

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian Balita

Anak yang berada pada rentang usia 1–5 tahun atau dikenal sebagai balita sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa ini, pemenuhan kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian khusus karena asupan yang diterima anak sangat berkaitan dengan pertumbuhan tubuh, perkembangan kemampuan, serta kondisi kesehatannya. Pada masa ini, kecukupan gizi sangat penting karena kekurangan asupan nutrisi dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dampak kekurangan gizi pada masa ini tidak hanya dapat terlihat dari kondisi fisik anak, misalnya pertumbuhan yang tidak sesuai dengan usianya, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif. Kondisi tersebut dapat membuat proses anak dalam berpikir, menerima pembelajaran, dan mengembangkan berbagai kemampuannya menjadi kurang optimal. Kekurangan gizi yang terjadi sejak usia balita juga dapat memberikan dampak hingga masa dewasa, seperti tinggi badan yang kurang optimal serta perkembangan dan kekuatan otot yang tidak maksimal (Diah Putri Anggaraeningsih and Yuliati 2022).

Masa balita merupakan periode penting ketika pertumbuhan tubuh dan perkembangan berbagai kemampuan anak berlangsung secara cepat. Pada tahap ini, anak mengalami banyak perubahan, baik dari segi fisik, kemampuan berpikir, maupun keterampilan yang mulai berkembang seiring bertambahnya usia. Pada tahap ini, bukan hanya pertumbuhan fisik yang terjadi, tetapi berbagai kemampuan baru juga mulai berkembang secara bertahap. Pada tahap ini, perkembangan kemampuan gerak anak mulai terlihat semakin jelas. Kemampuan motorik kasar berkembang melalui berbagai aktivitas seperti berjalan, berlari, dan melompat. Sementara itu, keterampilan motorik halus juga semakin terasah, misalnya ketika anak mulai mampu memegang pensil, membuat coretan, menyusun puzzle, atau menggenggam dan menggunakan mainan berukuran kecil dengan lebih terarah.

Selain mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, anak pada usia balita juga berada dalam tahap perkembangan otak yang sangat penting. Pada masa ini, otak terus membentuk dan memperkuat hubungan antar sel saraf yang mendukung berbagai kemampuan anak, termasuk berpikir, belajar, bergerak, dan beradaptasi dengan lingkungan. Proses tersebut membantu anak dalam menerima dan mengingat informasi baru serta mulai memahami cara menyelesaikan berbagai persoalan sederhana yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring bertambahnya usia, hubungan antarbagian otak menjadi semakin berkembang sehingga anak mampu memahami lingkungan di sekitarnya dan memberikan respons yang lebih sesuai. Kemampuan untuk mengatur diri juga mulai terbentuk, seperti belajar merencanakan sesuatu, mengendalikan emosi, mengambil keputusan sederhana, serta menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi baru. Perkembangan kemampuan tersebut menjadi dasar penting bagi proses belajar dan pembentukan perilaku anak pada tahap pertumbuhan selanjutnya.

Pada masa balita, anak mengalami perkembangan kemampuan bahasa yang cukup pesat. Anak mulai mampu mengucapkan kata-kata sederhana, memahami instruksi dasar, serta berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Seiring dengan perkembangan usianya, kemampuan berpikir anak juga mulai mengalami kemajuan. Anak secara bertahap belajar mengenali konsep-konsep dasar, seperti perbedaan bentuk, warna, maupun ukuran. Proses belajar tersebut banyak berlangsung melalui aktivitas bermain dan rasa ingin tahu terhadap lingkungan di sekitarnya.

Dengan mengeksplorasi berbagai hal, anak memperoleh pengalaman baru yang membantu mereka memahami dan mengenal dunia secara bertahap. Selain kemampuan bahasa dan kognitif, perkembangan emosi anak juga mulai terlihat dengan semakin jelas. Balita mulai mampu menunjukkan perasaan seperti senang, sedih, marah, maupun takut. Dengan perhatian, pendampingan, dan dukungan yang diberikan oleh orang tua atau pengasuh, anak dapat belajar mengenali perasaannya, mengungkapkannya dengan tepat, serta secara

bertahap mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat ('Aliah Istiqomah et al. 2024).

