. Kondisi tersebut dapat menghambat pertumbuhan fisik, mengganggu perkembangan organ dan fungsi tubuh, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi. Selain itu, gizi kurang juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas anak di masa mendatang.

Oleh sebab itu, upaya pencegahan dan penanggulangan gizi kurang perlu dilakukan sejak dini agar pertumbuhan dan perkembangan balita dapat berlangsung secara optimal serta mendukung terwujudnya sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas. Dampak tersebut dapat bersifat permanen (*irreversible*), sehingga upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi sejak dini sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Annisa Nuradhiani, 2023). Kekurangan gizi adalah kondisi fisiologis yang tidak normal yang disebabkan oleh kekurangan, ketidakseimbangan energi, protein, dan nutrisi lainnya (Emmaria et al., 2024).

Tubuh kekurangan nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, dan kalori. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti wasting (tubuh

kurus) dan stunting, yang menjadi masalah serius bagi anak-anak yang kekurangan gizi. Balita dinyatakan mengalami gizi kurang apabila hasil penilaian status gizinya berdasarkan indikator BB/U. kriteria tersebut menunjukkan bahwa status gizi balita berada di bawah standar normal, sehingga memerlukan perhatian melalui upaya pencegahan dan penanganan yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Klasifikasi tersebut menunjukkan bahwa status gizi balita berada di bawah standar pertumbuhan normal sehingga memerlukan perhatian dan penanganan gizi yang tepat (Emmaria et al., 2024).

Gizi kurang pada balita dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk penurunan kemampuan kognitif yang diperkirakan mencapai sekitar 10%. Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses belajar, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi perkembangan intelektual anak, sehingga pada akhirnya dapat berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan gizi kurang sejak usia dini menjadi langkah yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal serta mewujudkan generasi yang sehat dan berkualitas. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021, prevalensi balita dengan status gizi kurang di Indonesia mencapai 7,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa gizi kurang masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius melalui upaya pencegahan, penanggulangan, dan edukasi gizi secara berkelanjutan (Faridi et al., 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020, prevalensi balita dengan status gizi kurang di Provinsi Sumatera Utara tercatat sebesar 12%. Sementara itu, prevalensi gizi kurang pada balita di Kota Medan mencapai 10,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi kurang masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di wilayah Sumatera Utara, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan penanggulangan yang berkesinambungan untuk menurunkan angka kejadiannya. Pada periode berikutnya, prevalensi balita dengan status gizi kurang meningkat menjadi 13,9%, atau mengalami kenaikan sebesar 0,9 poin persentase dibandingkan dengan tahun 2020 yang tercatat sebesar 13%. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa

kejadian gizi kurang pada balita masih belum dapat dikendalikan secara optimal. Oleh karena itu, kondisi ini menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat dan menunjukkan perlunya penguatan berbagai upaya promotive, preventif, serta intervensi gizi yang berkesinambungan untuk menurunkan prevalensi gizi kurang pada balita (Emmaria et al., 2024).

2. Faktor Penyebab Gizi Kurang

Faktor utama yang berkontribusi terhadap gizi kurang adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan tingkat pemahaman masyarakat mengenai konsep gizi seimbang. Keterbatasan pengetahuan tersebut dapat memengaruhi perilaku dalam memilih, mengolah, dan memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang berpotensi mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi secara optimal sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya gizi kurang, terutama pada balita. Selain itu, berbagai faktor lain turut berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi, antara lain kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, serta kurangnya akses informasi dan komunikasi dengan tenaga kesehatan terkait pemenuhan gizi seimbang. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi status gizi, terutama pada kelompok rentan seperti balita (Emmaria et al., 2024).

Tidak mendapatkan asupan makanan yang seimbang adalah penyebab utama masalah gizi kurang pada balita. Balita yang terkena infeksi juga dapat mengurangi asupan gizi. Metabolisme, keseimbangan hormon, dan fungsi kekebalan akan terganggu oleh infeksi. UNICEF (2013) menyatakan bahwa faktor utama yang menyebabkan gizi kurang pada balita adalah status ekonomi yang rendah. Pendidikan juga merupakan faktor penting.

Terjadinya masalah gizi dipengaruhi status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan secara umum dibedakan menjadi faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung meliputi ketidakcukupan asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi yang dapat memengaruhi kondisi gizi seseorang secara langsung. Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi praktik pengasuhan yang kurang memadai, keterbatasan dalam ketahanan pangan keluarga, serta belum optimalnya akses terhadap fasilitas

pelayanan kesehatan dan lingkungan yang bersih, sehat, dan layak. Selain faktor tersebut, rendahnya tingkat pemberdayaan keluarga dan belum optimalnya pemanfaatan sumber daya yang tersedia di masyarakat juga berkontribusi terhadap munculnya permasalahan gizi. Interaksi berbagai faktor tersebut menjadi penyebab utama terjadinya kekurangan gizi, khususnya pada kelompok balita yang merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi (Fajriani, Evawany, 2020). Pengetahuan ibu tentang makanan juga mempengaruhi masalah gizi anak balita. Pengetahuan ini sangat berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas berbagai makanan yang dikonsumsi keluarga, karena orang tua, terutama ibu, bertanggung jawab untuk mengelola hidangan di rumah (Anggray, 2022).

Malnutrisi dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk berat badan lahir rendah (BBLR), penyakit penyerta, pendidikan gizi orang tua, kondisi ekonomi keluarga, lingkungan, gaya pengasuhan, dan lamanya pemberian ASI eksklusif. Jumlah kelahiran, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan ayah semuanya memengaruhi kesehatan gizi balita (Emmaria et al., 2024).

3. Dampak Gizi Kurang

Gizi kurang pada balita dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang berdampak negative terhadap kesehatan, yang menimbulkan dampak berkelanjutan, baik dalam periode yang relative singkat maupun dalam jangka waktu yang lebih lama. Pada fase awal, kondisi ini akibatnya, fungsi imun tubuh dapat menurun sehingga meningkatkan kerentanan anak terhadap penyakit infeksi. Kondisi ini juga berpotensi mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun fungsional. Sementara itu, dalam jangka panjang, gizi kurang berpotensi menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif, menurunkan kapasitas belajar dan produktivitas, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan hingga memasuki usia remaja dan dewasa. Oleh karena itu, penanganan gizi kurang pada balita perlu dilakukan sejak dini untuk mencegah dampak yang lebih luas terhadap kualitas hidup anak di masa mendatang. Apabila tidak ditangani dengan baik, gizi kurang juga berpotensi meningkatkan risiko kesakitan bahkan kematian pada anak. Selain itu, kekurangan zat gizi pada masa balita dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan otak,

sehingga berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, perkembangan mental, serta kemampuan belajar anak. Dampak tersebut dampak memengaruhi kualitas sumber daya manusia apabila tidak ditangani sejak dini. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai pemenuhan kebutuhan gizi anak merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya gizi kurang pada balita. Pengetahuan yang terbatas dapat menyebabkan ibu kurang memahami kebutuhan gizi sesuai usia anak, sehingga praktik pemberian makan yang diterapkan belum mampu memenuhi kebutuhan zat gizi balita secara optimal.

Pengetahuan ibu merupakan faktor yang penting karena memengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku dalam memilih, mengolah, serta memenuhi kebutuhan zat gizi balita melalui pemberian makanan yang tepat, beragam, dan seimbang. Oleh sebab itu, peningkatan pemahaman ibu yang lebih baik mengenai gizi diharapkan dapat meningkatkan ketepatan dalam cara memberi makan kepada balita, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak secara maksimal. Dengan demikian, pengetahuan ibu memadai mengenai gizi balita berperan penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan menjaga status gizi anak agar tetap optimal. Jika perilaku seseorang didasarkan pada pengetahuan tentang suatu hal, perilaku tersebut akan lebih tahan lama (Nugrahaeni, 2018).

