

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A Balita

1. Pengertian Balita

Balita adalah anak yang telah berusia di atas satu tahun, dan lebih umum dikenal sebagai anak di bawah lima tahun. Istilah balita mencakup anak usia 6-59 bulan yang sering disebut balita. Pada tahap usia balita, anak masih sangat bergantung pada orang tua dalam melakukan aktivitas penting seperti mandi, buang air, dan makan. Dan perkembangan kemampuan berbicara dan berjalan mereka juga masih terbatas. Hal itu, kemampuan lainnya masih terbatas. Masa balita ini merupakan periode yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang manusia, di mana perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi akan menjadi fondasi keberhasilan pertumbuhan anak di tahap-tahap berikutnya (Sulut 2022).

Tahap balita adalah masa yang penting dalam pelatihan dan perkembangan manusia. Di usia ini, anak-anak sangat rentan karena mereka cenderung sensitif terhadap gangguan pertumbuhan serta berbagai bahaya yang mungkin mengancam. Tahun-tahun masa balita, sering disebut sebagai masa emas (golden age), adalah periode di mana kemampuan dasar indera, berpikir, berbicara, serta perkembangan intelektual dan moral awal mulai terbentuk. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran gizi dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan selama masa balita (‘Aliah Istiqomah et al. 2024).

Pada usia balita, perkembangan otak terus berlangsung melalui penguatan hubungan antara berbagai bagian otak. Kondisi ini mendukung kemampuan anak untuk memahami dan merespons lingkungan di sekitarnya. Kemampuan fungsi eksekutif, seperti merencanakan sesuatu, mengendalikan impuls, dan menyesuaikan cara berpikir, mulai terbentuk pada tahap ini. Kemampuan tersebut membantu balita dalam mengendalikan perilakunya serta menghadapi berbagai permasalahan secara lebih baik. Seiring dengan perkembangannya, kemampuan bahasa dan pemahaman anak juga mulai meningkat. Hal ini dapat terlihat dari kemampuan anak dalam mengucapkan kata-kata sederhana serta memahami dan mengikuti instruksi yang mudah diberikan oleh orang di sekitarnya. Mereka mulai mengenali bentuk, warna, dan ukuran sebagai bagian dari konsep dasar. Kegiatan

bermain dan mengeksplorasi lingkungan dapat memberikan dukungan terhadap perkembangan kognitif tersebut. Selain kemampuan kognitif, perkembangan emosional juga mulai tampak ketika anak dapat menunjukkan perasaan senang, sedih, marah, atau takut dengan lebih jelas dan belajar mengelola emosi melalui bantuan orang tua serta pengasuh ('Aliah Istiqomah et al. 2024).

2. Karakteristik Balita

Karakteristik Balita memiliki dua bagian yaitu:

a) Anak usia 12-36 bulan

Usia 12-36 bulan merupakan periode di mana anak-anak berperan sebagai konsumen pasif, menerima makanan yang disiapkan oleh orang tua. Di fase ini, pertumbuhan mereka sangat cepat dan membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, meskipun ukuran perut mereka masih kecil. Oleh karena itu, penting untuk memberikan porsi kecil dengan frekuensi makan yang lebih sering.

b) Anak usia 36-59 bulan

Pada usia 36-59 bulan, anak mulai menjadi konsumen yang aktif. Di fase ini, mereka mulai dapat memilih makanan yang sesuai dengan selera mereka. Tidak jarang, berat badan anak di usia ini mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya aktivitas anak serta kemampuan mereka untuk memilih atau bahkan mengolah makanan yang disediakan oleh orang tua ('Aliah Istiqomah et al. 2024).

3. Perkembangan Kognitif

Balita umumnya sangat suka berpindah-pindah tempat dan menjelajahi lingkungan sekitar mereka, yang mencerminkan rasa ingin tahu yang tinggi. Meskipun kemampuan berbicara mereka masih terbatas, balita mulai mencoba mengucapkan kata-kata dan frasa sederhana, serta menunjukkan pemahaman terhadap instruksi dasar (Anastasia, Oleh, & Medis 2021).

4. Pola Makan

Pada usia 12-36 bulan, balita cenderung sangat bergantung pada orang tua dalam hal makanan, sehingga mereka menjadi konsumen yang pasif. Namun, saat memasuki usia, antara 36-59 bulan, mereka mulai mengembangkan kemampuan untuk memilih makanan yang mereka sukai, sehingga menjadi konsumen yang lebih aktif (R. N. Putri 2020).