2. Kebutuhan Zat Gizi pada Balita

Balita adalah anak yang berada dalam rentang usia satu hingga lima tahun. Berdasarkan kelompok usianya, anak berusia 1–3 tahun disebut batita, sedangkan anak yang berusia 3–5 tahun termasuk dalam kelompok prasekolah. Periode balita menjadi salah satu tahap yang sangat penting karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan berbagai kemampuan secara pesat. Oleh karena itu, pemenuhan energi dan zat gizi yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan fisik, kemampuan berpikir, serta kematangan emosi dan kemampuan bersosialisasi anak.

Seiring meningkatnya aktivitas dan proses pertumbuhan yang berlangsung pesat, kebutuhan gizi balita juga menjadi lebih besar. Namun, pada usia ini anak mulai memiliki selera dan keinginan sendiri terhadap makanan, sehingga terkadang mereka memilih makanan yang belum tentu memenuhi kebutuhan gizinya. Kondisi tersebut membuat peran orang tua menjadi sangat penting dalam membimbing dan mengarahkan pilihan makanan anak. Melalui pemberian contoh yang baik serta pembiasaan sejak dini, orang tua dapat membantu anak mengenal dan menyukai makanan yang sehat dan bergizi sehingga mendukung tumbuh kembangnya secara optimal.

Kebutuhan energi pada balita dapat berbeda-beda, tergantung pada kondisi metabolisme tubuh, kecepatan pertumbuhan, serta tingkat aktivitas fisik anak sehari-hari. Karena kebutuhan tubuh anak terus berkembang pada masa ini, asupan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, serta lemak perlu diberikan secara seimbang sesuai dengan kebutuhannya. Pemenuhan yang tepat penting agar anak tidak mengalami kekurangan ataupun kelebihan asupan yang dapat mengganggu kesehatan dan proses tumbuh kembangnya. Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang seimbang dapat membantu menunjang pertambahan berat dan tinggi badan anak sesuai dengan tahap usianya. Selain mendukung pertumbuhan, asupan yang cukup juga membantu menjaga anak tetap sehat, aktif, dan mampu menjalani berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik.

Untuk anak berusia 1–3 tahun, komposisi zat gizi makro yang dianjurkan mencakup karbohidrat sekitar 45–65%, lemak 30–40%, dan protein 5–20% dari kebutuhan energi. Sementara itu, pada kelompok usia 4–5 tahun, proporsi karbohidrat masih berada pada rentang 45–65%, tetapi kebutuhan lemak menurun menjadi sekitar 25–35%, sedangkan proporsi protein meningkat hingga 10–30%. Pemberian asupan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tahap usia anak diharapkan mampu menunjang pertumbuhan serta perkembangan balita secara optimal (‘Aliah Istiqomah et al. 2024).

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
1-3 tahun	1350	20	45	215	19	1150
4-5 tahun	1400	25	50	220	20	1450

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi 2019*

3. Masalah Gizi pada Anak Balita

Dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi balita, ibu memiliki peran yang sangat penting karena banyak keputusan mengenai makanan anak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ibu tentang gizi membantu dalam menentukan makanan yang sesuai, mulai dari memilih bahan pangan, menyesuaikan porsi, hingga mengatur waktu dan pola pemberian makan berdasarkan usia anak. Pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi ibu dalam memberikan asupan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita.

Pengetahuan ibu juga dapat berkaitan dengan tingkat pendidikan yang dimilikinya. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki peluang yang lebih besar untuk memperoleh berbagai informasi kesehatan dan gizi, kemudian memahami serta menerapkannya dalam pengasuhan anak. Namun, yang terpenting bukan hanya tingkat pendidikan, melainkan bagaimana informasi yang diperoleh dapat dipahami dan diterapkan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak sehari-hari.

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari memiliki peranan penting dalam menentukan kondisi gizi balita. Anak membutuhkan berbagai jenis zat gizi

untuk mendukung proses tumbuh dan menjaga kesehatannya, baik dalam bentuk zat gizi makro maupun zat gizi mikro. Keduanya saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan membantu anak tumbuh serta berkembang sesuai dengan tahap usianya. Namun, kondisi gizi balita tidak hanya ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Pemberian ASI eksklusif, pola asuh orang tua, serta kondisi pekerjaan ibu juga dapat memengaruhi status gizi anak (Diah Putri Anggaraeningsih and Yuliati 2022). Oleh karena itu, pemenuhan gizi perlu didukung dengan pola pengasuhan dan perawatan yang baik agar kebutuhan anak dapat terpenuhi secara menyeluruh.

