

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian Balita

Balita adalah anak usia 0-59 bulan, pada masa ini proses tumbuh kembangnya sangat pesat, dengan perubahan yang terjadi, mereka membutuhkan nutrisi yang lebih berkualitas. Akan tetapi, anak usia dini merupakan kelompok yang rentan gizi, karena kekurangan makanan yang dibutuhkan, mereka rentan mengalami gangguan gizi (Nabila dkk, 2021). Selama periode transisi mereka, balita beralih dari makan makanan bayi ke makanan dewasa.

2. Pengelompokan Balita

Menurut “Buku Modul Gizi Dalam Daur Kehidupan” (2017), diklasifikasikan menjadi 2 yakni:

a. Usia 1-3 Tahun (Batita)

Usia satu hingga tiga tahun sering disebut pasif karena mereka masih sepenuhnya bergantung pada orang tua atau pengasuh lainnya untuk melakukan tugas-tugas penting seperti makan, mandi, dan menggunakan toilet.

b. Usia 3-5 Tahun (Anak Prasekolah)

Kelompok ini dikategorikan sebagai konsumen aktif hingga mereka berusia empat tahun, di mana ketergantungan mereka terhadap orang tua atau pengasuh lainnya mulai berkurang dan mereka mulai ingin melakukan banyak aktivitas sendiri, seperti makan dan mandi, tetapi tetap dalam batasan mereka.

3. Tingkat Kecukupan Gizi Balita

Berikut angka kecukupan gizi (AKG) pada balita usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun menurut AKG 2019 :

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)

Kelompok umur	Berat badan	Tinggi badan	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)		KH (g)	Serat (g)	Air (ml)	
					Total	Omega				
1-3 tahun	13	92	1350	20	45	0,7	7	215	19	1150
4-6 tahun	19	113	1400	25	50	0,9	10	220	20	1450

4. Penilaian Tingkat Kecukupan Gizi

Metode yang kerap dipergunakan dalam menilai tingkat kecukupan gizi ialah metode *Food Frequency Questionner (FFQ)*. Metode *Food Frequency Questionner (FFQ)* adalah suatu pendekatan yang difokuskan pada seberapa sering subjek mengonsumsi jenis makanan tertentu. Frekuensi konsumsi ini memberikan informasi mengenai seberapa sering subjek makan beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Keterulangan atau kebiasaan konsumsi, yang mencerminkan seberapa sering subjek terpapar terhadap suatu makanan, umumnya memiliki korelasi positif dengan status gizi subjek dan risiko kesehatan yang terkait (Buku SKP Kemenkes, 2018).

Metode ini dapat dilakukan baik di rumah tangga maupun di fasilitas kesehatan. Biasanya, metode ini dipilih ketika ada dugaan bahwa suatu penyakit mungkin disebabkan oleh konsumsi makanan tertentu secara berulang dalam jangka waktu yang panjang. Konsumsi makanan, terutama yang berkaitan dengan nilai gizi, pada dasarnya hanya akan memberikan dampak signifikan pada subjek jika dikonsumsi dalam jumlah besar dan dengan frekuensi yang tinggi. Jika dikonsumsi dalam jumlah kecil dan frekuensi yang rendah, dampak fisiologis dan patologisnya cenderung sangat kecil (Buku SKP Kemenkes, 2018).

B. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah pendekatan secara edukatif yang memiliki tujuan guna meningkatkan pengetahuan mengenai gizi (Saskhia dkk., 2021). Hal penting dalam usaha perbaikan gizi masyarakat salah satunya adalah adanya edukasi gizi. Pengetahuan terkait dengan gizi dapat dipengaruhi oleh adanya edukasi gizi. Dengan adanya edukasi gizi maka diharapkan adanya pola perilaku yang berubah menuju arah lebih baik (Kustiani & Misa, 2018).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan edukasi gizi ialah untuk meningkatkan pemahaman tentang nutrisi dan mengembangkan kebiasaan makan yang seimbang (Masri dkk., 2021). Pendidikan atau edukasi gizi dianggap dapat berfungsi untuk

menyampaikan pengetahuan, menumbuhkan serta meningkatkan sikap dan perilaku gizi seimbang.

C. Pola Makan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pola Makan

Perilaku yang paling signifikan yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan, karena tingkat individu dipengaruhi oleh jenis dan jumlah makanan serta minuman yang mereka konsumsi. Pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan kecerdasan pada bayi, anak-anak, dan semua kelompok usia tergantung pada nutrisi yang optimal. Pola makan seseorang atau kelompok mencakup sikap, keyakinan, dan preferensi makanan mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Faktor sosial, budaya, psikologis, dan fisiologis semuanya mempengaruhi pola makan. (Lola Vita Loka & Margaretha Martini, 2018) dalam (Nadia dkk., 2021).