5. Masalah Gizi Pada Balita

Masalah gizi pada balita di Indonesia masih tergolong tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu penyebab utama adalah kurangnya asupan makanan bergizi, ditambah dengan tingginya frekuensi infeksi penyakit. Masalah gizi ini muncul akibat kombinasi dari beberapa faktor, diantaranya adalah kekurangan asupan makanan yang bergizi serta seringnya terjadinya infeksi. Selain itu, pola asuhan yang kurang tepat, kurangnya pengetahuan mengenai gizi, sulitnya akses terhadap pelayanan kesehatan, dan kondisi sosial ekonomi yang rendah juga turut berperan secara tidak langsung mempengaruhi ketersediaan makanan bergizi dan layanan kesehatan yang berkualitas (Permenkes 2023). Pertumbuhan menunjukkan penurunan, tetapi ada kemajuan dalam perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun halus, serta dalam fungsi aktualisasi diri. Setelah lahir, dalam 3 tahun pertama kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan sel otak terus berlangsung. Masa ini krusial untuk mencapai pertumbuhan saraf dan otak anak yang akan mempengaruhi secara signifikan fase perkembangan balita (E. Trisnawati 2024).

Selama periode ini, balita sangat rentan terhadap masalah gizi, karena mereka memerlukan asupan zat gizi yang optimal untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, balita cenderung pasif dalam hal asupan zat gizi, sehingga mereka sangat bergantung pada orang tua untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Kekurangan gizi pada balita dapat menjadi masalah serius yang berdampak pada tumbuh kembang mereka (Putri. RH, Simanjuntak, and Sari 2024).

Sayangnya, hingga saat ini masalah gizi pada balita masih belum sepenuhnya teratasi. Penyebabnya beragam, tergantung pada wilayah dan kelompok masyarakat. Selain itu, masalah gizi ini juga dapat berbeda diantara kelompok berdasarkan usia balita. salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah pemenuhan gizi seimbang serta pola asuhan yang kurang memadai (Permenkes 2023)

Upaya untuk mengatasi masalah gizi kurang memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan berbagai aspek kehidupan. Salah satu langkah yang sangat penting untuk meningkatkan gizi balita adalah memberikan makanan tambahan atau PMT sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Selain itu memberikan edukasi kepada para ibu mengenai pola asuhan yang tepat untuk balita mereka juga

sangat diperlukan. Dengan itu, kita dapat mencegah terjadinya masalah gizi lainnya, seperti Balita berat badan tidak naik, balita berat badan kurang(*underweight*), balita gizi kurang(*wasting*) pada balita. Dalam hal ini, peran keluarga sangatlah penting, terutama dalam membawa anak-anak mereka posyandu. Semakin cepat pula peluang untuk mengurangi risiko kematian.(Permenkes 2023).

B Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi dapat dimaknai sebagai suatu proses yang bertujuan untuk menambah wawasan dan kepedulian, baik secara pribadi maupun kolektif, tentang signifikansi pola makan yang seimbang dan bergizi. Proses ini melibatkan penjelasan tentang kandungan nutrisi dari berbagai macam makanan dan upaya untuk mendorong individu beralih ke opsi makanan yang lebih bergizi. Edukasi gizi tidak hanya terbatas pada penyebaran informasi, namun juga melibatkan pertumbuhan kebiasaan dan pandangan baik terhadap makanan, yang mendorong kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Anyndie, Nur, and & Tri 2020).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Edukasi gizi pada dasarnya bertujuan untuk membantu seseorang membentuk kebiasaan makan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Dalam penerapannya, kebiasaan tersebut perlu disesuaikan dengan budaya serta ketersediaan dan sumber daya pangan yang terdapat di lingkungan tempat tinggal. Melalui pendekatan ini, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang positif dalam pengetahuan ibu, sehingga dapat meningkatkan status gizi baik pada individu maupun masyarakat. Selain itu, edukasi gizi juga berperan penting dalam mengatasi kesenjangan informasi seputar asupan zat gizi yang sering kali menjadi salah satu penyebab masalah gizi dalam masyarakat (Intanghina 2021)

3. Metode Edukasi Gizi

Metode Metode edukasi gizi bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti penyuluhan secara langsung, pemanfaatan media cetak maupun digital, serta pelatihan praktis. Agar pesan- pesan gizi dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan, sangat penting untuk menyampaikannya dengan cara yang sederhana dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan pendekatan ini, edukasi gizi menjadi alat yang vital dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan asupan zat gizi

balita yang sehat di kalangan masyarakat (Intanghina 2021). Partisipasi orang tua dalam proses pendidikan gizi memiliki kontribusi yang sangat krusial dan tidak boleh diabaikan. Melibatkan orang tua melalui kegiatan pendidikan seperti pelatihan atau sosialisasi, mereka bisa lebih mengerti berapa pentingnya gizi untuk anak-anak mereka. Dikarenakan itu, pendekatan yang mengintegrasikan berbagai cara dan sarana, serta mendorong keterlibatan aktifitas dari komunitas, akan lebih efisien dalam meningkatkan pemahaman publik mengenai signifikansi nutrisi yang seimbang (Hal et al. 2024).