Apabila masalah gizi terjadi pada masa balita dan tidak segera ditangani, dampaknya dapat memengaruhi tumbuh kembang anak. Apabila kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi dengan baik, dampaknya dapat mulai terlihat dalam waktu yang relatif dekat. Kekurangan zat gizi dapat mengganggu perkembangan otak, sehingga berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam berpikir dan belajar. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat menghambat pertumbuhan fisik serta mengganggu proses metabolisme dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi sejak usia dini sangat penting untuk membantu anak tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal.

Dampak dari asupan gizi yang tidak mencukupi tidak selalu berhenti pada masa kanak-kanak, tetapi dapat terbawa hingga tahap kehidupan berikutnya. Anak yang mengalami masalah gizi berisiko mengalami perkembangan kemampuan berpikir dan pencapaian belajar yang kurang optimal. Kondisi tersebut juga dapat membuat daya tahan tubuh menjadi lebih lemah sehingga anak lebih mudah terserang berbagai penyakit. Jika masalah gizi berlangsung dalam waktu lama, risikonya dapat berlanjut hingga dewasa dan berkaitan dengan munculnya berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, obesitas, kanker, maupun stroke.

Dampaknya bahkan dapat terbawa hingga usia lanjut dan memengaruhi kualitas hidup seseorang. Selain berpengaruh terhadap kesehatan individu, kondisi tersebut juga dapat berdampak pada kemampuan seseorang untuk bekerja secara optimal ketika dewasa, sehingga pada akhirnya dapat

memengaruhi produktivitas dan kondisi ekonomi secara lebih luas (Annisa Nuradhiani 2023).

B. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi

Edukasi memiliki peran penting dalam pendidikan kesehatan karena dapat membantu seseorang memperoleh dan memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Proses pendidikan kesehatan tidak hanya ditujukan kepada individu, tetapi juga dapat diberikan kepada keluarga, kelompok, maupun masyarakat. Melalui edukasi yang tepat, seseorang diharapkan tidak hanya mengetahui informasi kesehatan, tetapi juga terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan membangun kebiasaan yang lebih sehat. Dengan edukasi yang diberikan secara tepat, informasi kesehatan tidak berhenti pada tahap mengetahui saja, tetapi diharapkan dapat dipahami, diterima, dan perlahan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan kesehatan dapat menggunakan berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran. Penyampaian informasi yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman, menumbuhkan kesadaran, serta membangun kemauan untuk melakukan perubahan. Dengan pendampingan yang dilakukan secara bertahap, seseorang diharapkan mampu menerapkan perilaku yang lebih sehat secara berkelanjutan sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari (Listyarini, Fatmawati, and Savitri 2020).

Edukasi gizi merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk membantu masyarakat memahami kebutuhan gizi serta pentingnya menerapkan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Melalui edukasi ini, masyarakat diharapkan tidak hanya mengetahui jenis makanan yang bergizi, tetapi juga mampu menerapkan pemilihan dan pola makan yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari.. Melalui edukasi ini, seseorang tidak hanya memperoleh informasi tentang makanan yang bergizi, tetapi juga didorong untuk membangun sikap dan kebiasaan yang mendukung kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh

karena itu, edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan nyata.

Edukasi gizi juga membantu seseorang menjadi lebih sadar terhadap makanan yang dikonsumsi serta memahami berbagai hal yang dapat memengaruhi pilihan makanan. Tujuan akhirnya adalah mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan kondisi kesehatan dan status gizi. Pemberian edukasi yang tepat kepada orang tua, khususnya ibu, memiliki peran penting karena pengetahuan dan kebiasaan orang tua dapat memengaruhi cara mereka memenuhi kebutuhan makanan anak. Dengan demikian, edukasi gizi dapat menjadi salah satu langkah untuk mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi dan tumbuh kembang anak secara optimal (Febrianti, Ramadhani, and ... 2023).

2. Metode Edukasi Gizi

Edukasi dalam upaya mencegah masalah gizi dapat menjadi sarana untuk membantu individu, kelompok, maupun masyarakat memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Informasi yang diberikan diharapkan dapat menambah pemahaman sekaligus membangun sikap yang lebih baik terhadap pola hidup sehat. Pada akhirnya, edukasi diharapkan tidak berhenti pada bertambahnya pengetahuan, tetapi juga mendorong seseorang untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kebiasaan sehari-hari.

