

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian Balita

Balita merupakan individu atau kelompok anak berada pada rentang usia. Berdasarkan kelompok usianya, balita dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu bayi (0-2 tahun), batita (2-3 tahun), dan anak pra sekolah (>3-5 tahun). Sementara itu, menurut WHO balita merupakan anak dalam kelompok usia 0-60 bulan (Hariani, 2023).

Periode balita merupakan tahap yang sangat penting dalam kehidupan karena menjadi masa berlangsungnya perkembangan dan pertumbuhan. Pada usia ini, balita memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai gangguan yang dapat memengaruhi proses tumbuh kembangnya. Masa balita juga dikenal sebagai masa keemasan (*golden period*), yaitu masa ketika dasar kemampuan indra, berpikir, berbicara, serta perkembangan mental, intelektual, dan moral mulai terbentuk secara optimal. (Masila & Savitri, 2023).

2. Kebutuhan Zat Gizi Balita

Pada masa balita, kebutuhan energi dan zat gizi harus terpenuhi dengan baik karena memiliki peran penting dalam mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan fisik, kemampuan kognitif, dan sosial emosional anak. Meningkatnya kebutuhan gizi pada masa ini dipengaruhi oleh proses pertumbuhan yang berlangsung cepat disertai aktivitas anak yang semakin tinggi. Selain itu, balita mulai menunjukkan kemampuan dalam menentukan makanan yang ingin dikonsumsi, meskipun pilihannya belum tentu sesuai dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Dengan demikian, orang tua perlu mendampingi, mengarahkan, dan mengawasi pola makan anak agar terbiasa mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sesuai kebutuhannya (Supardi et al., 2023).

Distribusi asupan zat gizi makro untuk usia 1-3 tahun terdiri atas karbohidrat sebesar 45-65%, lemak 30-40%, dan protein 5-20%. Sementara itu, pada anak usia 4-5 tahun, persentase kebutuhan karbohidrat tetap berada pada

kisaran 45-65%, sedangkan kebutuhan lemak menurun menjadi 25-35% dan kebutuhan protein meningkat menjadi 10-30% (Supardi et al., 2023).

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi Makro Balita

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)	Protein (g)
1-3 thn	13	92	1350	215	45	20
4-6 thn	19	113	1400	220	50	25

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019*

Balita juga memerlukan asupan zat gizi mikro sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019). Vitamin dan mineral mempunyai peranan penting dalam menunjang berbagai proses fisiologis, antara lain mendukung pertumbuhan, memelihara kesehatan jaringan tubuh, serta membantu proses metabolisme. Meskipun tidak menghasilkan energi, kedua zat gizi tersebut sangat diperlukan dalam menunjang tumbuh kembang balita secara maksimal. Dengan demikian, kecukupan asupan vitamin dan mineral menjadi salah satu aspek penting untuk menunjang pertumbuhan anak (Supardi et al., 2023).

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan menggambarkan kebiasaan individu atau kelompok memilih mengonsumsi makan yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makan (Petalina, 2020). Pola makan dapat diartikan sebagai kebiasaan dan jumlah makanan yang kita konsumsi. Dengan pola makan yang baik, tubuh kita akan mendapatkan keadaan kesehatan gizi yang optimal. Konsumsi yang mendukung kesehatan gizi secara maksimal dikenal sebagai konsumsi yang adekuat (Hasibuan & Siagian, 2020).

Penerapan pola makan yang sesuai menjadi salah satu aspek yang memiliki peranan penting dalam mempertahankan status gizi seseorang. Pola makan mencerminkan kebiasaan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari yang berpengaruh terhadap terpenuhinya kebutuhan zat gizi. Apabila

makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah yang memadai, mutu yang baik, serta variasi yang beragam dan seimbang, maka kebutuhan gizi tubuh akan lebih mudah terpenuhi sehingga status gizi dapat terjaga secara optimal (Kemenkes RI. 2020).