C Pengetahuan Ibu Balita

1. Pengertian Pengetahuan Ibu Balita

Pengetahuan adalah sebagian elemen yang berperan dalam pembentukan sikap seseorang. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu memiliki dampak besar pada tindakannya, karena apabila seseorang menguasai pengetahuan yang memadai, maka ia cenderung akan menunjukkan perilaku yang positif (Atik and Susanti 2020). Pengetahuan pada ibu balita memiliki faktor yang berpengaruh terhadap apa yang dikonsumsi individu, dalam memilih makanan untuk dimakan sehingga sikap dan perilaku ibu dalam memastikan makanan untuk anak balitanya dapat dipengaruhi. Disamping itu, pemahaman yang baik akan memperbaiki cara ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi buah hatinya. Dengan kata lain, pertumbuhan dan perkembangan anak balita dapat tercapai, sehingga pengetahuan yang baik mendukung status gizi yang ideal.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu

Pengetahuan yang dimiliki ibu mengenai balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan satu sama lain. Salah satu faktornya adalah pendidikan, di mana ibu yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang gizi dan kesehatan anak. Pendidikan memberikan kemudahan bagi ibu untuk menerima, mencerna, dan menerapkan informasi mengenai kesehatan yang mereka dapatkan. Usia ibu juga berkontribusi, di mana ibu yang berada di fase dewasa akhir biasanya memiliki pengetahuan yang lebih menyeluruh dibandingkan ibu yang masih di fase dewasa awal, karena mereka dianggap lebih matang secara emosional dan memiliki lebih banyak pengalaman.

dalam banyak hal. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah jenis pekerjaan dan pengalaman dalam mengasuh anak, yang mampu memperluas wawasan ibu terkait kebutuhan gizi dan metode pengasuhan yang sesuai untuk balita. Yang tidak kalah penting, kemampuan untuk mengakses informasi dan penyuluhan tentang gizi dari tenaga kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, terutama dalam pencegahan masalah gizi seperti gizi kurang (Adnani and Rettob 2023).

3. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita

Edukasi dan penyuluhan gizi kepada ibu balita merupakan upaya penting dalam menambah pengetahuan dan praktek pemberian makan yang sesuai. Edukasi yang diberikan secara langsung melalui ceramah, diskusi, serta wawancara telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu dan tata cara pemberian makan balita yang tepat. Selain edukasi, intervensi gizi yang sering dilakukan adalah program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang disertai dengan edukasi. Program PMT yang menggunakan bahan pangan lokal tidak hanya bertujuan menambah asupan gizi balita gizi kurang, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui penyuluhan dan konseling gizi kepada ibu. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran ibu dan keluarga dalam pemberian makan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak. Pelaksanaan PMT dapat dilakukan di posyandu, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun melalui kunjungan ke rumah yang melibatkan kader dan tenaga kesehatan. Kegiatan tersebut juga perlu disertai dengan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk melihat perkembangan serta mengetahui sejauh mana intervensi yang diberikan dapat memberikan manfaat bagi balita (Istiqomah . 2022)

D Asupan Zat Gizi Balita

1. Asupan Zat Gizi Energi

Energi bukan sekadar angka pada label makanan, melainkan kekuatan utama yang menjadi bahan bakar bagi seluruh aktivitas tubuh balita. Energi ini diperoleh dari akumulasi pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak yang dikonsumsi setiap hari. Bagi balita yang sedang dalam masa aktif bereksplorasi, kecukupan energi sangat krusial agar organ-organ vital seperti otak, jantung, dan paru-paru dapat bekerja dengan sempurna, sekaligus memberikan tenaga bagi mereka untuk

beraktivitas fisik seperti bermain dan bergerak. Pada tingkat asupan yang dimiliki usia 12-24 bulan

2. Asupan Zat Gizi Karbohidrat

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama yang paling mudah diolah oleh tubuh balita. Nutrisi ini berfungsi sebagai penyedia glukosa yang sangat dibutuhkan oleh sel-sel otak agar anak tetap fokus dan aktif. Dengan mengonsumsi sumber karbohidrat yang tepat seperti nasi, kentang, atau sereal kebutuhan energi balita dapat terpenuhi dengan stabil, sehingga mereka tidak mudah lelah atau lemas dalam menjalani kegiatan hariannya.