Keberhasilan pelaksanaan edukasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti metode penyampaian, materi yang diberikan, kemampuan edukator dalam menyampaikan informasi, serta media yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran. Pemilihan metode yang sesuai dapat membuat kegiatan edukasi terasa lebih menarik dan membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah metode interaktif, seperti *brainstorming*. Melalui metode ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, bertukar pengalaman, serta ikut berperan aktif selama kegiatan berlangsung. Keterlibatan tersebut dapat membuat proses edukasi menjadi lebih hidup dan membantu peserta memahami informasi secara lebih mendalam. Keterlibatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan

pemahaman sekaligus mempermudah peserta dalam menerapkan perilaku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Baduta, Taman, and Timur 2020).

3. Media Edukasi Gizi

Perkembangan teknologi turut membawa perubahan dalam cara informasi kesehatan disampaikan kepada masyarakat. Saat ini, kegiatan edukasi tidak lagi hanya mengandalkan media konvensional, tetapi telah menggunakan berbagai bentuk media yang lebih menarik dan mudah diakses. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan adalah video animasi, karena mampu menyampaikan informasi melalui tampilan visual yang dinamis sehingga pesan edukasi lebih mudah diikuti oleh sasaran. Melalui perpaduan gambar bergerak dan suara, media ini dapat membuat penyampaian materi terasa lebih menarik dan membantu sasaran memahami informasi dengan cara yang lebih mudah. Media ini dinilai dapat membantu meningkatkan pengetahuan karena mampu menyajikan informasi dengan cara yang lebih menarik dan mudah diikuti. Perpaduan antara gambar bergerak, suara, serta tampilan visual yang dinamis dapat membantu mempertahankan perhatian audiens selama proses penyampaian materi.

Dalam kegiatan pembelajaran, video animasi tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menampilkan gambar yang bergerak, tetapi juga dapat membuat informasi terasa lebih menarik dan tidak monoton. Penyampaian materi yang memadukan unsur visual dan audio dapat membantu sasaran menerima informasi dengan lebih mudah. Ketika gambar dan suara disajikan secara bersamaan, perhatian audiens dapat lebih terarah sehingga isi pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat. Oleh karena itu, video animasi dapat menjadi salah satu pilihan media edukasi yang mendukung proses pembelajaran, khususnya ketika materi membutuhkan penjelasan yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami (Mukti, Rusilanti, and Yulianti 2022).

Edukasi gizi berperan penting dalam membantu ibu balita memahami kebutuhan gizi anak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Melalui edukasi, ibu diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pemilihan dan pemberian makanan, tetapi juga dapat

membangun sikap yang lebih positif terhadap penerapan pola makan sehat bagi anak. Pengetahuan yang baik dapat menjadi dasar bagi ibu dalam menentukan pilihan makanan dan menerapkan pola makan yang sesuai untuk anak. Sejalan dengan teori Bloom, pengetahuan dapat memengaruhi sikap seseorang, yang selanjutnya dapat mendorong terbentuknya perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaan edukasi, terdapat berbagai media yang dapat digunakan, seperti media visual, audio, maupun audiovisual. Media audiovisual memiliki keunggulan karena menggabungkan unsur suara dan gambar dalam satu penyampaian informasi. Perpaduan tersebut membuat materi menjadi lebih menarik, membantu penerima informasi memahami pesan dengan lebih mudah, serta dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih berkesan. Dengan mempertimbangkan kelebihan tersebut, media audiovisual dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam memberikan edukasi gizi kepada ibu yang memiliki balita. Penyampaian informasi melalui perpaduan visual dan audio membuat materi terasa lebih menarik dan tidak monoton, sehingga ibu dapat lebih mudah mengikuti, memahami, serta mengingat pesan gizi yang diberikan (Azhari and Fayasari 2020).

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Secara sederhana, pengetahuan dapat dipahami sebagai hasil dari proses seseorang dalam mengenali, memahami, dan memperoleh informasi mengenai suatu hal. Istilah ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengetahui sesuatu melalui berbagai proses, baik dari pengalaman, pengamatan, maupun informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Di dalamnya mencakup berbagai kegiatan, cara, maupun sarana yang digunakan seseorang untuk memperoleh informasi hingga menghasilkan pemahaman terhadap sesuatu.

Pada dasarnya, pengetahuan terbentuk melalui proses seseorang dalam memahami berbagai hal yang ditemui, baik melalui pengalaman, peristiwa, maupun interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan menjadi bagian penting dalam kehidupan karena tersimpan dalam pemikiran seseorang dan dapat

diterapkan melalui perkataan maupun tindakan. Pengetahuan juga dapat dibagikan kepada orang lain sehingga terjadi proses pertukaran informasi yang memungkinkan pemahaman seseorang terus berkembang. Kemampuan manusia untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan tidak terlepas dari kemampuan berpikir dan menggunakan akal, yang menjadi salah satu karakteristik utama manusia.