2. Pola Pemberian Makan Sesuai Usia

Perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang mencakup sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan mereka disebut sebagai pola makan mereka. Anak balita menderita kekurangan nutrisi, terutama dalam protein dan lemak, yang sangat penting bagi anak balita pada usia tersebut, sebagai akibat dari kebiasaan ibu yang menyiapkan makanan improvisasi seperti mie instan dan sosis tanpa mempertimbangkan asupan nutrisi yang dibutuhkan anak balita (Neneng dkk., 2023). Selain mempengaruhi status nutrisi, menyajikan makanan yang sesuai dengan usia dapat memberikan gambaran tentang asupan makanan anak balita, termasuk jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Kebiasaan makan anak balita sebagai orang dewasa juga dipengaruhi oleh pola pemberian makan mereka. (Puspa & Rahmawati, 2020).

Untuk menghindari masalah, jadwal pemberian makan anak perlu dimodifikasi berdasarkan usia mereka. Usia dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi (AKG) : 1-3 tahun dan 4-6 tahun, tanpa perbedaan gender. Tabel di bawah ini menunjukkan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Tabel 2. Takaran Konsumsi Makanan

Kelompok umur	Jenis dan jumlah makanan	Frekuensi makanan
1-3 tahun	Makanan Keluarga: 1-1 ½ piring nasi atau pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah-buahan 1 gelas susu	3x sehari
4-6 tahun	Makanan Keluarga: 1-3 piring nasi atau pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati 1-1½ mangkuk sayur 2-3 potong buah-buahan 1-2 gelas susu	3x sehari

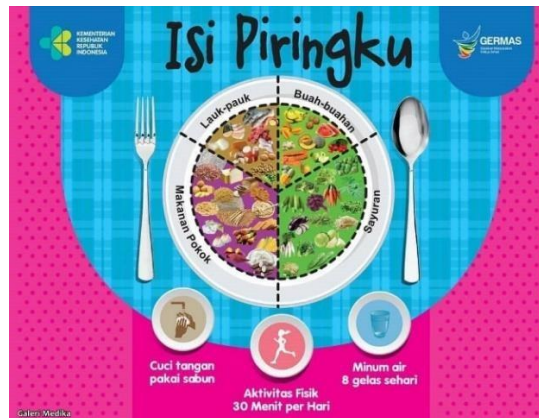
Sumber : “Buku Kader Posyandu : Usaha Perbaikan Gizi Keluarga Departemen Kesehatan RI 2014”

3. Pengertian Gizi Seimbang

Keragaman makanan, aktivitas fisik, gaya hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mencegah masalah nutrisi adalah prinsip-prinsip dari diet seimbang, yang didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi setiap hari dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhangizi (Kemenkes RI, 2014).

Kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan semua nutrisi, termasuk membangun (protein), mengatur (vitamin dan mineral), dan energi (karbohidrat dan lemak), disebut sebagai pola makan seimbang. Baik jumlah maupun kualitas makanan yang dikonsumsi harus bervariasi dan seimbang dalam diet seimbang. Menurut variasi yang disebutkan, tidak ada satu jenis nutrisi yang terlalu banyak dalam satu porsi makanan karena semua nutrisi ada dalam jumlah yang sama dan kuantitasnya seimbang. 'Isi Piringku' adalah pedoman nutrisi seimbang harian. Inisiatif 'Isi Piringku' dari Kementerian Kesehatan Indonesia bertujuan untuk menggantikan tagline '4 sehat 5 sempurna' sebagai standar untuk makanan sehari-hari guna mencapai status gizi yang optimal. Konsep 'Isi Piringku' menggambarkan

bahwa setengah dari makanan yang dikonsumsi di satu piring terdiri dari buah dan sayuran, sementara setengah lainnya terdiri dari protein dan karbohidrat. Pertumbuhan dan perkembangan balita dapat ditingkatkan dengan nutrisi seimbang (Kusuma, Ambarwati, & Septianawati, 2022) dalam (Hasriani dkk., 2023).