Gizi kurang pada anak balita berkontribusi terhadap berbagai efek yang merugikan pada aspek kesehatan maupun kualitas hidup anak. Kondisi ini berpotensi menghambat pertumbuhan fisik serta perkembangan mental, sehingga berpotensi untuk memengaruhi proses pembelajaran dan hasil akademik di kemudian hari. Selanjutnya, kekurangan gizi tersebut turut dapat menurunkan sistem imunitas tubuh sehingga anak lebih rentan mengalami penyakit infeksi. Dampak yang lebih berat meliputi hilangnya masa hidup sehat, meningkatnya angka kesakitan, timbulnya kecacatan, hingga meningkatnya risiko kematian apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani secara tepat (Fazilah et al., 2022)

4. Upaya Pencegahan Gizi Kurang

Penanganan masalah gizi kurang memerlukan langkah-langkah yang komprehensif melalui pendekatan multisektoral yang melibatkan berbagai aspek

kehidupan. Penanganan masalah gizi kurang tidak terbatas pada upaya kualitas dan kecukupan asupan gizi makanan balita, serta perlu didukung oleh perbaikan determinan lingkungan yang berkaitan dengan kondisi gizi anak, seperti penerapan pola asuh yang tepat, ketersediaan air bersih, sanitasi yang memadai, serta kondisi lingkungan yang sehat. Sinergi antara pemenuhan kebutuhan gizi dan perbaikan lingkungan tersebut merupakan aspek yang penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita dengan sebaik-baiknya serta mencegah terjadinya masalah gizi (Emmaria et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan serta kemampuan praktis yang dimiliki ibu maupun pengasuh tentang pemilihan, pengolahan, serta pemberian makanan yang memiliki nilai gizi tinggi juga dapat membantu mencegah kekurangan gizi. Pengetahuan gizi yang memadai memungkinkan keluarga menyiapkan menu yang bervariasi, bernilai gizi seimbang, dan aman dengan memperhatikan kebutuhan anak. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi sebagai upaya edukatif yang berperan dalam pencegahan masalah gizi kurang pada balita. Selain penguatan wawasan, upaya perbaikan status gizi balita juga perlu didukung melalui pemberian makanan tambahan (PMT), suplementasi vitamin dan mineral sesuai kebutuhan, serta pencegahan dan penatalaksanaan penyakit infeksi. Pendekatan yang dilakukan secara terpadu diharapkan mampu meningkatkan status gizi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan balita secara optimal (Nugrahaeni, 2018).

B. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan termasuk salah satu bentuk upaya edukatif yang diarahkan untuk memperkuat pemahaman masyarakat melalui penyampaian informasi dan pesan-pesan kesehatan. Kegiatan ini dirancang untuk mendorong terbentuknya perubahan perilaku individu maupun kelompok ke arah yang lebih baik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penyuluhan kesehatan juga dapat diartikan sebagai pemanfaatan berbagai media, metode, dan teknik komunikasi dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada kelompok sasaran

secara efektif. Melalui proses edukasi tersebut, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat meningkatkan penerimaan serta mendorong praktik perilaku yang lebih baik dalam upaya memelihara, meningkatkan, dan melindungi derajat kesehatan (Najahah, 2018).

Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta wawasan ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Melalui penyuluhan, diharapkan ibu terdorong untuk menerapkan perilaku yang lebih baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Peningkatan pemahaman ibu mengenai gizi melalui penyuluhan gizi diharapkan berpotensi meningkatkan penerapan praktik pemberian makan yang tepat sehingga kecukupan energi dan protein anak balita lebih mudah tercapai optimal. Dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut, tumbuh kembang anak dapat berjalan secara maksimal serta mendukung tercapainya status gizi yang baik. Oleh karena itu, diharapkan bahwa pola makan balita akan berubah (Nuheriana et al., 2022).

2. Tujuan Penyuluhan

Penyuluhan gizi secara khusus dirancang untuk memperluas wawasan dalam memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Melalui proses edukasi yang berkesinambungan, penyuluhan gizi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran individu maupun keluarga mengenai pentingnya penerapan perilaku gizi yang benar sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan berbagai masalah gizi. Secara umum, penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi dalam intervensi di bidang gizi masyarakat dan diarahkan untuk meningkatkan status gizi seluruh golongan usia, terutama kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah gizi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap gizi, diharapkan kualitas kesehatan, pertumbuhan, dan kualitas sumber daya manusia dapat meningkat secara berkelanjutan. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai gizi seimbang diharapkan masyarakat mampu menerapkan pola makan yang lebih baik sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai permasalahan gizi. Upaya tersebut dilakukan melalui perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat dan berlandaskan pada prinsip-prinsip ilmu gizi (Eka, 2020). Penyuluhan gizi membantu masyarakat mengubah

pengetahuan dan sikap mereka tentang makanan lokal sehingga mereka dapat melakukan konsumsi yang lebih baik (Bachtiar et al., 2020). Melalui penyuluhan gizi, orang diharapkan dapat memahami pentingnya memenuhi kebutuhan zat gizi, memilih makanan yang sehat, dan menerapkan kebiasaan hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit (Hidayah et al., 2021).

Tujuan khusus penyuluhan gizi meliputi:

- a) Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi melalui peningkatan pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang serta pemilihan makanan yang bergizi dan menyehatkan.
- b) Menyebarkan informasi, inovasi, dan edukasi mengenai gizi kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong penerapan perilaku gizi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Jenis Metode penyuluhan

Dalam pendidikan kesehatan, metode penyuluhan merupakan strategi yang digunakan untuk pembelajaran serta mempertimbangkan kondisi, serta sumber daya yang dimiliki. Pemilihan metode yang tepat sangat dipengaruhi oleh hasil analisis situasi, termasuk karakteristik sasaran, materi yang disampaikan, media yang digunakan, dalam proses pendidikan dan penyuluhan gizi. Oleh karena itu, terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan dalam penyuluhan gizi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kelompok sasaran, dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Ceramah

Ceramah dapat diartikan sebagai salah satu cara penyampain informasi yang dilakukan secara lisan kepada sekelompok sasaran berdasarkan materi yang telah dipersiapkan sebelumnya, dengan memanfaatkan media atau alat bantu apabila diperlukan. Metode ini umumnya digunakan untuk memberikan edukasi kepada kelompok dalam jumlah besar dan membutuhkan penyaji yang memiliki kemampuan komunikasi serta penguasaan materi yang baik. Keunggulan metode ceramah antara lain mudah diterapkan, efisien dari segi waktu, sesuai untuk berbagai karakteristik peserta, tidak memerlukan banyak media pendukung, serta efektif digunakan sebagai pengantar suatu kegiatan pembelajaran atau penyuluhan.

Meskipun demikian, metode ini juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti ketergantungan pada kemampuan penyaji dalam menyampaikan materi, kecenderungan membuat peserta bersikap pasif, berkurangnya daya ingat terhadap materi yang disampaikan, serta terbatasnya kesempatan bagi peserta untuk memberikan tanggapan atau berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran.

b. Simulasi

Kata "simulasi" yang berarti "berpura-pura". Selain itu, simulasi merupakan metode yang menirukan suatu kondisi atau situasi nyata. Jadi, simulasi adalah permainan yang direncanakan yang memiliki arti yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. metode simulasi bertujuan agar peserta belajar mengenali kebiasaan-kebiasaan yang buruk, menjadi lebih peka, memahami kelebihan dan kekurangan mereka sendiri, serta menjadi lebih siap untuk mengembangkan diri mereka sesuai dengan potensi mereka. Keunggulan metode simulasi termasuk pengalaman yang menyenangkan, visualisasi objek abstrak yang menarik, interaksi yang tinggi, pembelajaran berpikir kritis, dan respons yang positif dari peserta. Namun, metode ini juga memiliki kekurangan, seperti bahwa tidak selalu efektif, membutuhkan imajinasi dari penyuluh dan responden, dan memiliki tingkat validasi yang rendah.

c. Symposium

Metode simposium merupakan bentuk penyuluhan yang dilakukan melalui penyampaian beberapa presentasi singkat oleh sejumlah narasumber di bawah arahan seseorang moderator atau pemimpin acara. Setiap narasumber membahas aspek yang berbeda dari suatu topik yang telah ditentukan sebelumnya. Metode ini umumnya diterapkan pada kelompok sasaran dalam jumlah besar. Ketika diperlukannya penyampaian informasi secara ringkas dari berbagai sudut pandang mengenai suatu tema tertentu. Keunggulan metode simposium adalah mampu menyampaikan informasi yang beragam dalam waktu yang relatif singkat serta memberikan variasi penyampaian materi melalui beberapa pembicara sehingga dapat meningkatkan perhatian peserta. Namun, metode ini juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti interaksi antara peserta dan narasumber yang relatif terbatas, suasana yang cenderung formal, perlunya persiapan yang matang, serta ruang yang lebih sempit bagi pembicara untuk mengembangkan pembahasan diluar topik yang telah diterapkan.

d. Case Study (Studi Kasus)

