

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi**

##### **a. Pengertian status gizi**

Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Status gizi baik bila jumlah asupan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan. Status gizi tidak seimbang dapat dipreentasikan dalam bentuk gizi kurang dari yang di butuhkan. Sedangkan sttus gizi lebih bila asupan zat gizi melebihi dari yang dibutuhkan. Sehingga status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan za-zat gizi. (13)

##### **b. Penilaian Status Gizi**

Menurut Harahap HS (2022) Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan (13) :

###### **1. Antropometri**

Berbagai pengukuran ukuran dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat gizi berkaitan dengan antropometri gizi. Penilaian antropometri status gizi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kesinambungan antara protein dan energi. Indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi adalah:

a. BB/U (Berat Badan Menurut Umur)

Ada manfaat indeks antropometri dengan BB/U, antara lain berat badan dapat berfluktuasi sangat sensitif terhadap sedikit perubahan dan dapat mendeteksi obesitas. Ini dapat digunakan untuk mengukur status gizi akut atau kronis dan lebih cepat dan mudah dipahami oleh masyarakat umum. Indeks BB/U adalah total berat badan termasuk air, lemak, tulang dan otot.

b. TB/U (Tinggi Badan Menurut Umur)

Secara antropometri, tinggi badan menunjukkan tahap perkembangan kerangka. Usia biasanya menghasilkan peningkatan tinggi badan. Indeks tinggi badan/umur memiliki kelebihan yaitu akurat dalam menentukan status gizi sebelumnya, pengukuran panjang badan yang dilakukan sendiri, terjangkau dan mudah di bawa.

c. BB/U (Berat Badan Menurut Tinggi)

Kelebihan indeks BB/U tidak memerlukan data usia dan dapat membedakan proporsi tubuh. Dalam keadaan normal, berat badan akan bertambah dengan arah yang sama dengan tinggi badan pada tingkat tertentu (gemuk, normal, dan kurus).

## 2. Klinis dan Biokimia

Evaluasi klinis dilakukan berdasarkan perubahan ini, yang berhubungan dengan defisiensi nutrisi. Pemeriksaan biokimia adalah pemeriksaan laboratorium terhadap sampel jaringan tubuh.

## 3. Biofisik

Penilaian status gizi dengan cara biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur dan jaringan tersebut.

### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi**

Menurut Zega S (2020), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi balita yaitu(14):

#### 1. Ketersediaan pangan di tingkat keluarga

Status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan pangan keluarga yang sangat bergantung pada anggota keluarga yang mengkonsumsi pangan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi dan hidup sehat.

#### 2. Pola asuh keluarga

Pola asuh keluarga merupakan model pendidikan yang diberikan orang tua kepada anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang dan itu mempengaruhi mereka secara mental, fisik dan emosional. Perhatian yang memadai dan pendidikan yang tepat memiliki dampak yang signifikan

terhadap peningkatan status gizi. Anak-anak yang mendapat lebih banyak perhatian baik secara fisik maupun emosional, selalu ditertawakan, dibalas percakapan, disusui dan makan dengan gizi seimbang, berada dalam kondisi gizi yang lebih baik daripada teman sebayanya yang kurang mendapat perhatian dari orang tuanya.

### 3. Kesehatan lingkungan

Masalah gizi muncul tidak hanya dari pola makan yang tidak seimbang, tetapi juga dari penyakit infeksi masalah kesehatan lingkungan merupakan faktor penting dalam kesehatan masyarakat. Kesehatan lingkungan yang baik, seperti penyediaan air bersih dan pola hidup bersih dan sehat, dapat mengurangi resiko penyakit menular.

### 4. Pelayanan kesehatan dasar

Pemantauan tumbuh kembang dan pemantauan selanjutnya dalam bentuk penyuluhan, terutama oleh tenaga medis, berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Akses pelayanan kesehatan seperti penimbangan bayi, pemberian suplemen vitamin A, pengobatan diare terkait oralit dan vaksinasi.

### 5. Budaya keluarga

Budaya berperan dalam situasi pola makan masyarakat karena ada kepercayaan tertentu, seperti pantangan makan berlebihan

pada kelompok usia tertentu, padahal makanan tersebut bergizi dan beberapa kelompok usianya membutuhkannya.