2. Komponen Pola Makan

Pola makan pada umumnya tersusun atas tiga komponen pokok, yaitu:

a. Jenis makanan

Kebutuhan gizi balita dapat terpenuhi melalui konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan sebagai sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa contoh bahan pangan sumber karbohidrat yang dapat diberikan kepada balita meliputi nasi, mi, bihun, jagung, kentang, singkong, ubi, dan aneka olahan berbahan tepung. Sementara itu, protein berfungsi mendukung proses pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh yang mengalami kerusakan, serta membantu perkembangan fisik anak. Sumber protein dapat diperoleh dari ikan, telur, tempe, tahu, maupun daging. Di samping itu, vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran serta buah-buahan juga diperlukan untuk menunjang berbagai fungsi tubuh. Konsumsi sayur dan buah berwarna hijau maupun kuning, seperti kangkung, bayam, dan brokoli, dianjurkan karena dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi balita secara optimal (Amalika et al., 2023).

b. Frekuensi makan

Kementerian Kesehatan RI menganjurkan agar balita mengonsumsi tiga kali makan utama setiap hari, yang meliputi sarapan sekitar pukul 07.00, makan siang sekitar pukul 12.00, dan makan malam sekitar pukul 18.00. Selain makan utama, balita juga perlu mendapatkan dua kali makanan selingan sebagai tambahan asupan di antara jadwal makan utama. Jarak antara makan malam dan waktu tidur sebaiknya tidak terlalu dekat agar proses pencernaan dapat berlangsung dengan baik. Dengan demikian, makan malam dianjurkan diberikan pada rentang waktu pukul 17.00 sampai 19.00.

c. Jumlah makan

Jumlah makan mengacu pada besarnya porsi makanan yang dikonsumsi guna mencukupi kebutuhan energi serta zat gizi harian tubuh. Kebutuhan tersebut umumnya dinyatakan dalam satuan kalori. Dalam satu hari, distribusi asupan energi yang dianjurkan terdiri atas sekitar 20% pada saat sarapan, 30% pada makan siang, 30% pada makan malam, dan sisanya sebesar 20% diperoleh dari konsumsi makanan selingan (Melani et al., 2022).

3. Pemberian Makanan Pada Balita Usia 2-5 tahun

Dalam Buku Menu Makanan Sehat Untuk Balita, Penerbit Yuma Pustaka

a. Balita Usia 2-5 Tahun

Balita usia 2–5 tahun berada pada fase tumbuh kembang yang berlangsung secara pesat, sehingga memerlukan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada periode ini, balita juga memilih risiko yang lebih besar mengalami berbagai masalah gizi, seperti kekurangan gizi, penurunan nafsu makan, serta lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Oleh sebab itu, pemenuhan kebutuhan gizi seimbang menjadi salah satu aspek utama mendukung pertumbuhan serta menjaga kondisi kesehatan balita. Selain itu, pada rentang usia tersebut sebagian besar balita telah berhenti mengonsumsi ASI sehingga kebutuhan gizinya dipenuhi melalui makanan keluarga yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan anak.

b. Pemberian makanan pada balita perlu memperhatikan beberapa aspek penting, antara lain sebagai berikut :

1. Memberikan makanan dalam porsi sesuai kemampuan makan balita agar tidak menimbulkan rasa terlalu kenyang.
2. Membatasi konsumsi Pemberian makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula, misalnya permen, coklat, manisan, serta berbagai jenis minuman manis lainnya. Hal ini karena makanan tersebut dapat memberikan rasa kenyang lebih cepat sehingga nafsu makan anak terhadap makanan utama cenderung menurun.
3. Menghindari penggunaan bumbu yang terlalu pedas atau tajam, seperti cabai, lada, dan merica dalam jumlah berlebihan, untuk mencegah gangguan pada saluran pencernaan balita.