Gambar 1. Isi Piringku

4. Tumpeng Gizi Seimbang

“Tumpeng gizi seimbang adalah gambaran dan penjelasan mengenai porsi atau ukuran dari empat pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, PHBS (cuci tangan sebelum makan), aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Tumpeng ini terdiri dari empat lapis yang menggambarkan empat pilar gizi seimbang. Semakin ke atas tumpeng akan semakin kecil yang berarti pangan yang di bagian atas dibutuhkan sedikit” (Kemenkes RI, 2014).



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pemahaman individu terhadap suatu objek melalui indra adalah sumber pengetahuan. Penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba adalah indra manusia yang digunakan untuk mengamati objek. Tingkat perhatian dan kesadaran terhadap objek berdampak pada proses persepsi yang menciptakan pengetahuan. Indra pendengaran dan penglihatan seseorang memainkan peran utama dalam akuisisi informasi mereka. (Notoatmodjo, 2014).

Persepsi manusia, atau pemahaman individu terhadap suatu objek melalui indra mereka, adalah sumber pengetahuan. Penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba adalah indra manusia yang digunakan untuk mendeteksi barang. Tingkat perhatian dan persepsi terhadap objek berdampak pada proses pendengaran yang menghasilkan pengetahuan. keahlian individu. Pengetahuan seseorang kebanyakan didapat dari telinga atau mata (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkat Pengetahuan

Sikap dan tindakan yang diambil seseorang saat memilih makanan yang mereka konsumsi akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka, dan ini akan berdampak pada status gizi mereka. Namun, tingkat pendidikan tidak selalu mempengaruhi pemahaman individu tentang pola makan seimbang. Terdapat 6 tingkat pengetahuan yakni (Notoatmodjo, 2012) :

a. "Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah dengan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Untuk mengukur seseorang telah mengetahui suatu materi adalah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan serta menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Dapat menjelaskan dan menginterpretasikan apa yang diketahui menggunakan bahasanya sendiri.

c. Aplikasi (*application*)

Dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk

menggunakan pengetahuan yang diketahui dan telah dipahami.

d. Analisis (*analysis*)

Dapat menjelaskan materi secara lebih terperinci namun masih terorganisir dan masih saling berkaitan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan pengetahuan baru yang didapat sehingga menghasilkan formula-formula baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan seseorang untuk menilai suatu materi atau objek dengan kriteria tertentu”.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu:

a. Faktor pendidikan

Menerima informasi mengenai topik yang berkaitan dengan pengetahuan akan lebih mudah bagi seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Secara umum, pengetahuan diperoleh melalui informasi yang dibagikan oleh orang tua, pendidik, dan media. Pengetahuan dan pendidikan saling terkait erat; pendidikan adalah kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk pertumbuhan pribadi. Pengetahuan dan teknologi akan lebih mudah diperoleh dan dikembangkan bagi mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi..

b. Faktor pekerjaan

Proses mendapatkan informasi yang dibutuhkan tentang suatu objek sangat dipengaruhi oleh pekerjaan seseorang.

c. Faktor pengalaman

Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh pengalaman; semakin banyak seseorang mengetahui tentang topik tertentu, semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki tentang hal itu. Wawancara atau kuesioner yang fokus pada konten materi yang akan diukur dari subjek studi atau responden dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

d. Keyakinan

Baik keyakinan positif maupun negatif dapat memengaruhi pengetahuan seseorang; keyakinan biasanya diwariskan dari generasi ke generasi dan tidak dapat diverifikasi sebelumnya.

e. Sosial budaya

Budaya yang dipadukan dengan adat keluarga dapat memengaruhi pemahaman, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

f. Usia

Seseorang yang dewasa memiliki kemampuan untuk mengubah karakteristik mental, psikologis, dan fisiknya.

g. Kebudayaan

Tingkat pemikiran seseorang menjadi lebih dewasa dan matang dalam elemen psikologis. Pola pikir dan perilaku kita sangat dipengaruhi oleh budaya tempat kita lahir dan dibesarkan

h. Minat

Minat adalah jenis daya tarik dan keinginan terhadap sesuatu. Seseorang yang tertarik pada sesuatu lebih mungkin untuk mencoba belajar lebih banyak tentangnya.

i. Paparan informasi

Informasi dapat diterima melalui media elektronik atau cetak dan didefinisikan dalam RUU Teknologi Informasi sebagai metode untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, mengubah, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi untuk tujuan tertentu..

j. Media

Media yang dibuat untuk mencapai masyarakat luas seperti televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

E. Media Lembar Balik

1. Pengertian Lembar Balik

Sebuah lembar balik dapat digunakan sebagai media untuk menyimpan pesan atau data kesehatan. Biasanya dalam bentuk buku, dengan gambar tampilan di setiap halaman dan kalimat yang berfungsi sebagai pesan atau informasi tentang gambar di lembar balik. Media lembar balik adalah kumpulan gambar atau grafik yang meningkatkan evolusi konsep, barang, atau individu. Lembar balik adalah media yang berbentuk lembaran kertas dengan kata-kata atau gambar di atasnya. Pesan-pesan pada lembar balik ditampilkan dengan jelas dan disusun dalam urutan tertentu. Sejumlah prinsip sederhana, integrasi, penekanan, keseimbangan, bentuk, ruang,

dan warna diterapkan saat menggunakan media lembar balik.(Jatmika dkk., 2019).