#### 6. Sosial ekonomi

Tingginya angka balita gizi buruk dan kurang gizi di berbagai daerah di tanah air disebabkan oleh ketidaktahuan orang tua akan pentingnya gizi seimbang bagi balita, yang biasanya disebabkan kurang atau tidak cukupnya asupan makan, tidak menyediakan nutrisi yang diperlukan karena alasan sosial ekonomi, yaitu kemiskinan.

#### 7. Tingkat pengetahuan dan pendidikan

Masalah gizi buruk tidak hanya menggambarkan masalah kesehatan, tetapi juga mencerminkan kesejahteraan masyarakat, termasuk pendidikan dan pengetahuan, sehingga ia memiliki pandangan yang luas, berpikir dan bertindak secara rasional.

### **d. Macam-macam status gizi**

Menurut Khairizzaman MQ (2016), status gizi anak balita dibedakan menjadi (15):

#### 1. Gizi baik (well nourished)

Status gizi baik yaitu keadaan dimana asupan zat gizi dengan kebutuhan aktivitas tubuh. Adapun ciri-ciri anak berstatus gizi baik dan sehat adalah sebagai berikut:

- a. Tumbuh dengan baik
- b. Tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya

- c. Mata bersih dan bersinar
- d. Bibir dan lidah tampak segar
- e. Nafsu makan baik
- f. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
- g. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan

## 2. Gizi lebih

Makanan berlebihan adalah penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan. Keadaan ini mengacu pada pengeluaran energi yang berlebihan dalam konsumsi makanan, yang relatif lebih besar dari konsumsi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh atau pengeluaran energi. Kelebihan energi diubah menjadi lemak di dalam tubuh dan disimpan di tempat-tempat tertentu. Jaringan adiposa ini merupakan jaringan yang relatif tidak aktif yang tidak terlibat langsung dalam fungsi fungsional.

## 3. Kurang gizi

Kurangnya nilai gizi, atau malnutrisi, disebabkan oleh tidak adanya satu pun di dalam tubuh atau beberapa nutrisi yang diperlukan. Beberapa hal yang menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi adalah karena makanan yang di konsumsi kurang atau kualitasnya buruk, atau bahkan keduanya. Selain itu, nutrisi yang dikonsumsi tidak diserap dan digunakan oleh tubuh. Malnutrisi banyak diderita oleh anak-anak, terutama anak-anak

di bawah usia 5 tahun, karena mereka adalah kelompok rentan.

Jika kebutuhan tidak terpenuhi, anak mudah terserang penyakit.

Adapun ciri-ciri klinis yang biasa menyertainya antara lain:

- 1) Kenaikan berat badan berkurang, terhenti, atau bahkan menurun.
- 2) Ukuran lingkaran lengan atas menurun.
- 3) Maturasi tulang terlambat.
- 4) Rasio berat terhadap tinggi, normal atau cenderung menurun.
- 5) Tebal lipat kulit normal atau semakin berkurang.

#### **e. Klasifikasi Status Gizi**

Menurut Muis Du (2017), Klasifikasi status gizi ditentukan menggunakan standar deviasi unit (*Z-SCORE*) yang digunakan untuk memantau pertumbuhan serta mengetahui klasifikasi status gizi (16).

Status gizi diklasifikasikan menjadi empat bagian, yaitu:

##### **1. Status gizi buruk**

Malnutrisi adalah keadaan anak di bawah usia 5 tahun yang berat badannya menurut umur  $< -3$  SD. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. Status gizi buruk, yang bersifat jangka panjang dan dapat menyebabkan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun.

## 2. Status gizi kurang

Status gizi kurang adalah kondisi pada balita dengan berat badan menurut umur  $< -2$  SD. Kondisi ini terjadi karena konsumsi zat gizi kurang dari kebutuhan.

## 3. Status gizi normal

Status gizi normal adalah tubuh mendapatkan kecukupan zat gizi, yang dapat memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan balita secara maksimal. Jumlah zat gizi pada status gizi normal adalah dari semua kebutuhan zat gizi yang diperlukan.

## 4. Status gizi lebih

Status gizi lebih adalah kondisi balita yang mendapatkan asupan gizi secara berlebih dibandingkan kebutuhan yang dapat membahayakan bagi kesehatan. Status gizi lebih meliputi kegemukan dan obesitas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan meningkatnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus dan hipertensi.