Metode studi kasus mengkaji suatu permasalahan secara mendalam dari kumpulan kasus. Studi kasus membantu anggota memahami masalah dan menganalisis kasus, yang umumnya merupakan "bagian dari hidup" yang menghasilkan diagnosa atau pengobatan. Metode ini punya kelebihan karena dapat dilakukan pada tahap awal pembahasan memberi anggota kelompok peluang yang seimbang untuk menerapkan teori atau pengetahuan mereka, dan memberi mereka kesempatan untuk menerapkan pengetahuan mereka sendiri. Metode ini memiliki keterbatasan karena memerlukan keterampilan khusus "menulis" dan waktu yang lama.

e. Panel

Media panel merupakan bentuk diskusi terstruktur yang melibatkan tiga orang atau lebih sebagai panelis serta seorang moderator untuk membahas suatu topik di hadapan peserta. Metode ini umumnya digunakan Ketika topik yang dibahas memiliki cakupan yang luas atau memerlukan berbagai sudut pandang dalam mengevaluasi alternatif penyelesaian suatu permasalahan. Keunggulan metode panel adalah mampu menghadirkan beragam perspektif sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan memiliki kesempatan untuk mempertimbangkan berbagai pendapat yang disampaikan. Namun, keberhasilan metode ini sangat bergantung pada kemampuan moderator dalam mengelola jalannya diskusi serta memerlukan persiapan yang matang dari seluruh panelis agar pembahasan dapat berlangsung secara efektif.

f. Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok merupakan kegiatan bertukar pendapat yang dilakukan oleh tiga orang atau lebih mengenai suatu topik tertentu dengan dipandu oleh pemimpin atau moderator. Metode ini mendorong keterlibatan aktif setiap peserta dalam menyampaikan ide, memberikan tanggapan, serta bersama-sama mencari Solusi dan menarik Kesimpulan terhadap permasalahan yang dibahas. Keunggulan metode diskusi kelompok antara lain menciptakan suasana yang demokratis, memperkuat kerja sama antar peserta, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kepemimpinan. Selain itu, metode ini memberikan

kesempatan yang lebih luas bagi peserta untuk mengemukakan pendapat, memecahkan masalah secara bersama, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap informasi yang disampaikan. Namun, metode ini memiliki keterbatasan, yaitu kurang efektif apabila diterapkan pada kelompok yang terlalu besar, berpotensi didominasi oleh peserta yang lebih aktif berbicara, serta memerlukan moderator yang berpengalaman agar jalannya diskusi tetap terarah dan tujuan pembelajaran dapat tercapai (Rahmawati & Markamah, 2020).

g. Role-play

Bermain peran (role-play) dipandang sebagai salah satu teknik pembelajaran yang dilakukan dengan mensimulasikan situasi yang menyerupai kehidupan nyata. Kegiatan ini melibatkan dua orang atau lebih yang memerankan peran tertentu secara spontan tanpa latihan yang mendalam, kemudian hasilnya digunakan sebagai bahan diskusi dan analisis bersama. Metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai berbagai sudut pandang serta membantu peserta dalam mengidentifikasi alternatif penyelesaian suatu permasalahan. Keunggulan metode role-play meliputi kemampuannya meningkatkan keterlibatan peserta, memberikan pengalaman belajar secara langsung, mengembangkan empati terhadap perspektif orang lain, serta menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dalam memecahkan masalah. Namun, metode ini juga memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya tidak semua peserta merasa nyaman untuk memerankan suatu peran, sehingga dapat memengaruhi efektivitas pelaksanaan. Keberhasilan metode ini sangat bergantung pada kemampuan fasilitator atau pemimpin dalam mengarahkan jalannya kegiatan.

h. Brainstorming

Brainstorming adalah metode penyelesaian masalah yang melibatkan setiap anggota memberikan ide-ide untuk solusi yang mungkin. Kritik tidak dilakukan, dan pendapat kemudian dievaluasi. Brainstorming digunakan untuk mendorong orang untuk berpartisipasi, mencari cara untuk memecahkan masalah, dan menghasilkan ide baru. Memotivasi anggota lain untuk berpartisipasi, menghasilkan reaksi berantai, dan tidak membutuhkan pemimpin yang kuat adalah keunggulannya. Karena kekuarangannya cenderung sulit dikontrol, evaluasi harus dilakukan, dan peserta seringkali segera mengevaluasi setiap pendapat yang dikemukakan.

i. Demonstrasi (Peragaan)

Metode demonstrasi dilaksanakan melalui peragaan secara langsung yang umumnya diikuti dengan sesi diskusi antara penyuluh dan peserta. Tujuan utama metode ini adalah memberikan petunjuk praktis mengenai cara melakukan suatu tindakan atau menggunakan suatu alat maupun bahan secara benar. Keunggulan metode demonstrasi antara lain mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta karena proses pembelajaran menggunakan objek atau situasi nyata, memberi kesempatan pada peserta untuk mempraktikkan secara langsung materi yang telah diperagakan, serta menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan kondusif. Namun, metode ini juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti kurang efektif apabila alat atau bahan yang digunakan berukuran kecil sehingga sulit diamati oleh seluruh peserta, atau apabila memerlukan peralatan yang kompleks dan sulit disiapkan. Oleh karena itu, metode demonstrasi lebih sesuai diterapkan pada kelompok dengan jumlah peserta yang tidak terlalu besar agar setiap peserta dapat mengamati dan mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Metode demonstrasi merupakan salah satu pendekatan dalam penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan memperagakan secara langsung suatu prosedur atau keterampilan kepada peserta. Berdasarkan berbagai penelitian, metode ini memiliki sejumlah keunggulan, diantaranya mampu meningkatkan pemahaman karena peserta memperoleh pengalaman belajar melalui praktik secara langsung (*learning by doing*). Pendekatan ini juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sebab peserta tidak hanya mengamati, tetapi juga dapat mempraktikkan kembali langkah-langkah yang telah diperagakan. Selain itu, metode demonstrasi mendorong partisipasi aktif peserta selama proses pembelajaran sehingga dapat mendukung perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih positif. Metode ini sangat sesuai diterapkan pada materi yang bersifat praktis atau procedural, seperti praktik cuci tangan yang benar, senam, maupun pengolahan makanan sehat, sehingga menjadi salah satu metode penyuluhan yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan proses edukasi kesehatan (Susanto et al., 2024).

j. Peninjauan Lapangan

Metode peninjauan lapangan merupakan salah satu metode pembelajaran yang dilaksanakan melalui kegiatan observasi langsung dengan mengunjungi lokasi yang relevan dengan materi atau permasalahan yang sedang dipelajari. Melalui metode ini, peserta dapat memperoleh pengalaman nyata, mengamati kondisi di lapangan, serta menghubungkan konsep atau teori yang telah dipelajari dengan situasi yang sebenarnya. Metode ini diterapkan agar peserta dapat mengamati secara langsung kondisi di lapangan, memahami permasalahan secara nyata, serta memperoleh pengalaman belajar melalui situasi yang sebenarnya terjadi di masyarakat. Dengan demikian, peserta dapat meningkatkan wawasan tentang kondisi yang dihadapi serta mengaitkan teori dengan praktik di lapangan. Keunggulan metode ini adalah memberikan pengalaman belajar secara langsung, membantu peserta mengidentifikasi permasalahan secara lebih akurat sehingga solusi yang dirumuskan menjadi lebih tepat, meningkatkan pemahaman terhadap aspek praktis, memberikan kesan belajar yang lebih mendalam, serta memungkinkan peserta mendokumentasikan temuan selama kegiatan berlangsung. Meskipun demikian, metode peninjauan lapangan juga memiliki beberapa keterbatasan, antara lain membutuhkan waktu, biaya, dan persiapan yang lebih besar, serta berpotensi mengganggu aktivitas di Lokasi apabila pelaksanaannya tidak direncanakan dengan baik.

k. Debat

Dalam debat, orang-orang dari pihak pro dan kontra berbicara. digunakan untuk memberi peserta kesempatan untuk memilih antara pro dan kontra. Seseorang dapat meyakinkan seseorang untuk mengikuti keinginan mereka dengan berdebat.

Keunggulannya adalah memiliki kemampuan untuk meyakinkan seseorang untuk mengikuti keinginan mereka. Kekurangannya adalah bahwa pembicara yang pandai berdiplomasi dengan masyarakat dapat diterima atau ditipu; ini memerlukan pembicara yang sangat terampil dan matang serta pembicara yang telah mempersiapkan diri dengan baik.