2. Kelebihan dan Kekurangan Media Lembar Balik

a. Kelebihan Media Lembar Balik

- 1) Mudah dimengerti
- 2) Menampilkan tata letak desain yang sederhana dengan variasi tata letak depan dan belakang
- 3) Portable

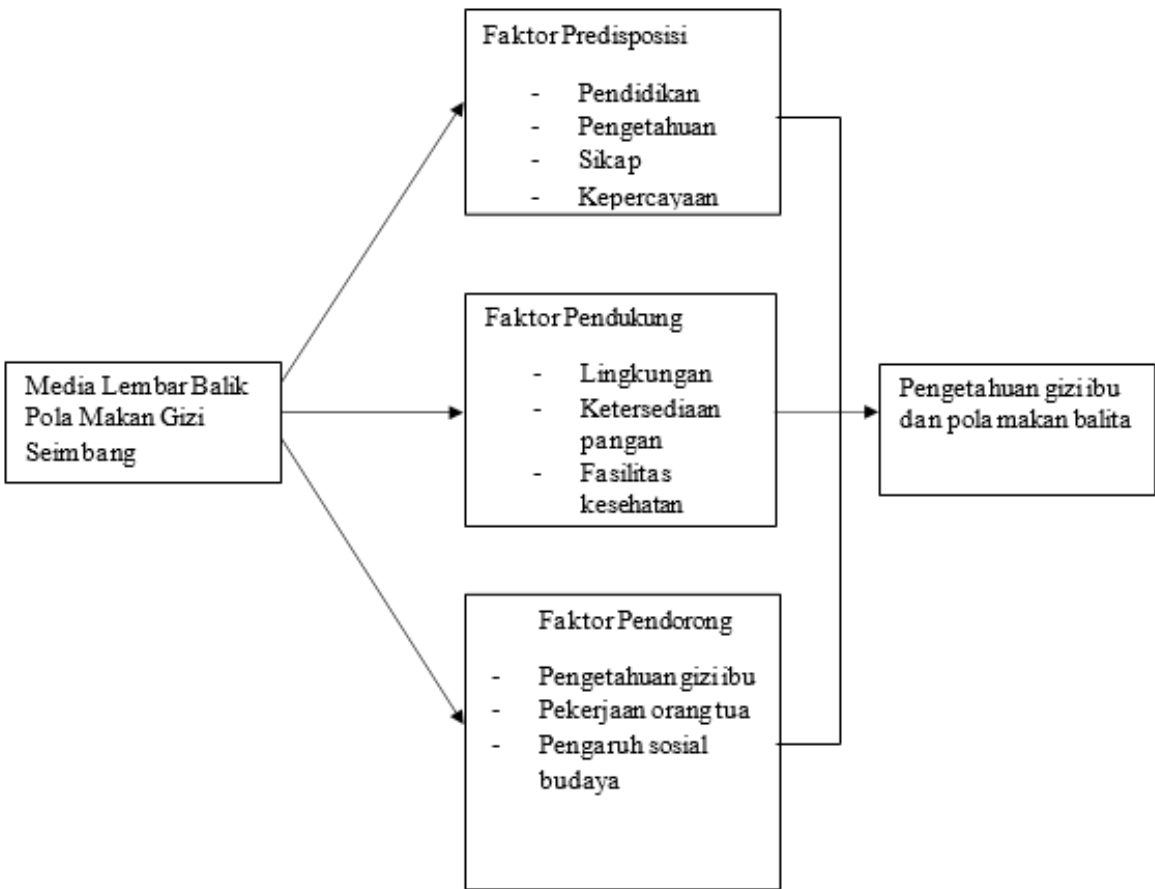
b. Kekurangan Media Lembar Balik

- 1) Membutuhkan bakat dan imajinasi untuk membuatnya
- 2) Membutuhkan keterampilan dalam menggambar atau desain
(Jatmikadkk., 2019).