### **f. Zat gizi yang dibutuhkan Balita**

Berdasarkan angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan oleh Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi adalah sebagai berikut:



**Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi**

| Kelompok<br>Umur<br>balita | Berat<br>badan<br>(kg) | Tinggi<br>badan<br>(cm) | Energi<br>(Kkal) | Protein<br>(g) | Vitamin<br>A<br>(RE) | Vitamin<br>D<br>(ug) | Vitamin<br>E<br>(mg) | Vitamin<br>K<br>(ug) | Tampon<br>(ng) |     | Asam<br>folat<br>(ng) |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|-----|-----------------------|
| 0-6 bln                    | 6                      | 60                      | 550              | 10             | 375                  | 5                    | 4                    | 5                    | 0,3            | 0,3 | 65                    |
| 7-12 bln                   | 8,5                    | 71                      | 650              | 16             | 400                  | 5                    | 5                    | 10                   | 0,4            | 0,4 | 80                    |
| 1-3 thn                    | 12                     | 90                      | 1000             | 25             | 400                  | 5                    | 6                    | 15                   | 0,5            | 0,5 | 150                   |
| 4-6 thn                    | 17                     | 110                     | 1550             | 39             | 450                  | 5                    | 7                    | 20                   | 0,6            | 0,6 | 200                   |

**g. Manfaat Gizi yang Cukup Bagi Balita**

Menurut Change G (2021), kebutuhan nutrisi individu bervariasi sesuai dengan keadaan genetika dan metabolik. Namun untuk bayi dan balita tujuan dasarnya adalah pertumbuhan yang memuaskan dan mencegah keadaan defisiensi.(17)

Dimana fungsi-fungsi makanan zat-zat makanan secara umum adalah:

1. Sebagai sumber energi
2. Menyokong pertumbuhan badan
3. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak

4. Mengatur metabolisme dan mengatur sesuai berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan air, asam basa, dan keseimbangan mineral didalam cairan tubuh.
5. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit misalnya sebagai antitoksin dan antibodi (17).

#### **h. Unsur-unsur zat gizi balita**

Menurut Husna LN (2021), Unsur-unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh balita digolongkan menjadi 3, yaitu(18):

1. Zat gizi sumber tenaga, yaitu karbohidrat, lemak, protein.
2. Zat gizi sumber pembangunan, yaitu protein, air.
3. Zat gizi sumber zat pengantar, yaitu vitamin, mineral. (18)

##### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah zat pati atau zat tepung atau zat gula yang terdiri dari unsur-unsur karbon ©, hidrogen (H) dan oksigen (O). Karbohidrat dalam tubuh dibakar untuk menghasilkan energi. Empat kalori diperoleh dari satu gram karbohidrat. Karbohidrat berfungsi antara lain sebagai sumber energi, mempermans makanan, menghemat protein, mengatur metabolisme lemak, mengeluarkan kotoran dengan cara mengatur gerak peristaltik usus dan pembentukan kotoran.

##### **b. Lemak/lipida**

Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O). Satu gram lemak dapat menghasilkan 9 kalori. Fungsi lemak adalah sebagai sumber energi, sumber asam lemak esensial, asam lemak linoleat dan linolenat, pembawa vitamin A, D, E, K, penyimpanan protein, rasa kenyang dan kelembutan, dan juga pelumas dan membantu menghilangkan limbah pencernaan untuk menjaga suhu tubuh dan melindungi tubuh. Sumber utama lemak adalah minyak nabati, mentega, margarin, dan lemak hewani. Sumber lemak lain juga terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian, daging, ayam, susu, keju, kuning telur dan makanan yang dimaksud dengan lemak atau minyak.

c. Protein

Protein adalah senyawa kimia yang menyimpan unsur karbon Hidrogen (H), Oksigen (O), Nitrogen (N). Fungsi protein adalah untuk menumbuhkan dan memelihara jaringan dan sel tubuh, membentuk ikatan tubuh yang diperlukan, mengatur keseimbangan cairan tubuh menjaga netralitas tubuh, memproduksi antibodi, mengangkut nutrisi dan berperan sebagai sumber energi. Protein terbagi menjadi dua bagian, yaitu protein hewani dan protein nabati.