4. Mengurangi atau menghindari penggunaan bahan pengawet serta penyedap rasa (MSG) dalam makanan yang diberikan kepada balita.
5. Menciptakan suasana makan yang nyaman dan menyenangkan, misalnya dengan membiasakan makan bersama anggota keluarga agar balita lebih bersemangat saat makan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Balita

Pola makan balita dipengaruhi oleh berbagai faktor yang perlu diperhatikan agar kebutuhan gizi dan kebiasaan makan anak tetap terjaga dengan baik (Rostanty et al., 2023) seperti :

- a. Mempertahankan keragaman makanan yang dikonsumsi balita agar sesuai dengan kebutuhan gizinya.
- b. Menyusun menu makanan yang bervariasi, bergizi seimbang, dan sesuai dengan usia balita.
- c. Menyajikan makanan dengan cara yang menarik agar dapat meningkatkan minat makan balita.
- d. Memberikan makanan kepada balita dengan porsi, frekuensi, dan cara pemberian yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya.
- e. Selain memperhatikan pemberian makanan, peran orang tua juga perlu ditingkatkan melalui edukasi mengenai pemberian makan pada balita. Edukasi tersebut mencakup pemilihan bahan makanan yang beragam, penyusunan menu yang sesuai dengan kebutuhan balita, serta memastikan terpenuhinya kebutuhan zat gizi dengan kebutuhan anak sehingga mampu mendorong pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal.

5. Dampak Pola Makan yang Tidak Sehat

Pola makan yang tidak baik dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja karena kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi secara memadai. Asupan gizi yang memadai tidak hanya berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga penting untuk menjaga kesehatan reproduksi serta mempersiapkan kondisi tubuh yang optimal dalam mendukung kesuburan dan perencanaan kehidupan berkeluarga di masa mendatang (Ningrum et al., 2022).

C. Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Edukasi merupakan proses pemberian informasi atau pengetahuan mengenai suatu hal dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat. Peningkatan pemahaman tersebut diharapkan mampu membangun pola pikir optimal sehingga mendorong terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih positif (Umasugi, 2021).

Edukasi merupakan suatu proses penyampaian pengetahuan, pemahaman, dan pembelajaran kepada individu melalui pemberian informasi dengan memanfaatkan berbagai media, seperti media visual, audio, maupun audiovisual. Penggunaan media tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kemampuan seseorang untuk memahami dan mengaplikasikan informasi yang telah diperoleh (Paramitha et al., 2021)

Edukasi gizi dapat diberikan melalui berbagai metode, seperti seminar, konseling gizi, program pendidikan di sekolah, kampanye kesehatan, media sosial, maupun berbagai media edukasi lainnya. Penyampaian informasi gizi hendaknya menggunakan materi yang akurat, mudah dipahami, serta disesuaikan dengan kebutuhan dan kebiasaan makan kelompok sasaran agar tujuan edukasi dapat tercapai secara optimal (Suminar et al., 2024).

2. Tujuan Edukasi

Tujuan pelaksanaan edukasi gizi adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu atau kelompok tentang konsep dasar gizi agar dapat menerapkan pola makan yang sehat serta membiasakan gaya hidup yang bermanfaat bagi kesehatan. (Suminar et al., 2024).

Pemberian edukasi gizi mampu meningkatkan tingkat pemahaman gizi individu, sehingga membentuk sikap yang lebih baik dan mendorong perubahan perilaku dalam menerapkan pola hidup sehat (Dewantari et al., 2020).

3. Metode Edukasi

Berbagai metode dapat diterapkan dalam pelaksanaan edukasi gizi, di antaranya ceramah dengan teknik bermain peran, demonstrasi, dan diskusi. Proses edukasi tersebut juga didukung oleh penggunaan berbagai media, seperti poster, pamflet, video, drama, buku saku, materi *PowerPoint*, musik, praktik pembuatan bekal makanan, serta angket sebagai alat evaluasi. (Dewantari et al., 2020).

Metode edukasi gizi merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan yang dilaksanakan di masyarakat. Pelaksanaan promosi kesehatan berbasis komunitas diharapkan mampu menambah pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dan kesehatan (Dewantari et al., 2020).

D. Media Booklet

1. Pengertian Media Booklet

Booklet dapat dimandatkan sebagai salah satu sarana dalam promosi kesehatan. Media ini berbentuk buku kecil berisi informasi dalam bentuk tulisan, gambar, atau perpaduan keduanya yang disusun dengan bahasa yang mudah dipahami. Sebagai media penyampaian informasi, booklet memiliki kelebihan, yaitu dapat dibaca kembali kapan saja serta dapat menyajikan isi informasi dengan lebih lengkap (Risman et al., 2025).