F. Pengaruh Edukasi dengan Media Lembar Balik Terhadap Pemberian Pola Makan Gizi Seimbang

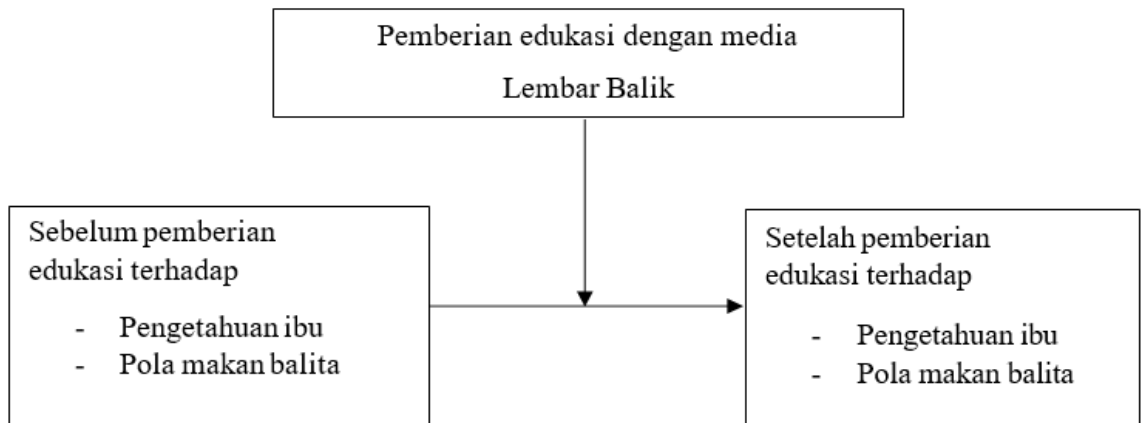
Menurut (Yuanta dkk., 2023) lembar balik adalah salah satu jenis media yang digunakan untuk memberikan informasi kesehatan (Utami et al., 2021). Menurut penelitian Kusumawardani, pengajaran dengan media Back Sheet menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 17,6% setelah pelajaran, yang menunjukkan bahwa media ini sangat penting untuk pendidikan. (Rahmad & Almunadia, 2017). Jika pengetahuan ibu meningkat maka dapat meningkatkan juga variasi menu pada pemberian makan balita.

G. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi Green, L (1980) dalam Notoatmodjo (2010)
Gambar 3. Kerangka Teori Modifikasi Green, L (1980) dalam "Notoatmodjo (2010)"

H. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara ukur	Skala ukur
1.	Edukasi dengan Media Lembar Balik tentang pola makan gizi seimbang	Edukasi adalah menggunakan pengajaran untuk membantu orang berkembang (individu/ kelompok) dengan mengubah sikap dan perilaku mereka. Pemberian edukasi berupa Lembar Balik tentang Pola Makan Gizi Seimbang. Lembar Balik digunakan untuk memberikan informasi dengan tujuan mengubah pengetahuan dan tindakan ibu terhadap pola makan anak dengan menyampaikan informasi melalui materi pada Lembar Balik tentang Pola Makan Gizi Seimbang sebanyak 2 kali dengan isi materi yang berbeda		
2.	Pengetahuan Gizi	Merupakan pengetahuan ibu tentang pemberian pola makan gizi seimbang yang diberikan kepada balita guna memenuhi kebutuhan gizi.	Diukur dengan <i>kuesioner</i> 20 pertanyaan. Jawaban benar=1 dan jawaban salah= 0. Lalu diklasifikasikan :	Rasio

			3. Kurang : hasil persentase <60%” (Arikunto, 2018)	
3.	Pola makan balita	Pola makan adalah jenis bahan makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makanan balita dalam satu hari yang disediakan oleh ibu.	Diukur menggunakan wawancara langsung menggunakan <i>FFQ</i> : 1. “Baik : bila hasil nilai ≥ 344 2. Cukup : bila hasil nilai 236 – 343 3. Kurang : bila hasil nilai ≤ 235 ” (Tarawan,dkk ., 2020)	Rasio

Tabel 3. Definisi Operasional

J. Hipotesis Penelitian

Ha1 : Ada pengaruh edukasi tentang Pola Makan Gizi Seimbang dengan media Lembar Balik terhadap pengetahuan ibu balita di Desa Bagan Serdang

Ha2 : Ada pengaruh edukasi tentang Pola Makan Gizi Seimbang dengan media Lembar Balik terhadap Pola Makan balita di Desa Bagan Serdang