d. Air

Tubuh bisa bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, namun hanya bertahan beberapa hari tanpa air. Cairan tubuh harus seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Keseimbangan cairan tubuh adalah keseimbangan antara jumlah cairan yang masuk dan keluar. Ketidak seimbangan dapat menyebabkan dehidrasi (kehilangan air berlebih) dan keracunan air (kelebihan air).

e. Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak rendah dan tubuh tidak dapat membuatnya. Fungsi utama vitamin adalah mengatur metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Vitamin dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu vitamin yang larut dalam lemak seperti A, D, E dan K dan vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B dan C. Vitamin A ditemukan dalam sayuran hijau, hati, susu dan ikan. Vitamin B1 ditemukan dalam bubur besar dan kacang hijau. Vitamin B2 ditemukan di hati telur.

f. Mineral

Mineral merupakan senyawa organik yang memegang peranan penting tubuh. Tubuh membutuhkan mineral dalam jumlah kecil, tetapi harus selalu ada dalam makanan. Mineral bertindak sebagai blok bangunan dalam produksi jaringan tubuh dan sebagai pengatur yang berperan dalam pembekuan darah.(18)

## **B. Gizi**

### **a. Pengertian gizi**

Menurut Gizi adalah proses dimana makhluk hidup menggunakan makanan yang biasanya digunakan melalui pencernaan (konsumsi), penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan ekskresi zat yang tidak terpakai. Gizi merupakan senyawa kimia yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsinya menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan (19).

### **b. Komponen nutrisi gizi seimbang**

#### **1. Karbohidrat**

- a. Merupakan sumber energi yang tersedia dengan mudah disetiap makanan dan harus tersedia dalam jumlah yang cukup.
- b. Karbohidrat yang kita konsumsi dapat berupa zat pati dan zat gula.
- c. Karbohidrat yang terdapat pada sereal dan umbi-umbian yang bias disebut zat pati.
- d. Sedangkan yang berasal dari gula pasir (sukrosa), sirup, madu dan gula dari buah-buahan disebut zat gula.

## 2. Lemak

Fungsi lemak antara lain:

- a. Sebagai sumber utama energi atau cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tertentu dari tubuh.
- b. Sebagai sumber asam lemak yaitu zat gizi yang esensial bagi kesehatan kulit dan rambut.
- c. Sebagai pelarut vitamin-vitamin (A,D,E,K) yang larut dalam lemak. Untuk mendapatkan jumlah lemak yang cukup, dapat diperoleh dari susu, mentega, kuning telur, daging, ikan, keju, kacang-kacangan dan minyak sayur.

## 3. Protein

Protein berfungsi sebagai:

- a. Membangun sel-sel yang rusak
- b. Membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon
- c. Membentuk zat pati energi, dalam hal ini tiap protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori.

Contoh sumber protein antara lain: daging sapi, daging ikan tuna, susu, tempe, tahu, kepiting, ikan teri dan udang.

## 4. Vitamin

Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan besarnya peluang terkena penyakit pada tubuh.

Vitamin berdasarkan kelarutannya di dalam air:

- a. Vitamin yang larut di dalam air: vitamin B dan vitamin C.
- b. Vitamin yang larut dalam lemak: vitamin A, D, E dan K atau disingkat vitamin ADEK.

Fungsi vitamin antara lain sebagai berikut:

- a. Vitamin C

Membentuk kolagen, mencerahkan kulit, serta meningkatkan kebugaran tubuh dan mencegah sariawan, sumber: jeruk, jambu klutuk dan nanas.

- b. Vitamin B

Meningkatkan daya ingat dan menjaga pencernaan, sumber: brokoli, alpukat, ubi jalar, pisang dan jamur.

- c. Vitamin A

Fungsi dalam proses melihat, metabolisme umum, dan reproduksi, sumber: wortel, selada, kemangi, paprika dan pepaya.

- d. Vitamin D

Kesehatan tulang dan gigi, sumber: sinar matahari, minyak ikan, salmon, telur dan jamur.

- e. Vitamin E

Kesehatan kulit dari sinar matahari, menurunkan resiko kanker, sumber: bayam, kacang almond, brokoli dan zaitun.

f. Vitamin K

Membantu untuk proses pembekuan darah dalam penyembuhan luka, sumber: daun selada, daun bayam dan kembang kol.

5. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit.

Mineral mempunyai fungsi:

- a. Sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, tulang, hormone dan enzim.
- b. Sebagai zat pengatur berbagai proses metabolisme, keseimbangan cairan, dan proses pembekuan darah.

6. Air

Keenam zat gizi utama digunakan oleh tubuh anak untuk:

- a. Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga).
- b. Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein.
- c. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh (disebut zat pengatur). Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air



### **C. Pengenalan Makanan Bayi dan Balita**

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (2023) ada beberapa pengenalan makanan bayi dan balita yaitu (8):

- a. Tujuan pemberian makanan pendamping ASI
  1. Melengkapi zat-zat gizi yang kurang dalam ASI
  2. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dan berbagai rasa dan tekstur.
  3. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan.
  4. Melakukan adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi yang tinggi.
- b. Syarat pemberian makanan pertama pada bayi
  1. Mutu bahan makanan
  2. Tekstur dan konsistensi
  3. Jenis makanan
  4. Jumlah atau porsi makanan
  5. Urutan pemberian makanan
  6. Jadwal waktu makan harus luwes
- c. Cara memberikan makanan pendamping ASI
  1. Makanan pendamping ASI sebaiknya diberikan pada usia bayi menginjak 6 bulan
  2. Berikan secara hati-hati, sedikit demi-sedikit dari bentuk encer secara bertahap-angsur ke bentuk yang lebih kental

3. Makanan baru diperkenalkan satu persatu
  4. Makanan yang mudah menimbulkan alergi, yaitu sumber protein hewani diberikan terakhir
- d. Kebutuhan gizi anak balita
1. Energi : sumber energi seperti nasi diberikan 3-4 piring (1 gelas nasi)
  2. Protein : diberikan 4-5 porsi atau setara dengan 50g daging
  3. Vitamin dan mineral : diberikan sayuran dan buah-buahan 2-3 porsi  
1 porsi buah kira-kira 100g
- e. Jenis-jenis makanan bayi dan balita
1. Makanan cair : ASI dan susu formula
  2. Makanan pertama : bubur susu
  3. Makanan semi padat : bubur saring, nasi tim
  4. Makanan padat : nasi dan lauk pauk
- f. Pembagian waktu makan balita sehari
1. Bangun tidur
  2. Makan pagi
  3. Selingan pagi
  4. Makan siang
  5. Selingan sore
  6. Makan malam
  7. Sebelum tidur

g. Makanan bayi usia 6-12 bulan

1. Makanan diberikan dalam bentuk makanan pertama dan setengah padat
2. Dinjurkan diberikan sereal seperti beras kemudian sayuran berwarna kuning dan terakhir yang berwarna hijau
3. Tidak dianjurkan memberikan : coklat, madu, putih telur, kacang tanah, gandum dan produknya, susu murni

h. Makanan balita usia 1-2 tahun

1. Makanan yang diberikan adalah makanan padat
2. Sebaiknya menghindari makanan yang dapat menyebabkan anak tersedak seperti : wortel yang dipotong besar, kacang tanah dan selai kacang, makanan ringan, anggur

i. Sumber bahan pangan mengandung hidrat arang

1. Nasi
2. Spaghety
3. Roti
4. Mi basah
5. Havermouth
6. Ubi
7. Makaroni
8. Jagung
9. Kentang

j. Sumber bahan pangan mengandung protein

1. Hati sapi / ayam
2. Telur ayam
3. Susu
4. Kacang hijau
5. Daging sapi
6. Tahu
7. Ayam
8. Tempe
9. Kacang merag
10. Ian
11. Keju

k. Sumber bahan pangan mengandung vitamin

1. Bayam
2. Tomat
3. Kacang polong
4. Buncis
5. Kangkung
6. Labu kuning
7. Kembang kol
8. Brokoli
9. Apel
10. Melon

11. Pepaya
12. Semangka
13. Jeruk baby
14. Mangga
15. Pir
16. Pisang

l. Contoh hidangan sehari untuk bayi 6 bulan

1. ASI atau PASI hari 5 kali (186-200 ml)
2. Bubur susu 1 kali
3. Buah 1 kali
4. Nasi tim saring 1 kali
5. Kuning telur 1 kali