Booklet salah satu media yang dimanfaatkan dalam memberikan edukasi yang dinilai efektif karena memuat informasi yang lengkap, kompleks tentang suatu prosedur, dan mudah untuk dibawa. Booklet yang dibuat semenarik mungkin dapat membuat partisipan tertarik untuk membacanya (Cumayunaro et al., 2020).

Media edukasi booklet merupakan salah satu sarana edukasi kesehatan yang digunakan menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil. Booklet memuat informasi yang disajikan dalam bentuk tulisan, gambar, maupun perpaduan keduanya sehingga lebih mudah dimengerti oleh pembaca (Rodah et al., 2023).

2. Karakteristik Booklet

Karakteristik booklet sebagai media informasi, edukasi yang lebih tipis dari buku, lebih menekankan pada poin-poin apa yang akan sampaikan harapannya (Surachman, 2023).

Karakteristik ukuran booklet yang lebih praktis dari buku, konten yang lebih ringkas yang disertai dengan gambar/ilustrasi, desain yang menarik dan informatif membuat booklet mudah dibawa kemana-mana (Surachman, 2023).

Dengan melihat karakteristik pada booklet yang full colour dengan lebih menonjolkan gambar daripada teks, harapannya dapat menarik minat baca

sehingga akan mendorong untuk mengilmpementasika apa yang ada didalamnya (Surachman, 2023).

3. Kelebihan Media Booklet

Booklet memiliki keunggulan sebagai media penyampaian informasi karena mampu menyajikan pesan secara lebih lengkap melalui perpaduan tulisan dan gambar. Selain dapat memuat informasi yang lebih rinci, booklet juga mudah disimpan sehingga pembaca dapat mengakses dan mempelajari kembali informasi tersebut kapan saja (Anwar et al., 2023).

Salah satu keunggulan booklet adalah kemampuannya dalam menyajikan informasi secara lengkap dan terperinci. Selain itu, media ini dapat disimpan dalam jangka waktu yang panjang, mudah dibawa, serta memberikan penjelasan yang lebih komprehensif dibandingkan penyampaian informasi secara lisan (Ndapaole, 2020).

4. Kelemahan Media Booklet

Booklet juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian, meliputi : (Sinaga et al., 2022)

- 1) Jangkauan penyebaran booklet masih memiliki cakupan yang terbatas.
- 2) Umpan balik dari sasaran terhadap informasi yang disampaikan tidak dapat diperoleh secara langsung karena proses penyampaian booklet tidak dilakukan melalui interaksi tatap muka.
- 3) Distribusi booklet memerlukan waktu, biaya, dan tenaga yang relatif lebih banyak agar dapat menjangkau sasaran yang diinginkan.

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Penelitian Notoatmodjo 2021, aspek pengetahuan dalam domain kognitif diklasifikasikan ke dalam enam tingkatan yang menunjukkan perkembangan kemampuan berpikir seseorang, yaitu sebagai berikut :

1. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali serta mengulang kembali informasi atau materi yang telah diterima sebelumnya. Pada tingkat pengetahuan tersebut, individu mampu