4. Jenis-Jenis Media Penyuluhan

Media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam (Parno S. Mahulae, 2023), yaitu :

1) Media Cetak

Sarana komunikasi yang banyak digunakan dalam penyampaian pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat adalah media cetak. Berbagai jenis media cetak yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan antara lain booklet, leaflet, lembar balik (flipchart), dan poster. Booklet adalah bahan edukasi cetak dengan format buku kecil yang memuat informasi kesehatan secara lebih lengkap dan sistematis. Leaflet adalah media cetak berupa lembaran yang berisi informasi singkat mengenai suatu topik kesehatan, sedangkan poster merupakan media visual yang menyajikan pesan kesehatan secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami, serta umumnya dipasang pada dinding atau tempat-tempat strategis agar mudah dilihat oleh masyarakat.

2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan sarana penyampaian informasi kesehatan yang memanfaatkan perangkat audio maupun audiovisual sehingga pesan dapat diterima melalui indera pendengaran dan penglihatan. Penggunaan media elektronik dalam penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dengan menyajikan materi secara lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh kelompok sasaran. Penggunaan media elektronik dalam kegiatan penyuluhan diharapkan mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, serta daya ingat sasaran terhadap informasi atau pesan-pesan kesehatan yang disampaikan. Penyajian materi melalui media audiovisual yang menarik dapat mempermudah proses penerimaan informasi sehingga pesan yang diberikan menjadi lebih efektif. Berbagai media elektronik yang sering dimanfaatkan dalam penyuluhan antara lain televisi, radio, film, video, kaset audio, media penyimpanan digital berupa Compact Disc (CD) dan Video Compact Disc (VCD).

3) Media Luar Ruangan

Media luar ruang merupakan sarana penyampaian informasi kesehatan yang ditempatkan di area terbuka dan umumnya bersifat statis, baik dalam bentuk media cetak maupun media elektronik. Media ini dirancang agar dapat menjangkau

masyarakat luas melalui penyajian pesan yang mudah dilihat dan dipahami. Berbagai bentuk media luar ruang yang sering digunakan dalam kegiatan penyuluhan meliputi papan reklame (billboard), spanduk, banner, pameran, serta layar televisi dipasang di Lokasi yang banyak dilalui masyarakat sehingga mudah menarik perhatian. Papan reklame dimanfaatkan untuk menampilkan pesan-pesan kesehatan dalam ukuran besar sehingga mudah menarik perhatian masyarakat, sedangkan spanduk digunakan untuk menyampaikan informasi melalui perpaduan teks dan gambar pada media berbahan kain. Penggunaan media luar ruang diharapkan mampu meningkatkan jangkauan penyebaran informasi, menarik minat masyarakat, serta memperkuat penyampaian pesan-pesan kesehatan kepada sasaran.

Media atau alat bantu penyuluhan merupakan sarana yang digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan kepada sasaran. Penggunaan media didasarkan pada prinsip bahwa proses penerimaan informasi berlangsung melalui pancaindra, sehingga pemilihan media yang tepat dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan. Oleh karena itu, media penyuluhan hendaknya memiliki tampilan yang menarik, disesuaikan dengan karakteristik kelompok sasaran, menggunakan bahasa yang jelas dan ringkas, relevan dengan tujuan penyuluhan, serta memperhatikan etika dan kesopanan dalam penyajiannya. Dalam penelitian ini, media penyuluhan yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) *Booklet*

Booklet merupakan media edukasi cetak yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi untuk mendukung efektivitas proses pembelajaran. Materi dalam booklet disusun secara sistematis dengan bahasa yang jelas, komunikatif, dan mudah dipahami serta dilengkapi dengan ilustrasi yang relevan. Karakteristik tersebut menjadikan booklet sebagai media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta mendorong perubahan sikap dan perilaku sasaran. Penyajian materi yang sistematis tersebut dapat meningkatkan pemahaman terhadap informasi yang diberikan, memudahkan proses belajar, serta mendukung tercapainya tujuan pembelajaran dan perubahan perilaku yang diharapkan (Oktavia & Zulyusuri, 2024) .

2) Poster

Poster adalah pesan singkat yang ditulis atau digambarkan yang dimaksudkan untuk mempengaruhi orang untuk mengingat apa yang diajarkan atau ditawarkan atau untuk mencegah mereka bertindak. Poster yaitu salah satu media edukasi visual yang paling banyak digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara singkat, jelas, dan menarik perhatian masyarakat.

3) Leaflet

Leaflet merupakan salah satu media cetak yang banyak dimanfaatkan dalam kegiatan konseling gizi maupun penyuluhan kesehatan. Media ini berupa selembar kertas yang dilipat menjadi beberapa bagian sehingga membentuk beberapa halaman yang berisi informasi mengenai suatu topik tertentu. Leaflet merupakan media edukasi yang menyajikan informasi secara ringkas menggunakan bahasa yang jelas, sederhana, dan mudah dipahami. Penyajian tersebut bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat diterima, dipahami, dan diingat secara efektif oleh pembaca. Materi yang disajikan umumnya terdiri atas sekitar 200-400 kata dan disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penyuluhan atau kegiatan edukasi. Penyajian informasi dalam leaflet yang singkat, padat, dan sistematis menjadikannya sebagai media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat terhadap pesan-pesan kesehatan yang disampaikan.

4) Buku Saku

Buku saku merupakan salah satu media yang dimanfaatkan sebagai sarana edukasi untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan melalui perpaduan antara teks dan ilustrasi. Media ini didesain dalam ukuran yang kecil sehingga praktis dibawa dan dapat digunakan oleh sasaran kapanpun diperlukan. Materi yang disajikan disusun secara ringkas, sistematis, serta menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami sehingga memudahkan pembaca dalam memahami informasi yang diberikan. Pada umumnya, buku saku berukuran sekitar 8-13 cm dengan jumlah halaman yang relative sedikit, sehingga mudah digunakan sebagai media pembelajaran dan penyuluhan kesehatan.

5. Media Yang Sering Digunakan Dalam Penyuluhan

Media adalah salah satu komponen penting dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan karena bertujuan untuk sarana untuk menyampaikan informasi secara efektif kepada sasaran. Keberhasilan penyuluhan tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh ketetapan pemilihan media yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran dan tujuan kegiatan. Berbagai promosi kesehatan, seperti media cetak, media elektronik, dan media luar ruang, dapat digunakan untuk mendukung proses edukasi. Diantara berbagai jenis media tersebut, media cetak, seperti buku, booklet, leaflet, poster, dan brosur, masih banyak dimanfaatkan karena mudah digunakan, mudah didistribusikan, dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama, serta memungkinkan sasaran mengakses dan mempelajari kembali informasi yang telah diberikan secara mandiri.

Penggunaan media promosi kesehatan yang tepat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai isu-isu kesehatan. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan penyuluhan kesehatan diharapkan dapat menjadi dasar dalam pembentukan sikap yang lebih positif serta mendorong perubahan perilaku individu ke arah yang lebih baik dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Pengetahuan yang baik akan memudahkan seseorang dalam memahami pentingnya penerapan perilaku hidup sehat sehingga mampu mengambil Keputusan yang tepat terkait upaya pemeliharaan kesehatan. Oleh karena itu, keberhasilan penyuluhan kesehatan tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan, tetapi dipengaruhi oleh penggunaan media atau alat bantu yang sesuai dengan karakteristik sasaran, tujuan penyuluhan, serta isi materi yang diberikan. Pemilihan media yang tepat akan membantu memperjelas informasi, meningkatkan minat dan pemahaman sasaran, serta mempermudah proses penerimaan pesan kesehatan sehingga tujuan penyuluhan dapat tercapai secara lebih efektif. Pemilihan media yang tepat akan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi, mempermudah pemahaman sasaran terhadap materi, serta mendukung keberhasilan proses edukasi dan perubahan perilaku kesehatan yang diharapkan (Hidayatul Kamilah & Sri Lestari, 2023).

C. Asupan

1. Energi

Asupan energi yaitu faktor langsung yang berperan dalam menentukan status gizi balita. Apabila asupan energi yang diperoleh dari makanan tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh, maka ketersediaan glukosa sebagai sumber energi utama akan menurun. Untuk mempertahankan fungsi metabolisme dan aktivitas tubuh, Cadangan glikogen yang tersimpan di hati dan otot akan digunakan sebagai sumber energi hingga persediaannya habis. Kondisi tersebut, apabila terjadi secara berkelanjutan sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan status gizi pada balita. Selanjutnya, tubuh akan memanfaatkan lemak dan protein sebagai sumber energi alternatif. Kondisi ini menyebabkan protein tidak dapat menjalankan berperan penting dalam proses pembentukan sel dan regenerasi jaringan tubuh, sehingga dapat mengganggu proses metabolisme. Apabila kondisi kekurangan energi berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka risiko terjadinya gangguan status gizi pada balita akan semakin meningkat. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga kelangsungan proses metabolisme secara optimal, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mempertahankan status gizi yang baik pada balita (Fadlillah & Herdiani, 2020). Keseimbangan antara jumlah energi yang diperoleh dari konsumsi makanan dengan kebutuhan energi tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan serta mempertahankan status gizi yang optimal. Energi yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh agar berbagai proses metabolisme dapat berlangsung secara normal. Apabila asupan energi secara terus-menerus melebihi kebutuhan tubuh, kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan hingga berujung pada obesitas.

Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes mellitus. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan energi yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung fungsi tubuh, menjaga status gizi, serta mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, pemenuhan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga kesehatan serta

mencegah timbulnya berbagai masalah gizi dan penyakit kronis. Sebaliknya, asupan energi yang tidak mencukupi akan mengakibatkan penurunan berat badan secara terus-menerus, diikuti oleh kekurangan zat gizi lainnya. Pada anak, kondisi ini dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan, menyebabkan tinggi badan yang tidak optimal hingga usia dewasa, serta meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi (Jananda, 2021).

Tabel 1. AKG Energi Indonesia

No	Umur	Laki-Laki (g)	Perempuan (g)
1.	0-5 bulan	550	550
2.	6-11 bulan	800	800
3.	12-36 bulan	1350	1350
4.	37-60 bulan	1400	1400

Sumber : (PMK No. 28 Tahun 2019) tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Konsumsi energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh merupakan faktor penting dalam mempertahankan berat badan dan status gizi yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi. Apabila asupan energi yang diperoleh dari makanan tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka tubuh akan melakukan mekanisme adaptasi dengan memanfaatkan Cadangan energi yang tersimpan, terutama dalam bentuk jaringan lemak dan massa otot, sebagai sumber energi alternatif. Apabila kondisi deficit energi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama, Cadangan energi tubuh akan terus berkurang sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan, berkurangnya massa otot, serta meningkatkan risiko terjadinya kekurangan gizi. Kecukupan asupan energi yang adekuat sangat penting untuk mempertahankan status gizi, mendukung fungsi metabolisme, serta menjaga pertumbuhan dan kesehatan tubuh secara optimal (Faridi et al., 2023).

2. Protein

Protein adalah zat gizi makro yang berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan jaringan tubuh. Protein berfungsi sebagai zat pembangun yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel baru, perbaikan jaringan yang mengalami kerusakan, serta mempertahankan struktur dan

fungsi organ tubuh. Selain itu, protein juga berperan dalam sintesis enzim, hormon, antibody, dan berbagai senyawa biologis lainnya yang sangat dibutuhkan untuk menunjang berbagai proses fisiologis, termasuk metabolisme, sistem kekebalan tubuh, dan regulasi berbagai fungsi organ. Dalam keadaan kebutuhan energi tidak dapat dipenuhi secara optimal oleh karbohidrat dan lemak, tubuh akan memanfaatkan protein sebagai sumber energi alternatif melalui proses metabolisme. Namun, penggunaan protein sebagai sumber energi sebaiknya dihindari karena fungsi utamanya adalah mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan perbaikan jaringan tubuh. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan protein yang cukup dan seimbang sangat penting untuk menjaga status gizi, mendukung pertumbuhan yang optimal, serta mempertahankan fungsi tubuh secara normal (Septiawati et al., 2021). Asupan protein merupakan salah satu komponen zat gizi makro yang sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Kecukupan protein berperan dalam pembentukan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh, sehingga mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan organ dan jaringan secara optimal. Selain itu, protein juga berkontribusi terhadap pemeliharaan status gizi balita karena berperan dalam meningkatkan massa tubuh dan mendukung berbagai proses metabolisme yang diperlukan selama masa pertumbuhan. Oleh karena itu, kecukupan asupan protein menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi balita, terutama berdasarkan indikator BB/U, yang digunakan untuk menilai kondisi gizi anak sesuai dengan usianya.

Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan protein yang adekuat sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan yang optimal dan mencegah terjadinya masalah gizi pada balita. Asupan protein yang tidak memenuhi kebutuhan dalam jangka waktu tertentu dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan berat badan, dan meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang pada balita. Selain mendukung pertumbuhan, protein juga berperan dalam pembentukan antibody yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila asupan protein tidak mencukupi, kemampuan tubuh dalam melawan infeksi akan menurun sehingga balita lebih rentan mengalami penyakit infeksi yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap status gizinya (Fadlillah & Herdiani, 2020). Protein adalah zat gizi makro

yang memiliki peran penting dalam pembentukan, pemeliharaan, dan perbaikan sel serta jaringan tubuh. Protein tidak hanya berfungsi sebagai zat pembangun, tetapi juga terlibat dalam berbagai proses biologis di dalam metabolisme, termasuk pembentukan enzim, hormon, dan antibody yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Protein yang dikonsumsi melalui makanan akan dipecah menjadi asam amino selama proses pencernaan. Asam amino tersebut selanjutnya dimanfaatkan sebagai bahan pembentuk berbagai senyawa penting, termasuk prekursor neurotransmitter yang berperan dalam perkembangan dan fungsi otak anak.

Oleh karena itu, kecukupan asupan protein sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan serta fungsi fisiologis tubuh secara optimal. Sebaliknya, kekurangan asupan protein dapat mengganggu integritas mukosa, menurunkan respons sistem imun, serta meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi, khususnya infeksi yang menyerang saluran pencernaan maupun saluran pernapasan. Keadaan tersebut dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Kondisi tersebut dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperburuk status gizi balita (Diniyyah & Nindya, 2017)

Tabel 2. AKG Protein Indonesia

No	Umur	Laki-Laki (g)	Perempuan (g)
1.	0-5 bulan	9	9
2.	6-11 bulan	15	15
3.	12-36 bulan	20	20
4.	37-60 bulan	25	25

Sumber : (PMK No. 28 Tahun 2019) tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Protein dapat dikelompokkan menjadi dua jenis berdasarkan sumbernya, yaitu protein hewani dan nabati. Protein hewani merupakan protein yang berasal dari bahan pangan yang bersumber dari hewan, seperti daging, ikan, telur, susu beserta produk olahannya, serta unggas. Secara umum, protein hewani memiliki mutu biologis yang lebih tinggi karena mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dan mudah diserap oleh tubuh. Protein hewani menjadi salah satu sumber protein yang penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga integritas jaringan tubuh. Keunggulan protein hewani, yaitu memiliki

asam amino yang lengkap. Komposisinya hampir berdasarkan kebutuhan fisiologis individu dan daya cernanya tinggi maka dapat diserap dalam jumlah besar (Armintha & Samboh, 2024).

D. Media Booklet

1. Pengertian Media Booklet

Media *booklet* merupakan salah satu bentuk media cetak yang digunakan sebagai alat bantu dalam kegiatan penyuluhan atau edukasi untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat. Booklet berbentuk buku berukuran kecil yang berisi materi dengan singkat, terstruktur, serta mudah dipahami, sehingga dapat dibaca sesuai dengan ketersediaan waktu masing-masing oleh sasaran. Selain berfungsi sebagai media penyampaian informasi, booklet juga dirancang untuk membantu pembaca memahami suatu permasalahan serta memberikan panduan atau Solusi yang sesuai dengan materi yang disampaikan (Saringah et al., 2023). Media pembelajaran dan promosi kesehatan, seperti *booklet*, dapat mendukung proses penangkapan informasi dan meningkatkan pengetahuan. Media ini menyediakan materi pelajaran dalam format fisik yang unik, menarik, dan dapat disesuaikan (Zahra et al., 2021).

Booklet merupakan salah satu bentuk media cetak yang umumnya memiliki jumlah halaman antara 5 hingga 48 halaman, tidak termasuk bagian sampul. Media ini dirancang untuk menyajikan informasi dengan singkat, terstruktur, serta mudah dipahami, sehingga efektif digunakan sebagai sarana edukasi dan penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat. Media ini disusun dalam bentuk buku kecil dengan halaman yang dijilid pada bagian tengah serta dilengkapi sampul dan desain yang menarik untuk meningkatkan minat baca serta memudahkan penyampaian informasi kepada sasaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Budhi M (2018), menggunakan buku sebagai alat pendidikan kesehatan lebih efektif daripada memberikan pendidikan hanya dengan kemampuan berbicara tentang apa yang mereka ketahui (Putri et al., 2021).