m. Contoh hidangan sehari untuk bayi 7 bulan

1. ASI atau PASI 4 kali (210-220 ml)
2. Bubur susu 1 kali
3. Buah 1 kali
4. Nasi tim saring 2 kali
5. Kuning telur 1 kali

n. Contoh hidangan sehari untuk bayi 8 bulan

1. ASI atau PASI 4 kali (200-220 ml)
2. Bubur 1 kali
3. Buah 1 kali
4. Nasi tim biasa 2 kali

5. Kuning telur 1 kali
  6. Makanan selingan
- o. Contoh hidangan sehari untuk bayi 9 bulan
1. ASI atau PASI 4 kali (200-220 ml)
  2. Bubur susu 1 kali
  3. Buah 1 kali
  4. Nasi tim biasa 2 kali
  5. Kuning telur 1 kali
  6. Makanan selingan
- p. Contoh hidangan sehari untuk bayi 10 bulan
1. ASI atau PASI 3 kali (220-230 ml)
  2. Buah 1 kali
  3. Nasi tim biasa 3 kali
  4. Kuning telur 1 kali
  5. Makanan selingan 2 kali
- q. Contoh hidangan sehari untuk bayi 11 bulan
1. ASI atau PASI 3 kali (22-240ml)
  2. Buah 1 kali
  3. Nasi tim biasa 3 kali
  4. Kuning telur 1 kali
  5. Makanan selingan 2 kali

r. Contoh hidangan sehari untuk bayi 12 bulan

1. ASI atau PASI 3 kali (230-250ml)
2. Buah 1 kali
3. Nasi tim bias 3 kali
4. Kuning telur 1 kali
5. Makanan selingan 2 kali

s. Contoh hidangan sehari untuk balita

1. Bangun tidur : 1 gelas susu
2. Pagi : nasi, telur dadar, sup kacang merah
3. Pukul 10 : makanan selingan (pizza gulung)
4. Siang : nasi, pepes ayam, tempe bacem, sup sayuran, pepaya
5. Pukul 16 : pisang goreng
6. Malam : nasi, udang goreng tepung, oseng tahu, brokoli, jeruk
7. Sebelum tidur : 1 gelas susu

t. Menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan untuk bayi

1. Yakinkan bahwa bayi anda merasa aman dan nyaman
2. Suasana makan yang nyaman akan menambah nafsu makan bayi
3. Lakukan kontak mata dan komunikasi
4. Sabar
5. Biarkan bayi belajar makan sendiri
6. Ajak si kecil makan di meja makan bersama anggota keluarga lain

- u. Membuat makanan dan minuman bayi dan blita
  - 1. Pemilihan bahan makanan yang berkualitas baik
  - 2. Mempersiapkan peralatan yang bersih dan
  - 3. Teknik pengolahan makanan
- v. Teknik memberikan makanan dan minuman untuk bayi
  - 1. Duduk di depan anak ketika menyuapi
  - 2. Konsentrasi pada makanan
  - 3. Makanan diberikan sedikit demi sedikit
  - 4. Makanan langsung diletakkan di mulut bayi
  - 5. Sediakan air putih untuk minum bayi
- w. “Isi Piring ku” untuk anak 1-2 tahun dan 2-3 tahun

Berbeda dengan konsep empat sehat 5 sempurna, salah satu keistimewaan konsep gizi izi iring ku adalah setiap memiliki kebutuhan gizinya sendiri. Baduta ( bawah dua tahun ) dan batita ( bawah tiga tahun ) memiliki kebutuhan nutrisi berbeda untuk tumbuh optimal.

- 1. Untuk anak 1-2 tahun
  - 35 % karbohidrat, 25 % sayur dan buah., 10% kacang-kacangan, 30% sumber hewani.
- 2. Untuk anak 2-3 tahun
  - 30% sayur dan buah, 35% karbohidrat, 30 % sumber hewani



## **D. Pengetahuan**

### **a. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (20)

### **b. Tingkat pengetahuan**

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu : (Notoadmodjo, 2003)

#### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recal*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Applicatoin*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu

kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi ( *Evaluation* )

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

a. Faktor Internal

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

## 2. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah kenurukan yang harus dilaukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan kelaurga., tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umunya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

## 3. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam (2003), usia adalag umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

### b. Faktor Eksternal

#### 1. Faktor Lingkungan

Menurut Ann.Mariner yang dikutip dari Nursalam (3 lingkungan merupakan seluruh kondisi yyang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkemabnagn dan perilaku orang atau kelompok.