melakukan *recall* terhadap fakta, konsep, atau informasi tertentu yang telah diterima melalui proses pembelajaran maupun pengalaman.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan individu untuk menguraikan materi atau objek yang telah diketahui dengan benar serta mampu menginterpretasikan informasi tersebut secara tepat. Individu yang telah memahami suatu materi tidak hanya mampu menguraikan kembali, tetapi juga dapat memberikan contoh, menarik kesimpulan, memprediksi, serta mengaitkan materi yang dipelajari dengan situasi yang relevan.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merupakan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan atau materi yang sudah dipahami untuk diterapkan dalam kondisi nyata. Pada tahap tersebut, individu mampu menggunakan berbagai konsep, prinsip, metode, aturan, maupun rumus yang telah dipahami untuk menyelesaikan permasalahan atau menghadapi kondisi yang berbeda sesuai dengan konteks yang dihadapi.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan analisis diartikan sebagai proses menguraikan menjadi unsur-unsur yang memiliki keterkaitan satu sama lain, tanpa menghilangkan hubungan antara setiap komponen yang menyusun suatu struktur secara utuh. Kemampuan ini ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam menguraikan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, serta mengidentifikasi hubungan antara setiap bagian dari materi yang dipelajari.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai unsur yang telah dipahami sehingga membentuk suatu yang baru dan bermakna. Dengan demikian, sintesis mencerminkan kemampuan seseorang dalam merancang maupun mengembangkan suatu konsep baru berdasarkan konsep, informasi, atau formulasi yang telah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi merupakan kemampuan individu dalam melaksanakan penilaian dan memberikan pertimbangan terhadap materi ataupun objek berdasarkan kriteria. Proses penilaian tersebut dapat dilakukan menggunakan kriteria yang ditentukan ataupun berdasarkan kriteria yang disusun sesuai dengan tujuan penilaian.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Nurmla, dkk 2018) pengetahuan terdiri atas enam tingkatan, yaitu sebagai berikut :

- a. Mengetahui (*know*) merupakan tingkat paling mendasar dalam domain kognitif, yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengingat kembali informasi atau pengetahuan yang pernah dipelajari.
- b. Memahami (*comprehension*) didefinisikan sebagai kemampuan dalam menjelaskan dan menginterpretasikan informasi yang telah diterima secara benar, sehingga individu tidak hanya memiliki pengetahuan terhadap suatu materi, tetapi juga mampu menangkap makna yang terkandung di dalamnya.
- c. Aplikasi (*application*) merupakan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan yang telah dipahami ke dalam situasi atau kondisi nyata pada berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan individu dalam memecah suatu materi menjadi beberapa bagian yang lebih terperinci, kemudian mengidentifikasi keterkaitan antara setiap bagian tersebut sehingga membentuk suatu kesatuan.
- e. Sintesis (*synthesis*) merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai konsep atau informasi yang telah dimiliki menjadi suatu formulasi atau gagasan baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) merupakan kemampuan individu dalam menilai atau pertimbangan pada suatu materi berdasarkan kriteria atau standar berlaku.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan berperan dalam membentuk dan mengembangkan pengetahuan seseorang. Oleh sebab itu, semakin tinggi pendidikan ditempuh,

semakin bertambah pula wawasan dan pengetahuan yang dimiliki. Namun, bertambahnya pengetahuan juga bisa didapat dari pendidikan nonformal.

b. Informasi

Informasi yang diterima melalui pendidikan nonformal dan formal bisa memberikan dampak langsung yang dapat meningkatkan pengetahuan. Perkembangan teknologi juga menyediakan berbagai bentuk media massa yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai berbagai inovasi terbaru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Tradisi dan kebiasaan sering diterapkan oleh masyarakat tanpa mempertimbangkan apakah kebiasaan tersebut memberikan dampak positif atau negatif. Hal ini membuat individu bisa mendapatkan pengetahuan meski tidak langsung terlibat. Tidak hanya itu, kondisi ekonomi turut menentukan ketersediaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, yang pada gilirannya juga berpengaruh terhadap pengetahuan individu.

d. Lingkungan

Lingkungan mencakup hal di sekitar individu, baik yang bersifat fisik, biologis, maupun sosial. Keberadaan lingkungan tersebut turut memengaruhi bagaimana pengetahuan dapat diterima dan berkembang dalam diri individu.

e. Pengalaman

Pengalaman melalui proses belajar maupun pengalaman kerja yang terus dikembangkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan profesional, dan kemampuan mengambil keputusan.