3. Asupan Zat Gizi Protein

Protein sering kali disebut zat pembangun tubuh karena fungsinya yang sangat vital dalam menyusun jaringan fisik anak. Di masa pertumbuhan yang pesat, protein bertugas untuk membentuk serta memperbaiki sel-sel otot, kulit, hingga sel-sel otak yang baru. Selain itu, protein juga berperan penting dalam memproduksi enzim dan hormon yang mengatur metabolisme tubuh, sehingga asupan protein yang cukup akan sangat menentukan kualitas pertumbuhan fisik balita.

4. Asupan Zat Gizi Lemak

Sering kali dianggap sebagai hal yang harus dihindari, padahal lemak justru sangat dibutuhkan oleh balita, terutama untuk menunjang perkembangan kecerdasan otak. Lemak berfungsi sebagai cadangan energi yang padat, membantu proses penyerapan vitamin-vitamin penting yang larut dalam lemak (seperti vitamin A, D, E, dan K), serta menjadi bantalan pelindung bagi organ-organ dalam tubuh agar tetap aman.

Asupan zat gizi adalah salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi keadaan gizi balita. Asupan zat gizi dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk makronutrien seperti energi, protein, karbohidrat, lemak. Makronutrien adalah jenis nutrisi yang diperlukan dalam jumlah besar oleh tubuh dan sebagian besar berfungsi untuk menyediakan energi. Tingkat asupan makronutrien dapat berdampak pada status gizi anak balita. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kaitan antara asupan energi dan protein dengan gizi balita. Balita yang mendapatkan konsumsi energi, dan protein yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan tubuh mereka cenderung memiliki status gizi yang baik. Sedangkan asupan lemak yang rendah

juga menyebabkan terjadinya penurunan massa tubuh. Ketidakseimbangan dalam pola konsumsi asupan zat gizi makro seperti energi, lemak, dan protein yang berlangsung lama dapat berpengaruh pada perubahan dalam jaringan serta massa tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan berat badan (Diniyyah and Nindya 2020).

5. Penilaian dan Kategori Pada Tingkat Asupan Zat Gizi

Pada penilaian asupan zat gizi dengan menggunakan metode food recall 24 jam. Data hasil recall tersebut dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai dengan usia 12-24 bulan dengan penilaian tingkat asupan, jumlah asupan dibagi dengan kebutuhan(AKG) di kali 100% dengan kategori asupan zat gizi defisit tingkat berat <70%, defisit tingkat sedang 70-79%, defisit tingkat ringan 80-89%, normal (baik) 90-119%, lebih >120 (Ramadhani, Anggiruling, & Elvandari 2025)

E Penerimaan Makanan Tambahan

1. Pengertian Makanan Tambahan

Penerima Makanan Tambahan yang menggunakan bahan pangan lokal adalah salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah gizi pada anak balita serta untuk mencegah masalah gizi. Aktivitas yang dilakukan berbasis pada sumber daya lokal ini tidak hanya menyediakan tambahan makanan, tetapi juga dilengkapi dengan pendidikan, penyuluhan, serta konseling tentang gizi dan kesehatan. Tujuannya adalah untuk mempercepat perubahan perilaku ibu dan keluarga dalam memberikan makanan yang sesuai dengan usia, mempersiapkan makanan, serta memilih bahan makanan yang aman. Fokus dari makanan tambahan dengan bahan pangan lokal ini adalah anak balita yang mengalami gizi kurang, balita dengan berat badan rendah, dan balita yang tidak menunjukkan peningkatan berat badan. Tujuannya adalah agar berat badan anak tersebut naik dengan baik sesuai dengan kurva pertumbuhan, mencapai berat badan yang normal, dan memperoleh status gizi yang baik agar masalah gizi pada anak balita dapat dihindari. PMT dengan bahan pangan lokal ini dapat dilaksanakan di Posyandu, Fasyankes, Kelas Ibu Balita, atau melalui kunjungan rumah oleh kader, tenaga kesehatan, atau mitra. Kerja sama yang erat antara berbagai pihak, baik pemerintah, masyarakat, sektor swasta, dan mitra (Kemenkes.RI. 2020)