## 2. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi.

### **d. Kriteria tingkat pengetahuan**

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif menurut Arikunto (2006), yaitu:

1. Baik : Hasil Presentase 76%-100%
2. Cukup : Hasil Presentase 56%-75%
3. Kurang : Hasil Presentase >56%

### **e. Cara memperoleh pengetahuan**

Menurut Notoadmojo (2003) Cara memperoleh pengetahuan :

#### 1. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

##### a. Cara coba salah ( *Trial and Error* )

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

##### b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang

menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

2. Cara modern dalam menghadapi pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Doebold Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah.

## **E. Pendidikan Kesehatan**

### **a. Pengertian**

Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk mengatasi perbedaan di antara praktik dan acara kesehatan terbaik. Menurut Notoatmodjo (2007), pendidikan kesehatan adalah intervensi atau upaya yang ditujukan untuk membentuk perilaku sehingga perilaku tersebut mempromosikan kesehatan. Dengan demikian, fokus pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi

juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku (praktik). (21)

#### **b. Tujuan Pendidikan Kesehatan**

Menurut The Process of Organisational Adaptatiob Through Innovations, And Organitasional Adaptability (2010).(21)

Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu, kelompok, dan masyarakat umum. Modifikasi perilaku ini melibatkan pergeseran dari tindakan yang dianggap berbahaya bagi kesehatan sekarang dan masa depannya.

#### **c. Faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan**

Menurut Notoadmojo (2012), ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu :

1. Promosi kesehatan dalam faktor pridisposisi
2. Promosi kesehatan dalam faktor *enabling* (penguat)
3. Promosikesehatan dalam faktor *reinforcing* (pemungkin)

#### **d. Metode pendidikan kesehatan**

Menurut Notoadmojo (2010), metode dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu :

1. Metode pendidikan kesehatan untuk kelompok kecil
2. Metode pendidikan kesehatan untuk kelompok besar
3. Metode dan teknik pendidikan kesehatan massa.

## **F. Media Audio Visual**

### **a. Pengertian**

Menurut The Process of Organisational Adaptation Through Innovations, And Organisational Adaptability (2010). (21)

Media audiovisual adalah media yang mentransmisikan informasi dengan sifat audial (suara) dan visual (gambar). Karena dimasukkannya kedua kualitas tersebut, media semacam ini memiliki kapasitas yang unggul.

Selain itu, ada dua kategori media *audio-visual*: 1, *audio-visual* *silence*, yang meliputi media seperti film slide suara, film bingkai suara, dan catatan suara yang hanya menampilkan suara; 2, *audio-visual* gerak, yaitu media seperti film bersuara dan kaset video yang juga dapat menampilkan unsur suara dan gambar bergerak.

Istilah "*audio-visual*" sebenarnya mengacu pada indera yang ingin dimunculkan oleh media. Pendengaran dan penglihatan khalayak sasaran penting untuk media *audio-visual*.

Menurut Sadiman (2003), terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi keputusan guru dalam menggunakan materi *audio-visual* untuk memberikan informasi, ide, dan pesan kepada masyarakat, antara lain:

1. Media *audio-visual* memfasilitasi transmisi dan penerimaan informasi, ide, dan pesan serta membantu mencegah kesalahpahaman.



2. Media *audio-visual* menumbuhkan dorongan seseorang untuk mempelajari lebih jauh materi yang dipelajarinya.
3. Media *audio-visual* dapat membantu orang mempertahankan pengetahuan yang telah mereka pelajari; dan
4. Media *audio-visual* semakin marak dimasyarakat. Agar penerima informasi lebih banyak belajar, media audioo-visual sangat penting dalam proses transfer informasi.