f. Usia

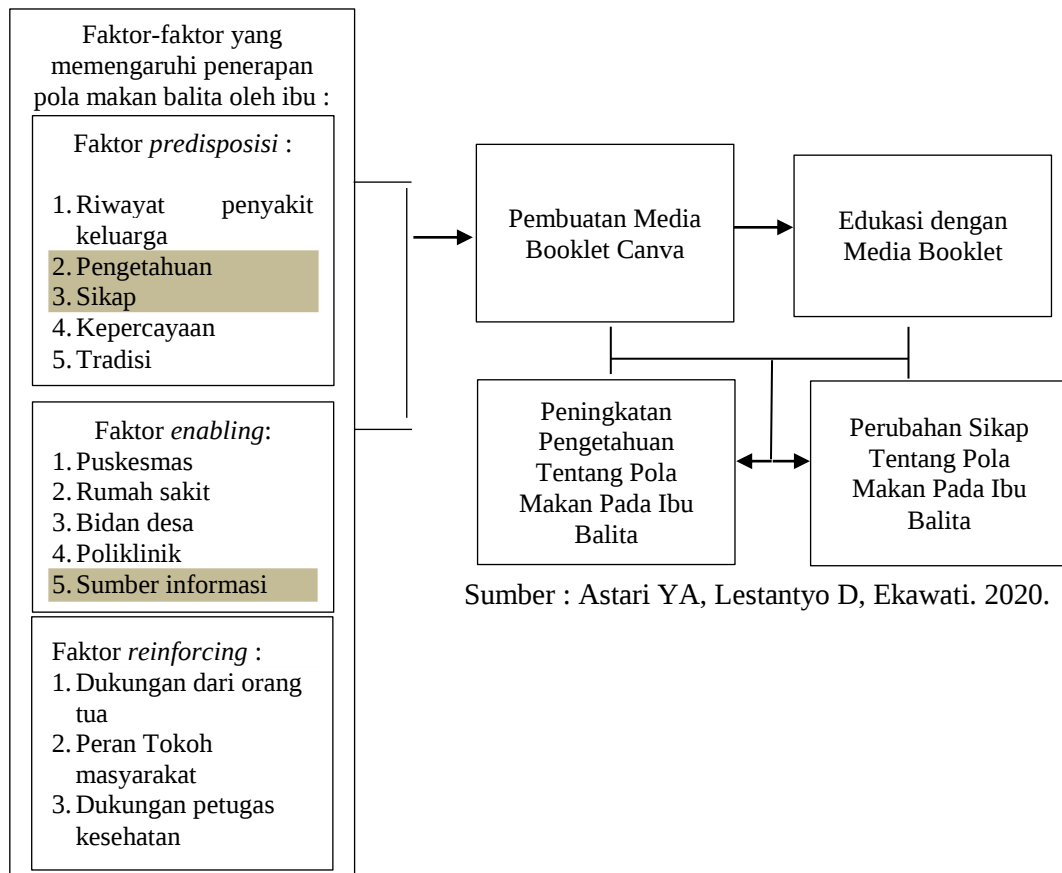
Usia menjadi salah satu aspek yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi. Seiring bertambahnya umur, kemampuan berpikir dan daya serap cenderung meningkat sehingga pengetahuan yang dimiliki pun semakin luas.

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmojo 2012 dalam kutipan (Kurniati, 2022), Sikap merupakan keadaan mental dan cara berpikir seseorang yang terbentuk melalui pengalaman, sehingga memengaruhi respons terhadap suatu objek melalui pengalaman secara langsung maupun melalui perantara. Sikap juga dapat diartikan sebagai bentuk penilaian atau reaksi perasaan terhadap suatu objek. Informasi yang diterima seseorang turut memengaruhi pembentukan sikap, di mana informasi yang benar akan mendorong terbentuknya sikap yang positif. Selain itu, Sikap mencerminkan respons terhadap suatu rangsangan yang melibatkan unsur perasaan dan pendapat. Oleh karena itu, sikap bukanlah tindakan nyata, melainkan kecenderungan individu untuk bertindak, berperilaku, atau menjalankan peran tertentu (Ginanjari et al., 2022).