2. Sasaran Penerima Makanan Tambahan

Sasaran utama Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah anak-anak berusia 6–59 bulan yang mengalami masalah gizi atau berisiko mengalami malnutrisi. Anak-anak yang diklasifikasikan sebagai kurus yaitu mereka yang memiliki skor z berat badan menurut usia (BB/U) antara -2 SD dan < -3 SD menjadi prioritas dalam program ini. Selain itu, anak-anak yang diklasifikasikan sebagai kurus berdasarkan indikator berat badan menurut panjang badan atau berat badan menurut tinggi badan (BB/TB dengan skor z antara -2 SD dan < -3 SD juga termasuk dalam populasi sasaran. Balita yang tidak menunjukkan kenaikan berat badan selama dua kali penimbangan berturut-turut yang dikenal sebagai balita “2T” serta mereka yang berat badannya berada di bawah garis merah pada “Kartu Menuju Sehat” juga merupakan kelompok yang memerlukan intervensi. Program ini juga mencakup balita yang sedang dalam proses pemulihan dari malnutrisi, balita dari keluarga miskin atau kurang mampu secara ekonomi, serta balita yang mengalami kekurangan berat badan parah atau kekurangan berat badan baik yang mengalami stunting maupun tidak. Selain itu, balita yang mengalami stagnasi berat badan suatu kondisi di mana penambahan berat badan terhenti, baik yang mengalami stunting maupun tidak juga merupakan kelompok sasaran utama. Dalam pelaksanaannya, program ini menekankan pentingnya keterlibatan orang tua secara kooperatif untuk memastikan pemulihan gizi balita berjalan efektif dan berkelanjutan (Rahmi 2021).

F Pemberian Makanan Tambahan

1. Pengertian Pemberian Makanan Tambahan

Asupan makanan merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan status gizi seorang anak. Salah satu indikator kualitas pola makan seorang anak adalah keragaman makanan. Keragaman makanan dapat didefinisikan sebagai beragamnya jenis makanan yang dikonsumsi, yang mencakup berbagai kelompok makanan seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Tidak ada satu jenis makanan pun yang dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk mengonsumsi berbagai macam makanan guna memastikan mereka mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh mereka (Prastia and Listyandini 2020).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah sebuah program intervensi yang ditujukan untuk balita yang mengalami kekurangan gizi. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan status gizi anak serta memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, sehingga kondisi gizi yang baik dapat tercapai sesuai dengan usia mereka. Melalui penyediaan PMT yang bergizi seimbang, diharapkan dapat mencegah berbagai permasalahan gizi yang mungkin muncul. PMT berfungsi sebagai makanan tambahan, bukan pengganti makanan utama. Makanan tambahan ini dapat diolah dengan menggunakan bahan-bahan lokal, sesuai dengan kondisi setempat, dengan kandungan energi, protein, dan zat gizi yang tinggi. Bahan pangan lokal adalah produk yang telah lama diproduksi, berkembang, dan dikonsumsi di suatu daerah atau oleh kelompok masyarakat tertentu. Dengan memanfaatkan bahan-bahan ini, PMT dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi balita dengan lebih efisien dan berkelanjutan (E. Trisnawati 2024).

Pemberian Makanan Tambahan merupakan salah satu kegiatan program perbaikan gizi bertujuan untuk mendukung penurunan angka kematian balita, serta memperbaiki gizi balita secara umum. Hal ini dilakukan melalui peningkatan konsumsi makanan yang beragam, seimbang, dan berkualitas. Fokus utamanya adalah pada pemanfaatan bahan makanan lokal dalam menu sehari-hari, dengan pedoman pada prinsip-prinsip gizi seimbang (Sudarman et al. 2021).

2. Lama Pemberian yang Dilakukan

Intervensi Pemberian Makanan Tambahan lokal adalah 14 hari untuk berat badan normal atau berat badan tidak naik sedangkan untuk berat badan kurang dengan waktu 28 hari, dan untuk gizi kurang Pemberian Makanan Tambahan dengan waktu 56 hari, akan tetapi jika waktu Pemberian Makanan Tambahan tersebut tidak tercapai tetap diberikan PMT disertai edukasi melalui pola asupan makanan, dan jika tidak naik juga maka akan dirujuk kerumah sakit untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut (Anwar 2023).