2. Manfaat Media Booklet

Booklet adalah media cetak yang memiliki berbagai manfaat sarana komunikasi dalam kegiatan pendidikan kesehatan. Penggunaan booklet dapat membantu penyampaian informasi kepada sasaran secara dengan singkat, terstruktur, serta mudah dipahami, diingat, dan dipelajari kembali sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, Sebuah booklet berhasil menarik perhatian dengan menyajikan informasi melalui kombinasi teks, gambar, dan karya seni yang memikat, minat, serta motivasi sasaran untuk mempelajari materi secara lebih mendalam. Media ini juga memberikan kesempatan kepada sasaran untuk membaca ulang informasi kapan saja, akibatnya, kegiatan belajar tidak hanya berfokus pada saat penyuluhan, tetapi dapat berlanjut secara mandiri. Dengan demikian, penggunaan booklet dapat meningkatkan efektivitas kegiatan edukasi kesehatan, memperkuat pemahaman terhadap pesan yang disampaikan, serta mendorong sasaran agar hasil pembelajaran dapat diwujudkan dalam perilaku sehari-hari dan menyebarluaskan pengetahuan tersebut kepada keluarga maupun masyarakat di sekitarnya. Booklet juga memudahkan sasaran dalam mencari dan memahami informasi yang dibutuhkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap materi yang disampaikan (Saringah et al., 2023).

3. Karakteristik Media Booklet

- Memiliki ukuran yang relative kecil, umumnya sekitar setengah ukuran kertas kuarto, sehingga praktis untuk dibawa dan digunakan.
- Terdiri atas jumlah halaman yang relative sedikit, umumnya tidak lebih dari 30 halaman, dengan ketebalan berkisar antara 10-25 halaman, tidak termasuk sampul.
- Dicitak secara bolak-balik dan memadukan teks dengan ilustrasi atau gambar untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan.
- Disusun dengan sistematika yang menyerupai sebuah buku, meliputi bagian pendahuluan, isi, dan penutup sehingga informasi tersaji secara tuntut dan mudah dipahami.

- Materi disajikan secara ringkas, jelas, dan sistematis sehingga efektif digunakan sebagai media edukasi dan penyampaian informasi kesehatan kepada sasaran.

4. Keunggulan dan Kelemahan Media Booklet

a) Keunggulan Booklet

Booklet yang terintegrasi dengan potensi lokal memiliki keunggulan karena menyajikan materi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kondisi lingkungan sasaran, sehingga memudahkan proses pembelajaran dan meningkatkan pemahaman. Sebagai media edukasi, booklet juga mampu menyampaikan informasi secara lebih lengkap, sistematis, dan menarik. Selain itu, booklet dapat digunakan berulang kali sesuai kebutuhan, sehingga memungkinkan sasaran untuk mempelajari Kembali materi yang telah diberikan guna memperkuat pemahaman terhadap informasi yang disampaikan (Sartika & Purnanti, 2021). Keunggulan *booklet* adalah memiliki bentuk yang menarik dan kecil sehingga mudah dibawa ke mana pun (Gusmar et al., 2022).

Beberapa keunggulan media booklet, yaitu sebagai berikut:

- 1) Informasi atau pesan kesehatan yang disajikan dalam booklet memiliki sifat yang permanen sehingga dapat disimpan dan dimanfaatkan kembali oleh pembaca kapanpun diperlukan. Karakteristik ini memungkinkan tujuan untuk membaca ulang materi secara berulang sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan kecepatan belajar masing-masing. Dengan demikian, booklet tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung, tetapi juga sebagai sumber belajar mandiri yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan memperkuat retensi materi yang telah diberikan. Keunggulan ini menjadikan buku sebagai salah satu alat pendidikan yang berguna dalam mendukung keberhasilan penyuluhan kesehatan dan mendorong perubahan perilaku lebih baik.
- 2) Booklet mampu menjangkau sasaran yang lebih luas karena mudah didistribusikan, sehingga dapat mengatasi keterbatasan jarak dan kondisi geografis.

- 3) Biaya pembuatan dan pendistribusiannya relative ekonomis dibandingkan dengan beberapa media edukasi lainnya.
- 4) Booklet dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran secara mandiri maupun dalam kegiatan belajar secara berkelompok.
- 5) Dibandingkan media cetak lain, booklet mampu memuat informasi yang lebih lengkap dengan penyajian yang ringkas, praktis, sistematis, dan mudah dipahami oleh pembaca.

b) Kelemahan Booklet

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, booklet juga memiliki beberapa keterbatasan sebagai media edukasi. Proses penyusunannya memerlukan waktu yang relative lama, terutama untuk menghasilkan materi dan desain yang berkualitas. Selain itu, booklet mudah mengalami kerusakan apabila dicetak menggunakan bahan dengan kualitas yang kurang baik. Penyampaian informasi melalui booklet juga bersifat satu arah karena tidak melibatkan interaksi langsung antara penyuluh dan sasaran. Oleh karena itu, efektivitas penggunaan booklet sangat dipengaruhi oleh minat baca, kemampuan memahami isi materi, serta motivasi pembaca dalam mempelajari informasi yang disajikan (Mauliddiyah, 2021).

E. Pengetahuan

Pengetahuan adalah proses pengindraan yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan perabaan. Informasi yang diterima melalui berbagai indera tersebut kemudian diproses, diinterpretasikan, dan disimpan dalam kemampuan kognitif sehingga membentuk pengetahuan yang dimiliki individu. Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pengalaman langsung, tetapi juga dapat berasal dari proses belajar, pendidikan komunikasi, serta berbagai sumber informasi lainnya. Oleh karena itu, Semakin banyak pengetahuan yang diterima dan dipahami seseorang, semakin baik pengetahuannya. Pengetahuan yang memadai sangat memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan berperilaku saat membuat keputusan dan menerapkan tindakan yang sesuai, termasuk dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan. Dalam kajian perilaku kesehatan, pengetahuan

termasuk dalam ranah kognitif yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi sikap, proses pengambilan keputusan, dan tindakan individu. Pengetahuan yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat serta menentukan tindakan yang sesuai berdasarkan informasi yang dimiliki. Bentuk sikap dan perilaku yang positif sangat dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan yang lebih baik. Dalam konteks kesehatan, tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menerapkan perilaku hidup sehat berdasarkan informasi dan pemahaman yang mereka peroleh, yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan (Wijayanti et al., 2024).

Dalam bidang kognitif, pengetahuan terdiri dari enam kategori, yaitu :

1) Tahu (know)

Pengetahuan pada tingkat dasar ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk mengambil kembali pengetahuan yang telah diperoleh. Kemampuan ini mencakup proses recall, yaitu mengingat fakta, konsep, istilah, maupun informasi spesifik yang pernah diterima tanpa memerlukan pemahaman atau penafsiran yang lebih mendalam.

2) Memahami (comprehension)

Kemampuan seseorang untuk memahami, menginterpretasikan, dan menjelaskan kembali informasi atau materi yang telah dipelajari dikenal sebagai pemahaman. Kemampuan ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya mampu mengingat fakta atau informasi yang diterima, tetapi juga dapat memahami isi materi secara lebih mendalam, menghubungkan berbagai konsep yang berkaitan, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi yang sesuai. Dengan demikian, pemahaman mencerminkan tingkat kemampuan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan sekedar menghafal, karena melibatkan proses berpikir untuk menafsirkan, mengolah, dan mengomunikasikan kembali informasi sesuai dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat pemahaman individu terhadap suatu materi, semakin besar kemampuannya dalam menggunakan pengetahuan tersebut sebagai dasar untuk mengambil keputusan dan mengikuti etika dalam kehidupan sehari-hari.

3) Aplikasi (application)

Kemampuan seseorang untuk menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari ke situasi atau kondisi dunia nyata disebut aplikasi. Kemampuan ini mencerminkan keterampilan individu dalam memanfaatkan konsep, prinsip, metode, aturan, maupun rumus yang telah dipelajari untuk menyelesaikan permasalahan atau menghadapi berbagai kondisi yang relevan.

4) Analisa (analysis)

Kemampuan untuk menguraikan materi, ide, atau masalah yang kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dikenal sebagai analisis. sederhana sehingga lebih mudah dipahami. Melalui proses analisis, individu mampu mengidentifikasi setiap komponen yang membentuk suatu konsep, memahami hubungan antar komponen tersebut, serta menjelaskan keterkaitan masing-masing bagian dalam suatu kesatuan yang utuh. Kemampuan ini tidak hanya mencakup proses menguraikan informasi, tetap juga melibatkan kemampuan berpikir kritis dalam membandingkan, mengelompokkan, menafsirkan, serta menarik hubungan yang logis antar komponen. Dengan demikian, analisis merupakan salah satu kemampuan kognitif yang penting karena memungkinkan seseorang memahami suatu permasalahan secara lebih mendalam dan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan maupun pemecahan masalah secara tepat. Kemampuan ini memungkinkan individu memahami komponen penyusun suatu materi serta menjelaskan hubungan logis di antara setiap bagian.