G. Kerangka Teori

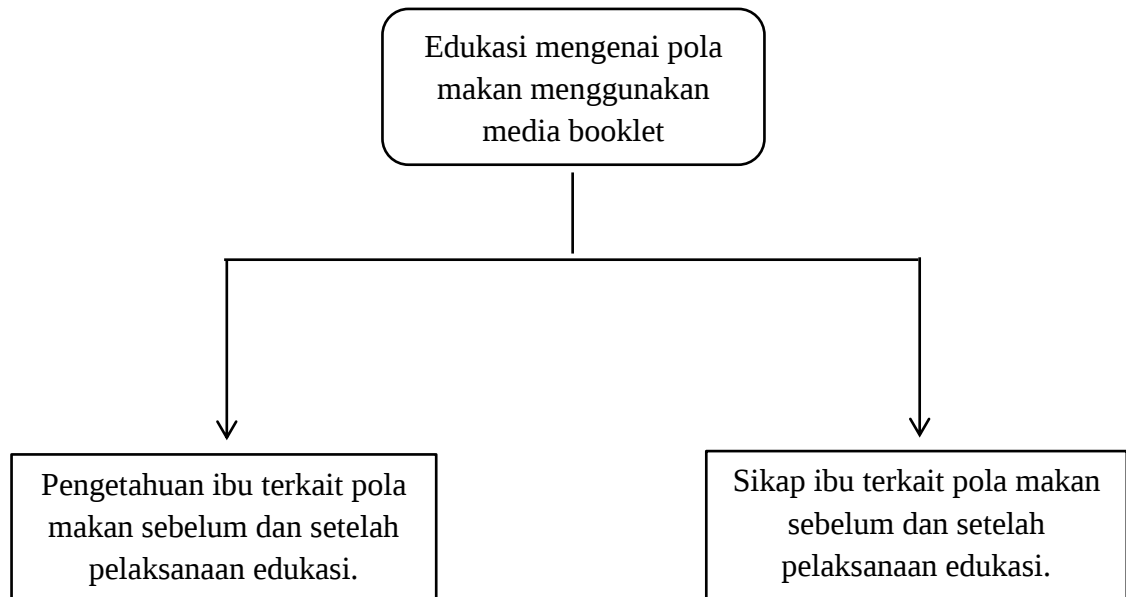


Sumber : Astari YA, Lestantyo D, Ekawati. 2020.

Gambar 1. Kerangka Teori

Kerangka ini menggunakan teori Perilaku Lawrence Green. Pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah pendidikan gizi. Untuk menambah pengetahuan dan sikap dapat dilakukan dengan salah satu edukasi gizi dengan media booklet.

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

= Variabel bebas

= Variabel terikat

Kerangka ini menggambarkan pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita usia 24-59 bulan. Penggunaan booklet sebagai edukasi yang menyampaikan tentang pola makan. Edukasi melalui booklet, mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu balita usia 24-59 bulan tentang pola makan.

I. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala
1	Edukasi dengan media Booklet tentang pola makan	Edukasi diberikan kepada ibu yang mempunyai balita berusia 24–59 bulan menggunakan media booklet yang memuat materi mengenai pola makan sehat, pentingnya pola makan sehat, peran ibu dalam mengatur pola makan balita, serta tiga komponen utama pola makan, yaitu jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan. Edukasi dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan durasi ± 40 menit setiap pertemuan.	-
2	Pengetahuan ibu tentang pola makan (sebelum dan sesudah)	Pemahaman mengenai pola makan sebelum dan sesudah edukasi booklet dengan alat bantu kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Jika benar diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0. Penilaian menggunakan pre-test dan post-test	rasio
3	Sikap ibu tentang pola makan (sebelum dan sesudah)	Sikap ibu terhadap pola makan dilakukan pada tahap sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media booklet. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri atas 10 pernyataan, dengan pilihan jawaban Setuju (S) dan Tidak Setuju (TS). Pernyataan dalam kuesioner mencakup item positif dan negatif. Setiap jawaban yang benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0. Penilaian dilakukan melalui metode pre-test dan post-test.	rasio

J. Hipotesis

H0 : Menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara edukasi tentang pola makan dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita usia 24–59 bulan di Posyandu Mawar I.

H1 : Menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara edukasi tentang pola makan dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita usia 24–59 bulan di Posyandu Mawar I.