Sumber informasi juga memegang peranan kunci dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi. Ibu yang mendapatkan informasi dari berbagai sumber, seperti petugas kesehatan, media, massa, atau program penyuluhan, biasanya memiliki pengetahuan yang lebih baik. studi menunjukkan bahwa akses kepada informasi gizi yang berkualitas dapat meningkatkan pemahaman ibu

mengenai cara memberikan makanan bergizi kepada anak (Novita Aryani and Henny Syapitri 2021).

3. Prinsip Pemberian Makanan Tambahan

Prinsip pemberian makanan tambahan bagi balita yang mengalami masalah gizi adalah dengan menggunakan makanan siap santap, yang dapat terdiri dari makanan lengkap atau camilan kaya protein hewani, sambil tetap memperhatikan keseimbangan gizi. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk memastikan asupan protein yang tinggi dan menyediakan asam amino esensial yang lengkap, dengan tambahan kalori sebanyak 30-50% dari kebutuhan kalori harian. Penting dicatat bahwa makanan tambahan ini bukanlah pengganti makanan utama, melainkan ditujukan untuk meningkatkan berat badan, memperbaiki status gizi, dan mencegah terjadinya masalah gizi yang lebih serius pada balita. Untuk pemberian makanan tambahan lokal bagi balita berusia 6-23 bulan, prinsip ini juga diterapkan dengan tetap melanjutkan pemberian ASI (Permenkes 2023). Untuk standar makanan tambahan berbahan pangan lokal untuk balita dalam satu hari adalah

Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Berdasarkan Usia Balita dalam Satu Hari

Zat Gizi	Usia Balita			
	6-8 bln	9-11 bln	12-23 bln	24-59bln
Kalori(Kkal)	175-200	175-200	225-275	300-450
Protein(Gr)	3,5-8	3,5-8	4,5-11	6-18
Lemak(Gr)	4,4-13	4,4-13	5,6-17,9	7,5-29,3

Sumber: Anwar, 2023

Berdasarkan penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan lokal memiliki prinsip sebagai berikut:

- a) Pemberian Makanan Tambahan Lokal merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan di luar gedung Puskesmas dengan melibatkan dan memberdayakan masyarakat secara aktif. Pelaksanaannya dapat dipadukan dengan berbagai program kesehatan lainnya agar manfaat yang diberikan kepada masyarakat dapat lebih optimal.

- b) Pemberian makanan tambahan lokal kepada sasaran sebaiknya diiringi dengan penguatan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi.

Contoh standar bahan makanan tambahan berbahan pangan lokal bagi balita(6-59 bulan) yang disiapkan untuk 1 kali makan(makanan lengkap/kudapan).

Tabel 2. Komposisi Bahan Makanan Tambahan Balita dalam Satu Hari

Bahan Makanan	Berat(Gram)	Ukuran Rumah Tangga(URT)
Makanan Pokok(Beras)	50	½ gelas
Lauk Hewani 1(Telur)	30	1 butir telur ayam ukuran kecil
Lauk Hewani 2 (ayam/ikan/daging)	30	½ potong sedang ayam atau daging
Lauk nabati (kacang/tempe/tahu)	25	½ potong sedang
Sayur	30	1/3 gelas ukuran 250ml
Buah	50	1 buah
Minyak/lemak	5	1 sdt