Pengetahuan pada dasarnya dapat diperoleh melalui dua cara, yaitu secara empiris dan rasional. Pengetahuan empiris berkembang dari berbagai pengalaman yang dialami seseorang secara langsung. Proses tersebut dapat terjadi ketika seseorang mengamati lingkungan, mendengar, melihat, merasakan, atau menggunakan pancaindra lainnya untuk memahami berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Karena diperoleh berdasarkan pengalaman setelah seseorang berhadapan dengan suatu fakta atau kejadian, pengetahuan ini dikenal sebagai pengetahuan *a posteriori*. Sementara itu, pengetahuan rasional diperoleh melalui proses berpikir, penalaran, dan penggunaan logika tanpa harus didasarkan pada pengalaman langsung. Pengetahuan ini dikenal sebagai *a priori*, karena dapat diperoleh melalui kemampuan akal dan proses penalaran (Octaviana and Ramadhani 2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan pada Ibu Balita

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat menjadi salah satu dasar yang mendorong munculnya keinginan untuk melakukan suatu tindakan. Ketika seseorang memiliki ketertarikan terhadap suatu hal, biasanya akan muncul keinginan untuk mencari tahu dan memahami informasi yang berkaitan dengan hal tersebut. Latar belakang pendidikan dapat turut membentuk seberapa luas informasi yang mampu dipahami dan dikuasai seseorang. Namun, pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, sehingga pemberian pendidikan kesehatan juga penting sebagai sarana untuk memperluas pemahaman masyarakat, khususnya mengenai kesehatan dan pemenuhan kebutuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Muliyati (2020) menjelaskan bahwa kondisi status gizi pada balita dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah praktik pemberian ASI eksklusif yang belum terlaksana secara maksimal. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif secara tepat menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Ibu yang bekerja di luar rumah terkadang menghadapi keterbatasan waktu dan kondisi yang membuat pemberian ASI tidak dapat dilakukan secara teratur. Hal tersebut dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi anak dan pada akhirnya berdampak pada proses pertumbuhan serta perkembangannya. Di samping itu, pemahaman ibu yang masih terbatas mengenai gizi dapat menjadi salah satu hambatan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Kondisi tersebut dapat terlihat dari pola pemberian makan sehari-hari yang belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan gizi dan tahap pertumbuhan anak.

Hasil penelitian Sihite dan Chaidir (2022) menunjukkan bahwa kondisi gizi balita, termasuk wasting dan stunting, tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Beberapa hal seperti pendidikan, usia, pekerjaan, serta pengetahuan dan sikap orang tua turut berperan dalam menentukan keadaan gizi anak. Dalam hal ini, pengetahuan dan sikap ibu menjadi bagian yang penting karena ibu memiliki peran besar dalam menentukan makanan yang dikonsumsi anak setiap hari. Ketika ibu memiliki pemahaman yang cukup mengenai gizi seimbang, ibu akan lebih mudah memilih bahan makanan dan mengatur pemberian makanan sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga dapat membantu menunjang proses tumbuh kembangnya.

Melihat hal tersebut, meningkatkan pemahaman orang tua mengenai gizi menjadi salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk membantu mencegah terjadinya masalah gizi pada anak. Edukasi gizi dapat menjadi sarana bagi orang tua untuk memperoleh informasi yang benar, memahami pentingnya pola makan sehat, serta membangun sikap yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan makanan anak. Dengan pengetahuan yang semakin baik dan didukung penerapan dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan risiko masalah gizi pada balita dapat ditekan dan kesehatan serta tumbuh kembang anak dapat lebih terjaga (Rotua, Terati, and Rosiana 2022).