**b. Macam-macam media *audio-visual***

Menurut The Process of Organisational Adaptatiob Through Innovations, And Organitasional Adaptability (2010).(21)

Yang termasuk golongan media *audio-visual* adalah alat yang dapat menghasilkan suara dan rupa dala satu unit. Yang termasuk golongan media *audio-visual* yang sebenarnya adalah film bersuara, televisi dan video, karena ketig alat itu mengkombinasikan fungsi suara dan rupa dalam satu unit dan disebut media audio-visual murni. Berikut merupakan kelompok media *audio-visual*:

1. Audio
  - a. Pita radio
  - b. Piringan audio
  - c. Radio
2. Cetak
  - a. Buku teks program
  - b. Buku teks pegangan atau manual

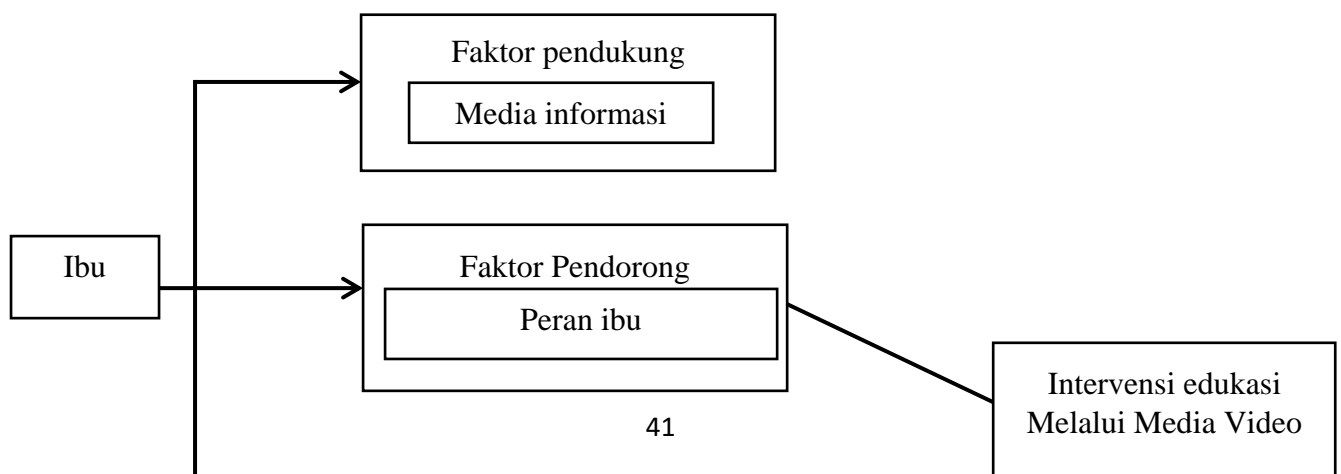
- c. Buku tugas
- 3. Audio-cetak
  - a. Buku latihan dengan kaset/pita audio
  - b. Pita, gambar, bahan suara pita audio
- 4. Proyeksi visual diam
  - a. Film bingkai (slide) suara
  - b. Film rangkai (berisi pesan verbal)
- 5. Proyeksi visual diam dengan audio
  - a. Film bingkai (slide) suara
  - b. Film rangaki suara

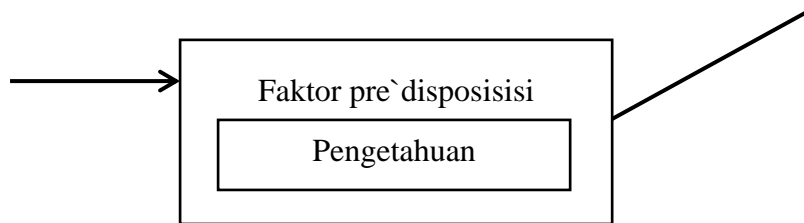
## G. Kerangka Teori

Menurut Lawrence Green (dalam Notoadmojo, 2010) perilaku dibuat oleh tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi seperti pengetahuan dan keterampilan, faktor pendukung seperti fasilitas baik sarana maupun prasarana, faktor penguat seperti kelompok panutan dan perilaku petugas kesehatan.

**Gambar 2.1**

### Kerangka Teori





Pengetahuan status gizi tergantung faktor predisposisi: pendidikan, faktor pendukung: ketersediaan sarana, contohnya memberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio-visual. Faktor pendorong: ibu balita, ibu balita berperan penting berperan penting untuk menerapkan agar untuk menerapkan gaya hidup sehat kepada anaknya.

#### H. Kerangka Konsep

**Gambar 2.2**

#### **Kerangka Konsep**