Sumber: Anwar 2023

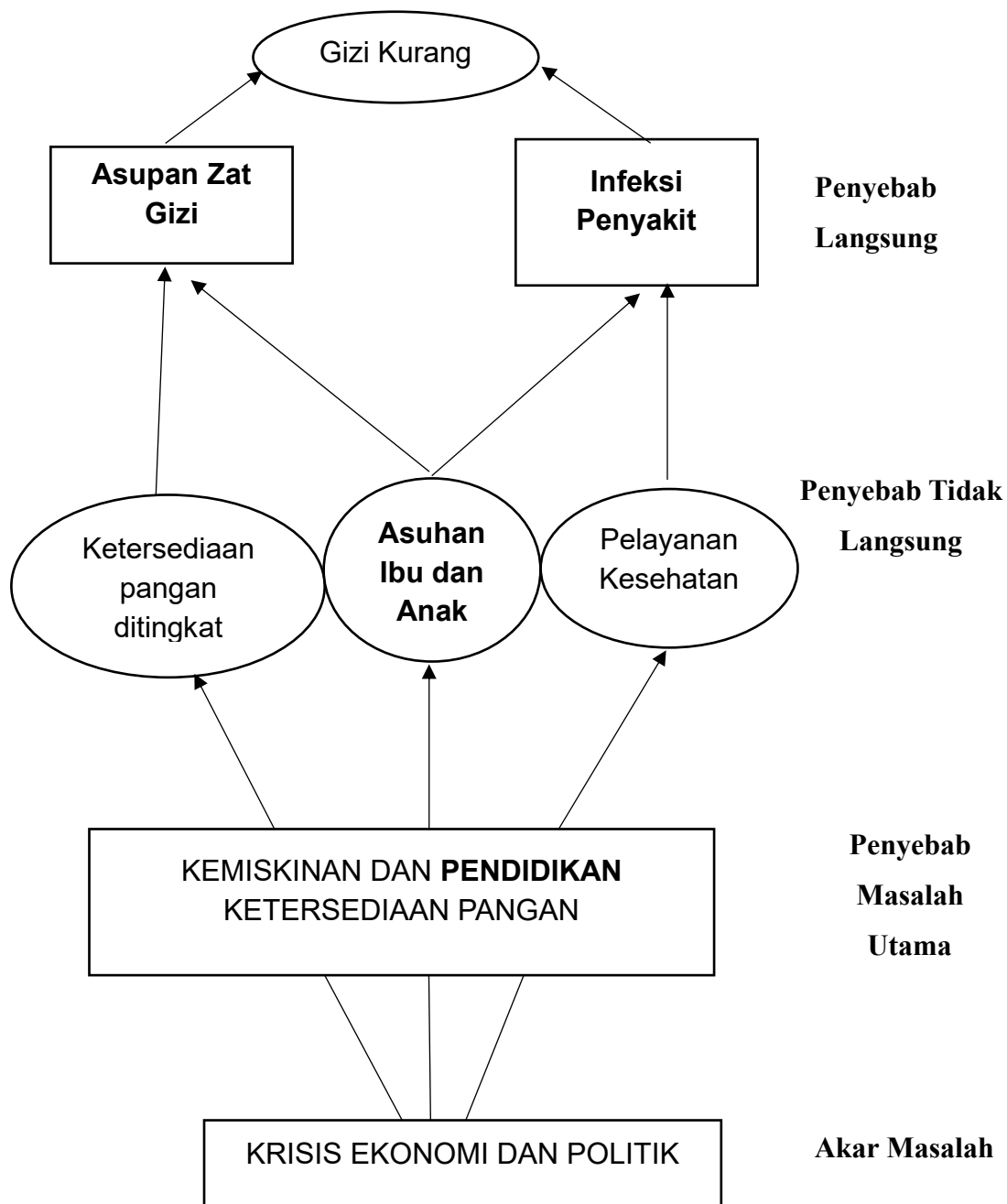
Untuk target kenaikan berat badan balita minimal 5 gram/ kgBB/ hari atau 50 gram/kgBB/minggu. Misalnya balita berat badan kurang mempunyai berat badan 8 kg, maka target kenaikan berat badannya selama 1 minggu = 50 gram x 8 kg = 400gram.

G Food Recall 24 Jam

Oleh karena itu, data kuantitatif diperoleh melalui pertanyaan yang diajukan dengan teliti, menggunakan alat ukur rumah tangga seperti sendok, piring, gelas, dan peralatan sehari-hari lainnya. Metode ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain mudah dilaksanakan dan tidak membebani responden. Selain itu, biaya yang dikeluarkan relatif murah karena tidak memerlukan alat khusus dan tempat yang luas. Proses pelaksanaannya juga cepat, sehingga dapat menjangkau banyak responden. Metode ini cocok digunakan untuk responden yang buta huruf, serta dapat memberikan gambaran akurat mengenai asupan zat gizi yang sebenarnya

dikonsumsi individu, sehingga memungkinkan perhitungan asupan gizi harian (Kadita et al. 2021). Namun, ada beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Metode ini tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari secara akurat jika hanya dilakukan dalam satu hari. Ketepatannya sangat bergantung pada daya ingat responden. Selain itu, responden yang memiliki kecenderungan berat badan rendah sering kali melaporkan konsumsi mereka lebih tinggi dari yang sebenarnya (fenomena flat slope syndrome). Di samping itu, diperlukan tenaga atau petugas yang terlatih dan memiliki keterampilan dalam menggunakan alat-alat bantu pengukuran (Sulut 2022)