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap dapat dipahami sebagai kecenderungan seseorang dalam menilai, memandang, atau memberikan respons terhadap suatu hal. Sikap biasanya tercermin melalui penerimaan atau penolakan seseorang terhadap sesuatu dan dapat memengaruhi tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Notoatmodjo, sikap merupakan respons internal seseorang terhadap suatu rangsangan yang melibatkan pemikiran, pendapat, perasaan, serta aspek emosional. Dengan demikian, pengetahuan dan sikap memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku seseorang, termasuk dalam menentukan keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Pemahaman dan sikap yang positif dapat membantu seseorang menjadi lebih sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Dengan pengetahuan yang cukup dan sikap yang baik, seseorang diharapkan mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan secara tepat serta lebih cermat dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan diri sendiri maupun anggota keluarganya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap :

a) Pengalaman Pribadi

Sikap seseorang dapat berkembang dari berbagai pengalaman yang pernah dilalui dalam kehidupannya. Pengalaman yang memberikan kesan mendalam, khususnya yang disertai perasaan atau emosi yang kuat, dapat meninggalkan pengaruh lebih besar terhadap cara seseorang memandang dan merespons suatu hal. Semakin berkesan suatu pengalaman bagi seseorang, semakin besar kemungkinan pengalaman tersebut memengaruhi sikap dan menjadi bagian dari cara seseorang merespons suatu keadaan di kemudian hari.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Lingkungan sosial turut berperan dalam membentuk sikap seseorang. Kehadiran orang-orang yang memiliki arti penting dalam kehidupan, seperti orang tua, guru, teman dekat, atau sosok yang dijadikan teladan, dapat memengaruhi cara seseorang memandang dan merespons suatu hal.

Pendapat dan perilaku dari orang-orang tersebut dapat menjadi pertimbangan ketika seseorang menentukan sikap.

c) Kebudayaan

Budaya yang berkembang di lingkungan tempat seseorang tinggal memiliki pengaruh terhadap cara berpikir dan memandang berbagai hal. Nilai, norma, serta kebiasaan yang diwariskan dalam suatu masyarakat dapat membentuk cara seseorang menilai suatu keadaan dan menentukan respons terhadap sesuatu yang dianggap penting dalam kehidupan sehari-hari.

d) Media Massa

Berbagai media massa, mulai dari televisi, radio, surat kabar, hingga media sosial, dapat menjadi sumber informasi yang turut membentuk sikap seseorang. Informasi yang diterima seseorang dapat membentuk pemahaman dan pandangan terhadap suatu masalah. Meskipun informasi idealnya disampaikan secara objektif, sudut pandang atau cara penyajian dari pihak yang menyampaikan informasi dapat memengaruhi bagaimana seseorang memahami dan menilai suatu peristiwa.

e) Emosional

Emosi juga dapat berperan dalam membentuk sikap seseorang. Perasaan seperti kecewa, tidak puas, marah, atau keinginan untuk mempertahankan harga diri dapat mendorong seseorang memberikan respons tertentu terhadap suatu keadaan. Sikap yang terbentuk karena faktor emosional dapat bersifat sementara, tetapi dalam kondisi tertentu juga dapat bertahan lebih lama apabila pengalaman atau emosi yang mendasarinya dirasakan sangat kuat (Kristanti et al. 2024).

E. Penelitian Terdahulu

Tabel 2. Penelitian Terdahulu

Referensi	Tujuan	Design	Lokasi/Populasi/Sampel	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/ saran bagi peneliti selanjutnya
Tamrin, A., Sunarto, Chaerunnimah, Siti Hajra, 2023 (Tamrin et al. 2023).	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi yang diberikan melalui media video animasi dalam membantu meningkatkan pengetahuan siswa SD IT Al-Fikri Makassar	Menggunakan desain pra-eksperimental dengan one-group pre-test and post-test.	Penelitian dilakukan di SD IT Al-Fikri Makassar dengan 59 siswa kelas 4–6 dari total 145 siswa.	Siswa memperoleh edukasi gizi melalui video animasi berdurasi 6 menit.	Pengetahuan siswa meningkat dari 40,7% sebelum edukasi menjadi 88,1% setelah edukasi, dengan $p = 0,000$.	Tanpa kelompok kontrol, peningkatan pengetahuan belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan penggunaan video animasi.

	mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat dan aman.					
Nurfiriani, J., & Kurniasari, R, 2023 (Nurfiriani and Kurniasari 2023).	Mengetahui kemampuan video animasi dan poster dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang.	Quasi-experimental dengan desain pre-post test.	SMA/ sederajat di Kota Purwakarta; 40 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 20 siswa dengan video animasi dan 20 siswa dengan poster.	Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster.	Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster.	Jumlah peserta yang hanya 40 siswa membuat hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi remaja di Purwakarta secara keseluruhan, sehingga penerapannya pada populasi

						yang lebih luas masih terbatas.
Divany, P., & Dampang, D. P, 2024 (Dampang and Divany 2024).	Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui video animasi terhadap kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang sebelum dan setelah intervensi.	Mengguna kan metode quasi- experimen tal dengan desain pretest- posttest dan kelompok kontrol.	SMA 4 PSKD Jakarta; sampel terdiri dari 68 siswa usia remaja.	Edukasi mengenai gizi seimbang menggunaka n video animasi selama 3 minggu.	Edukasi video animasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pemahaman siswa, dengan p $= 0,000$.	Pengisian posttest dilakukan saat libur sekolah sehingga konsentrasi siswa mungkin tidak optimal. Hasil juga berpotensi dipengaruhi oleh ingatan terhadap jawaban pretest atau ketelitian siswa saat mengisi kuesioner.

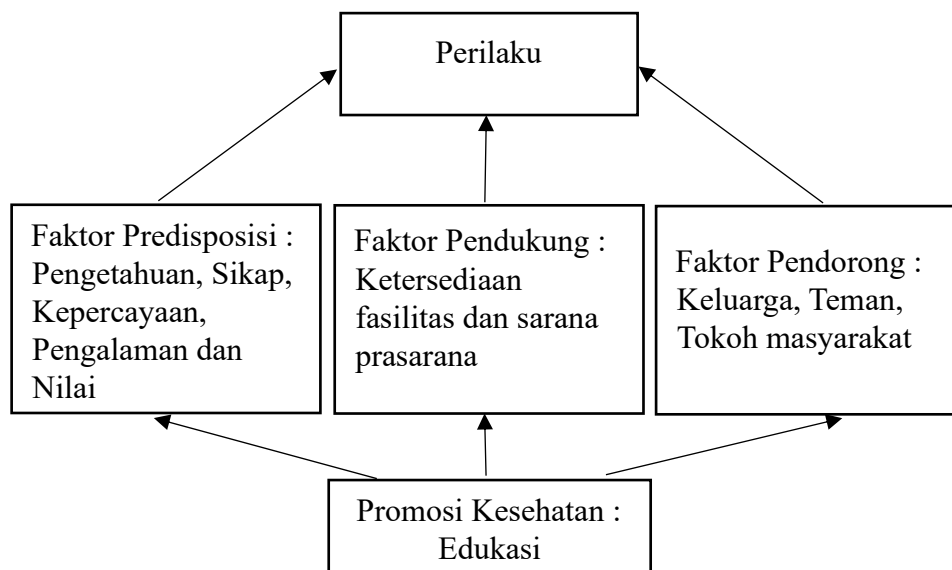
Andriyani, S., & Dampang, R. K, 2022 (Andriyani and Kurniasari 2022).	Untuk mengetahui efektivitas media audiovisual berupa animasi dalam membantu meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar mengenai konsep gizi seimbang.	Mengguna kan pendekata n quasi- experimen tal dengan desain pretest- posttest control group.	Penelitian dilakukan di Cikarang, Indonesia, dengan melibatkan 15 anak sekolah dasar berusia 10–12 tahun.	Edukasi mengenai gizi seimbang diberikan menggunaka n media audiovisual berbentuk animasi.	Rata-rata pengetahuan anak meningkat dari 14,69 sebelum edukasi menjadi 17,94 setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan nilai $p < 0,05$.	Penelitian belum menjelaskan secara jelas keberadaan kelompok pembanding, durasi serta frekuensi pemutaran video. Selain itu, belum diketahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut dapat bertahan dalam jangka panjang.
--	--	--	---	---	---	--

Sugiyanto, Rizki & Mashar H, 2024 (Sugiyanto, Rizki, and Mashar 2024).	Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui video animasi “Jajanan Sehat” terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dalam memilih makanan jajanan yang lebih sehat.	Menggunakan metode quasi-experimen tal dengan rancangan pretest-posttest.	Penelitian melibatkan 39 anak usia 10–12 tahun yang bersekolah di M.I Nahdatul Ulama, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah.	Edukasi mengenai pemilihan jajanan sehat diberikan melalui media video animasi selama satu minggu.	Sebelum edukasi, sebanyak 48,7% anak memiliki pengetahuan tentang jajanan sehat, kemudian meningkat menjadi 100% setelah diberikan edukasi. Sikap positif juga meningkat dari 46,2% menjadi 100% setelah intervensi.	Tidak adanya kelompok kontrol membuat efektivitas video animasi belum dapat dibandingkan dengan metode edukasi lainnya. Selain itu, intervensi yang hanya dilakukan selama satu minggu belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan
---	---	---	--	--	--	--