5) Sintesis (synthesis)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan, menyusun, dan mengintegrasikan berbagai konsep, informasi, atau bagian-bagian yang telah dipelajari menjadi suatu kesatuan yang baru, logis, dan bermakna. Kemampuan ini menunjukkan bahwa orang tidak hanya mampu memahami setiap komponen secara terpisah, dapat menghubungkan berbagai informasi yang dimiliki untuk menghasilkan ide, konsep, atau pemikiran baru. Dalam proses sintesis, seseorang dituntut untuk mengorganisasikan pengetahuan yang telah diperoleh, mengombinasikan berbagai fakta dan konsep yang relevan, serta menyusunnya menjadi suatu bentuk yang lebih sistematis sejalan dengan tujuan-tujuan yang perlu dicapai. Sintesis merupakan salah satu kemampuan kognitif tingkat tinggi yang

berperan penting dalam pengembangan kreativitas, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan berdasarkan informasi yang telah dipelajari. Kemampuan ini mencerminkan proses menyusun, merancang, atau menghasilkan formulasi baru berdasarkan berbagai informasi atau konsep yang telah ada sehingga membentuk suatu gagasan yang lebih utuh dan bermakna.

6) Evaluasi (evaluation)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menganalisis, mempertimbangkan, atau membuat penilaian mengenai sesuatu, konsep, proses, maupun hasil berdasarkan kriteria atau standar tertentu yang telah ditetapkan. Kemampuan ini melibatkan proses berpikir secara kritis dan sistematis dalam menilai kelebihan, kekurangan, serta tingkat kesesuaian suatu informasi atau tindakan dengan tujuan yang ingin dicapai. Melalui proses evaluasi, seseorang tidak hanya mampu membandingkan berbagai alternatif, tetapi juga dapat memberikan alasan atau dasar yang logis dalam menentukan keputusan yang paling tepat. Oleh karena itu, evaluasi termasuk salah satu kemampuan kognitif tingkat tinggi karena menuntut individu untuk memanfaatkan pengetahuan, pemahaman, analisis, dan sintesis yang telah dimiliki sebelum memberikan suatu penilaian atau keputusan secara objektif. Penilaian tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan standar yang telah ditetapkan maupun dengan Menyusun kriteria baru sesuai dengan tujuan evaluasi, sehingga dapat diperoleh keputusan atau kesimpulan yang tepat.

Menurut Mubarak (2015) yang dikutip dalam (Pariati & Jumriani, 2021), tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh sejumlah elemen yang saling terkait. Faktor-faktor tersebut berperan dalam proses seseorang memperoleh, memahami, dan mengolah informasi sehingga membentuk tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Secara umum, terdapat tujuh faktor utama yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Faktor-faktor tersebut berperan dalam proses penerimaan, pemahaman, dan pengolahan informasi sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan tersebut adalah sebagai berikut :

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran dan bimbingan yang bertujuan membantu individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta

pemahaman terhadap berbagai hal. Pendidikan tinggi pada umumnya memfasilitasi perolehan, pemahaman, dan pengembangan pengetahuan. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung memerlukan proses pembelajaran yang lebih intensif untuk memperoleh pemahaman yang sama.

b) Pekerjaan

Lingkungan kerja dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan dan pengalaman seseorang secara tidak langsung dan langsung melalui interaksi, aktivitas, serta berbagai pengalaman yang diperoleh di tempat kerja, individu dapat meningkatkan wawasan, keterampilan, dan pemahamannya terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan pekerjaannya.

c) Umur

Seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis seiring bertambahnya usia. Perubahan fisik yang terjadi selama proses pertumbuhan meliputi peningkatan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, hilangnya karakteristik tertentu yang dimiliki pada tahap perkembangan sebelumnya, serta munculnya karakteristik baru sesuai dengan tahap perkembangan individu. Perubahan-perubahan tersebut berlangsung secara bertahap dan merupakan bagian dari proses perkembangan dan pertumbuhan yang normal.

d) Minat

Ketertarikan atau minat merupakan dorongan yang kuat dalam diri seseorang terhadap suatu objek atau bidang tertentu. Adanya minat akan memotivasi individu untuk mencari informasi, mempelajari, serta memperdalam pengetahuan mengenai hal yang diminatinya, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan yang dimiliki.

e) Pengalaman

Pengalaman merupakan hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan yang dapat memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Pengalaman yang diperoleh, baik positif maupun negatif, akan menjadi proses pembelajaran bagi individu. Pengalaman yang memberikan kesan menyenangkan cenderung tersimpan dalam ingatan dan memengaruhi aspek emosional sehingga dapat membentuk sikap yang lebih positif terhadap suatu objek atau keadaan. Sebaliknya,

pengalaman yang kurang menyenangkan dapat memengaruhi persepsi dan respons seseorang dalam menghadapi situasi yang serupa pada masa mendatang.

f) Kebudayaan

Kebudayaan yang berkembang di lingkungan sekitar adalah salah satu elemen yang dapat memengaruhi perilaku dan pengetahuan seseorang. Nilai, norma, serta kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat akan membentuk pola pikir dan tindakan individu. Sebagai contoh, masyarakat yang memiliki budaya menjaga kebersihan cenderung mengikuti gaya hidup bersih setiap hari karena kebiasaan tersebut telah menjadi bagian dari norma yang berlaku di lingkungannya.

g) Informasi

Kemudahan dalam mengakses informasi adalah faktor yang mendukung peningkatan pemahaman individu. Semakin mudah individu memperoleh informasi dari berbagai sumber, semakin besar peluangnya untuk memahami, menguasai, dan mengembangkan pengetahuan baru secara lebih cepat.

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmojo (2012), sikap merupakan kondisi mental dan kesiapan individu dalam memberikan respons terhadap suatu objek atau situasi yang terbentuk melalui pengalaman. Sikap mencerminkan kecenderungan seseorang dalam berpikir, menilai, dan bereaksi terhadap suatu objek, sehingga dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan maupun perilaku, baik secara langsung maupun tidak langsung. Perasaan dan evaluasi menentukan perspektif. Informasi yang diperoleh dapat memengaruhi pandangan. Sikap yang positif muncul ketika seseorang mendapatkan informasi yang benar. Sikap adalah kecenderungan untuk melakukan sesuatu, bukan tindakan atau aktifitas (Kurniati, 2022).

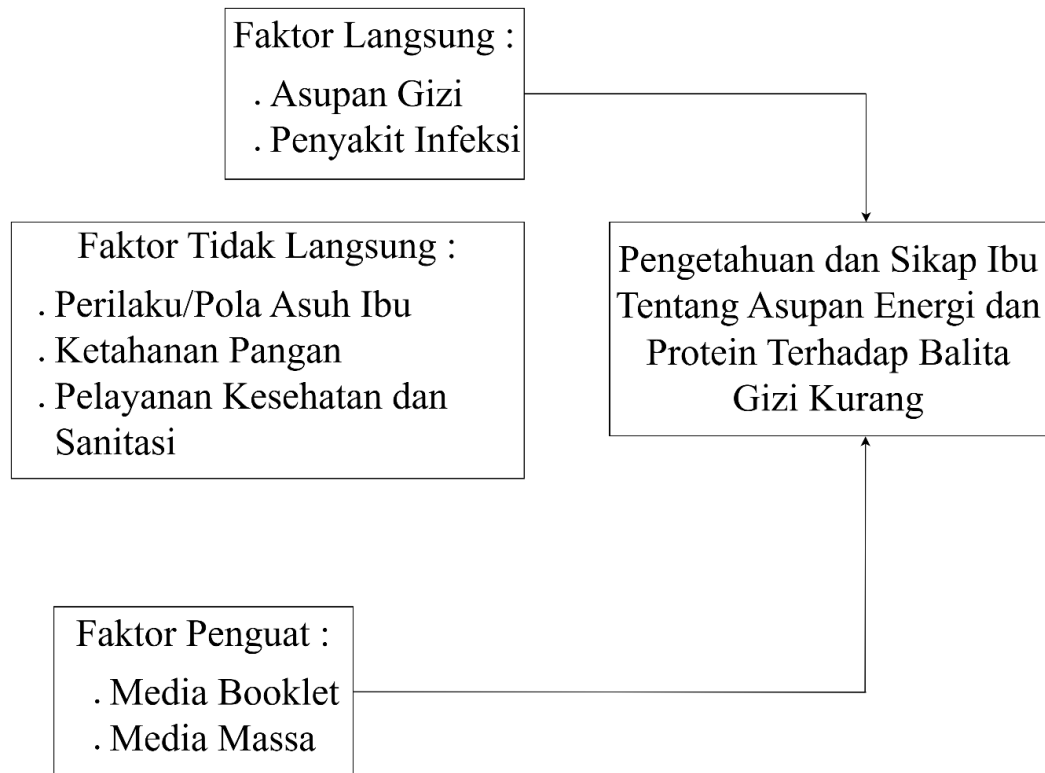
Sikap terdiri atas 3 komponen, sebagai berikut :

- a. Kepercayaan (belief) merupakan keyakinan, pandangan, atau pemikiran seseorang terhadap suatu objek. Dalam konteks gizi kurang, kepercayaan menggambarkan bagaimana individu memandang, memahami, dan

meyakini permasalahan gizi kurang berdasarkan pengetahuan serta pengalaman yang dimilikinya.