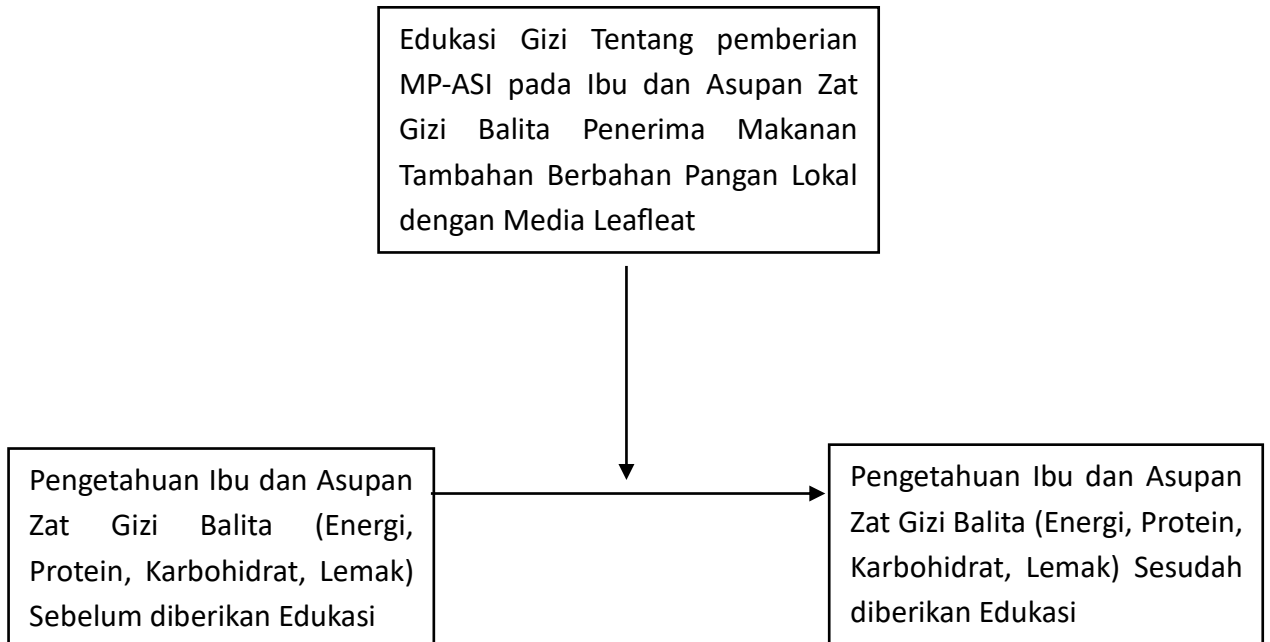
H Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: UNICEF, 1998

I Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

J Variabel dan Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
Edukasi Gizi	Penyuluhan Gizi adalah proses kegiatan pemberian informasi dan pengetahuan kepada individu atau kelompok tertentu untuk lebih baik. Edukasi ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet dengan keunggulan pada media tersebut adalah memudahkan informasi seperti lebih singkat dan mudah dipahami, dapat dibaca berulang kali dan praktis sehingga mudah dibawa kemana saja. Kegiatan edukasi ini dilakukan sebanyak 3 kali, dengan jarak waktu 1 minggu. Adapun isi materi sebagai berikut: a) Minggu 1 : melakukan pre-test sebelum edukasi dengan metode ceramah selama 15 menit, lalu menyampaikan ceramah dan memberi pemahaman dengan topik penyuluhan Pemberian MP-ASI Yang Tepat b) Minggu 2 : langsung menyampaikan edukasi dengan metode ceramah. Praktek pemberian makanan yang aman dan sehat untuk balita. Dengan pemberian topik Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang Untuk Balita Sehat c) Minggu 3 : menyampaikan edukasi dengan ceramah. Pemenuhan makanan dengan menjelaskan asupan yang perlu diperhatikan untuk balita. Dengan topik Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi	nominal

Pengetahuan Gizi Ibu Balita	Kemampuan pada ibu balita pada pengetahuan gizi dapat diketahui melalui pre-test dan post-test yang menggunakan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan, kemudian setiap 1 soal benar akan diberi skor 5 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Jumlah jawaban benar skor akan mengkategorikan tingkat pengetahuan seseorang	Rasio
Asupan Zat Gizi Balita	Jumlah zat gizi yaitu energi, karbohidrat, protein, lemak yang dikonsumsi balita setiap harinya, yang dapat diukur melalui metode food recall 3x24 jam dengan cara wawancara kepada ibu atau pengasuh	Rasio

K Hipotesis

- Ha1 : Ada Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan Ibu balita penerima makanan tambahan berbahan pangan lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari
- Ha2 : Ada pengaruh edukasi gizi terhadap asupan zat gizi balita penerima makanan tambahan berbahan pangan lokal di puskesmas pembantu desa wonosari