						dalam jangka panjang.
Oviya Yustika Sari, Ratih Kurniasari, 2022 (Aliyya and Sulandjari 2022).	Mengetahui efektivitas edukasi gizi melalui video animasi dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pentingnya penerapan gizi seimbang.	Menggunakan metode quasi-experimen tal dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol.	Penelitian dilakukan pada siswa kelas IV dan V di salah satu sekolah dasar di Kabupaten Karawang, Jawa Barat, dengan melibatkan 30 siswa.	Edukasi mengenai gizi seimbang disampaikan melalui media video animasi.	Sebelum edukasi, hanya 13,3% siswa yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, jumlah tersebut meningkat menjadi 70%, sedangkan kategori pengetahuan cukup sebesar 26,7% dan kurang sebesar 3,3%.	Tidak adanya kelompok kontrol membuat hasil penelitian belum dapat dibandingkan secara langsung dengan siswa yang tidak memperoleh edukasi.

Listyarini et al., 2023 (Listyarini et al. 2024).	Untuk meningkatkan pemahaman orang tua balita mengenai stunting, mulai dari pengertian, penyebab, tanda-tanda, dampak, hingga upaya pencegahannya.	Menggunakan metode eksperimen. melalui kegiatan penyuluhan.	Penelitian dilakukan di Posyandu Dahlia 4, Desa Sadang, Kecamatan Jekulo, Kudus, dengan melibatkan 20 orang tua yang memiliki balita.	Edukasi mengenai stunting diberikan melalui kegiatan ceramah dan diskusi.	Setelah penyuluhan dilakukan, terlihat adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai stunting dan langkah-langkah pencegahannya.	Karena tidak menggunakan kelompok kontrol, efektivitas intervensi belum dapat dibandingkan secara langsung dengan metode edukasi lainnya.
---	--	---	---	---	--	---

F. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori

Kerangka penelitian ini didasarkan pada Teori Perilaku Lawrence Green, yang memandang bahwa perubahan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Ketiganya meliputi faktor predisposisi, seperti pengetahuan dan sikap; faktor pendukung, berupa tersedianya fasilitas atau sarana; serta faktor pendorong, yaitu dukungan dari lingkungan maupun orang-orang di sekitar. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan dalam membentuk perilaku, termasuk perubahan yang dapat didorong melalui kegiatan promosi kesehatan seperti edukasi.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Kerangka penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan video animasi diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap ibu balita terkait stunting. Penyampaian informasi melalui media yang menarik dan mudah dipahami diharapkan dapat membuat ibu lebih memahami pentingnya pencegahan stunting serta mendorong penerapan sikap yang lebih positif dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

H. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran
1	Edukasi Gizi	Meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai stunting, meliputi pengertian, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Edukasi ini juga menekankan pentingnya memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia sebagai salah satu upaya dalam mendukung	Edukasi gizi diberikan melalui media video animasi berdurasi sekitar 5 menit dan diputar sebanyak tiga kali. Untuk mengetahui keterlibatan serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan pemantauan secara rutin setiap minggu	Nominal

		pemenuhan gizi dan pencegahan stunting pada balita.	menggunakan lembar observasi.	
2	Pengetahuan	Pemahaman ibu mengenai stunting, meliputi pengertian, faktor penyebab, langkah-langkah pencegahan, serta pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah terjadinya stunting.	Pengetahuan ibu diukur melalui kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai stunting. Pertanyaan mencakup pengertian, penyebab, pencegahan, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari upaya mencegah stunting. Setiap jawaban benar memperoleh skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0.	Rasio

3	Sikap	Sikap ibu terhadap penerapan gizi seimbang pada balita dapat memengaruhi cara ibu dalam menentukan pilihan serta mengambil tindakan terkait pemberian makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi anak.	Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan dengan dua pilihan respons, yaitu setuju (S) dan tidak setuju (TS).	Rasio
---	-------	--	--	-------

I. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh edukasi gizi mengenai stunting melalui media video animasi terhadap pengetahuan ibu balita di Desa Tumpatan Nibung Kecamatan Batang Kuis, tahun 2026.
2. Terdapat pengaruh edukasi gizi mengenai stunting melalui media video animasi terhadap sikap ibu balita di Desa Tumpatan Nibung, Kecamatan Batang Kuis, tahun 2026.