- b. Kehidupan emosional atau evaluatif merupakan penilaian yang diberikan seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh aspek emosional. Penilaian ini mencerminkan sejauh mana individu menganggap suatu masalah memiliki tingkat kepentingan tertentu. Sebagai contoh, sikap seorang ibu terhadap masalah gizi kurang dapat terlihat dari penilaiannya mengenai penting atau tidaknya kondisi tersebut untuk segera ditangani dan dicegah.
- c. Kecenderungan untuk bertindak, yaitu unsur yang muncul sebelum tindakan adalah sikap. Sikap adalah awal untuk berbuat tindakan. Contohnya, sikap terhadap gizi kurang adalah apa yang dilakukan orang tua ketika anaknya mengalami gizi kurang.

G. Kerangka Teori

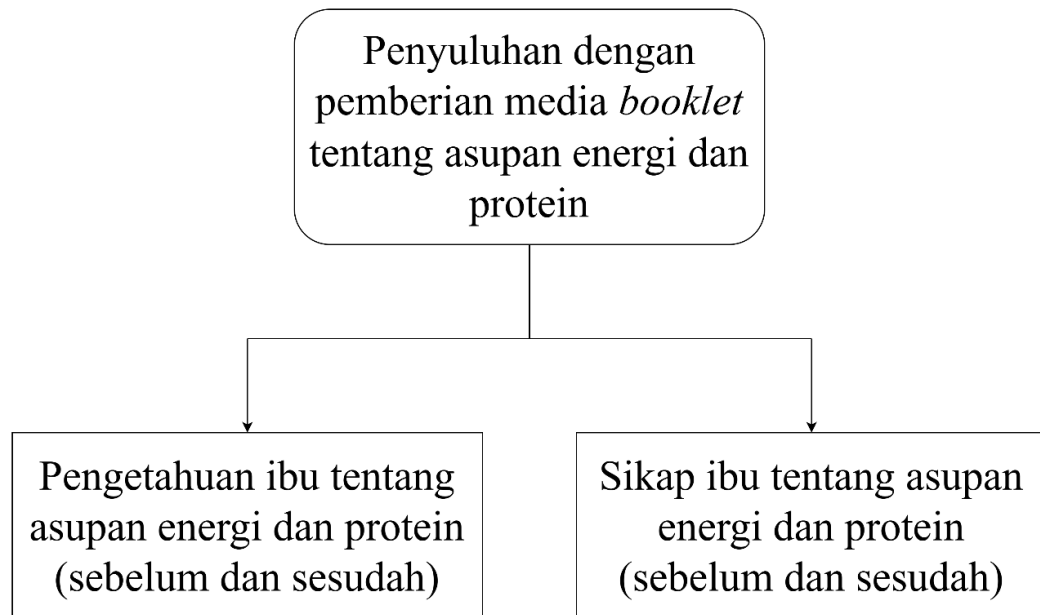


Sumber : Modifikasi Teori Lawrance Green

Gambar 1. Kerangka Teori

Berdasarkan teori “Lawrence Green” pengetahuan merupakan salah satu predisposisi yang memiliki peran penting dalam membentuk sikap seseorang, selanjutnya akan memengaruhi perilaku seseorang. Individu dengan pengetahuan yang tinggi dorongan lebih mudah paham manfaat maupun risiko dari suatu tindakan, sehingga lebih memungkinkan untuk membentuk sikap yang positif terhadap suatu objek atau permasalahan. Sikap yang positif tersebut kemudian menjadi dasar dalam munculnya perilaku yang sesuai dengan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki. Memperluas pemahaman merupakan salah satu langkah dalam membentuk sikap serta perilaku yang mendukung pemeliharaan serta peningkatan kesehatan. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Astuti dan Rivqoh (2010) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pembentukan sikap seseorang terhadap suatu objek. Penelitian tersebut juga menjelaskan salah satu faktor yang dapat mendorong terjadinya perubahan sikap, karena individu yang memiliki pemahaman memadai cenderung lebih mampu mengambil keputusan dan menerapkan perilaku yang sesuai dengan informasi yang telah diperolehnya (Nurdiana et al., 2021).

H. Kerangka Konsep



Keterangan :

 = Variabel bebas

 = Variabel terikat

Gambar 2. Kerangka Konsep

Sebelum penyuluhan, ibu memiliki tingkat pengetahuan, dan sikap tertentu yang diukur terlebih dahulu. Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan terjadi perubahan positif pada kedua aspek tersebut. Dengan kata lain, penyuluhan menjadi faktor yang memengaruhi peningkatan pengetahuan, dan pembentukan sikap pada ibu balita.

I. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Penyuluhan dengan media <i>booklet</i> tentang asupan energi dan protein	Pemberian <i>booklet</i> tentang asupan energi dan protein yang di desain oleh peneliti kepada ibu balita gizi kurang. Diberikan pada awal penyuluhan.	Booklet	Sebelum diberikan penyuluhan Sesudah diberikan penyuluhan	-
2.	Pengetahuan ibu tentang asupan energi dan protein (sebelum dan sesudah)	Pengetahuan ibu mengenai asupan energi dan protein diukur sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan menggunakan media <i>booklet</i> dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrument penelitian. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden berupa kuesioner yang terdiri atas 20 butir pertanyaan berdasarkan materi penyuluhan mengenai asupan energi dan protein. Kuesioner tersebut digunakan untuk menilai tingkat pemahaman ibu terhadap materi yang diberikan, baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan penyuluhan. Setiap jawaban yang benar mendapatkan skor 1, sedangkan setiap jawaban yang salah mendapatkan skor 0. Setelah itu, semua skor dijumlahkan untuk menghasilkan skor pengetahuan masing-masing responden. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah (pre-test dan post-test) mengikuti penyuluhan menggunakan media <i>booklet</i> , sehingga dapat diketahui perubahan pengetahuan yang terjadi setelah pemberian intervensi.	Kuesioner pilihan berganda berisi 20 soal pre test dan post test	Skor total dari hasil kuesioner dikategorikan menjadi : Baik : hasil persentase 76-100% Cukup : hasil persentase 56-75% Kurang : hasil persentase <55% Dengan rumus : $P = \frac{\text{Total skor tiap responden}}{\text{Jumlah soal pengetahuan}} \times 100\%$ (Arikunto, 2006)	Ordinal

3.	Sikap ibu tentang asupan energi dan protein (sebelum dan sesudah)	Sikap ibu mengenai asupan energi dan protein diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan penyuluhan menggunakan media booklet dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrument penelitian. Kuesioner yang digunakan terdiri atas 10 butir pernyataan yang disusun untuk menilai sikap responden terhadap materi penyuluhan, dengan pilihan jawaban Seyuju (S) dan Tidak Setuju (TS). Setiap jawaban yang benar mendapatkan skor 1, sedangkan jawaban yang tidak sesuai diberikan skor 0. Skor dari seluruh pernyataan kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor sikap masing-masing responden. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya digunakan untuk menggambarkan dan membandingkan perubahan sikap ibu sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan menggunakan media booklet, sehingga dapat diketahui pengaruh intervensi terhadap sikap responden mengenai asupan energi dan protein.	Kuesioner berisi 10 soal pre test dan post test	Skor total dari hasil kuesioner dikategorikan menjadi : Baik : hasil persentase 76-100% Cukup : hasil persentase 56-75% Kurang : hasil persentase <55% Dengan rumus : $S = \frac{\text{Total skor tiap responden}}{\text{Jumlah soal pengetahuan}} \times 100\%$ (Arikunto, 2006)	Ordinal
----	---	---	---	---	---------

J. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap ibu balita gizi kurang tentang asupan energi dan protein sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan penyuluhan tentang asupan energi dan protein menggunakan *booklet*.