

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan kondisi tubuh dan mencerminkan kesesuaian kecukupan gizi dengan keperluan individu, kebutuhan fisiologis, serta kemampuan tubuh dalam mencerna, menyerap, dan memanfaatkan gizi tersebut. Identifikasi status gizi dapat dilakukan melalui berbagai indikator antropometri, salah satunya menggunakan indeks berat badan menurut umur (BB/U) (Hidayatul Kamilah & Sri Lestari, 2023). Jika asupan nutrisi seseorang lebih rendah dari normal, itu disebut gizi kurang. Kurang konsumsi karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang penting bagi tubuh menyebabkan kondisi ini. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan faktor yang saling berkaitan, seperti rendahnya kondisi sosial ekonomi, terbatasnya ketersediaan pangan, kualitas lingkungan yang belum memadai, serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan kesehatan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi dan pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang. Faktor-faktor tersebut saling memengaruhi dan dapat memperkuat risiko terjadinya kekurangan gizi, terutama pada kelompok yang rentan seperti balita (Ramadani et al., 2023). Gizi sangat penting untuk kemajuan sebuah negara. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal pada anak merupakan aspek penting dan menunjang tahap tumbuh kembang secara optimal. Asupan gizi yang memadai berkontribusi pada pengembangan sumber daya manusia yang produktif dan sehat, serta memiliki daya saing yang tinggi di masa mendatang. Namun, rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi sejak dini masih menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian kekurangan gizi, bahkan sejak masa kehamilan hingga anak mencapai usia 2 tahun. Kekurangan gizi pada periode tersebut dapat berdampak serius terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan fungsi kognitif anak, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas hidup serta produktivitasnya di masa depan (Apriluana & Fikawati, 2018) dalam (Wijanarko et al., 2024).

Pada balita usia dua hingga lima tahun, kekurangan asupan gizi yang mungkin terjadi menyebabkan tubuh mengalami ketidakseimbangan zat gizi, yang menyebabkan berat badan kurang menurut Umur (BB/U) (Nelista & Fembi, 2021). BB/U merupakan indikator yang mencerminkan pengaruh gabungan dari masalah gizi akut maupun kronis. Balita dikategorikan mengalami gizi kurang apabila memiliki nilai Z-score ≥ -3 SD sampai < -2 SD berdasarkan indikator BB/U. kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi balita berada di bawah standar normal sehingga berisiko mengganggu kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan apabila tidak mendapatkan tindakan yang sesuai (Permenkes RI, 2019) dalam (Indonesia, 2019).

Secara global, masalah gizi kurang pada balita masih menjadi perhatian utama di bidang kesehatan masyarakat. WHO tahun 2017 menunjukkan bahwa kasus balita dengan gizi kurang di dunia mencapai 28,5%. Angka tersebut tinggi di negara-negara berkembang, yaitu sebesar 31,2%. Sementara itu, kasus gizi kurang di Asia sebesar 30,6% sedangkan di Asia Tenggara mencapai 29,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa gizi kurang pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup tinggi, khususnya di negara-negara berkembang dan Kawasan Asia Tenggara (WHO, 2017) dalam (Annisa Nuradhiani, 2023).

Hasil persentasi Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 kasus gizi kurang di Indonesia 8,5%. Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu penyumbang angka status gizi kurang tersebut dengan prevalensi yaitu sebanyak 7,9%. Kabupaten Deli Serdang saat ini menunjukkan bahwa 13,9% balita dengan status gizi kurang. Di Kecamatan Beringin, ada enam desa yang memiliki 26% balita yang kekurangan nutrisi. Ini menunjukkan bahwa Sumatera Utara masih memiliki masalah kesehatan, terutama pada balita.

Gizi merupakan zat yang ada dalam makanan dan berperan penting dan menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi memiliki hubungan yang erat dengan kondisi kesehatan. Pada anak usia dini, penyediaan asupan gizi yang adekuat menjadi tanggung jawab penting orang tua karena berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan hingga masa dewasa. Selain mendorong perkembangan fisik, diet

sehat juga membantu berkontribusi terhadap kemampuan intelektual, kecerdasan, serta daya tahan tubuh anak, sehingga kebutuhan gizi yang optimal perlu dipenuhi sejak usia dini (Ramlah, 2019).

Kekurangan Energi Protein (KEP) adalah masalah gizi yang masih menjadi perhatian, terutama pada kelompok balita. Kondisi ini terjadi akibat asupan energi dan protein yang tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh dalam waktu yang berkepanjangan. Dampak dari KEP antara lain menurunnya daya tahan tubuh, sehingga balita lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan memiliki risiko kematian yang lebih tinggi apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat. Kondisi tersebut dapat menghambat proses pertumbuhan, perkembangan, serta mengganggu berbagai fungsi fisiologis tubuh. Energi memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari serta berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Kebutuhan energi dipenuhi melalui konsumsi zat gizi makro yang meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Oleh karena itu, pemenuhan asupan energi dan protein yang cukup serta seimbang sangat diperlukan untuk menjaga status gizi tetap optimal sekaligus mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal. Ini juga membantu dalam aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan anak (Ardian et al., 2022). Karena protein membantu meningkatkan massa otot, memperbaiki jaringan tubuh, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, protein adalah nutrisi penting bagi tubuh anak (Nurkistin et al., 2024).

Permasalahan gizi pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai pemenuhan kecukupan gizi serta pola pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Ibu memegang peranan penting dalam keluarga karena umumnya bertanggung jawab dalam memilih, mengolah, serta menyajikan makanan bagi anak. Pengetahuan gizi yang terbatas dapat menyebabkan ketidaktepatan dalam pemilihan jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang diberikan, sehingga kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi secara optimal dan berisiko menimbulkan masalah gizi. Sebaliknya, peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi diharapkan dapat memperbaiki praktik pemberian makan, sehingga mendukung tercapainya status gizi yang baik serta tumbuh kembang anak yang optimal (Iwansyah & Juraidin, 2025). Pentingnya peran ibu

dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, terutama karena pengetahuan ibu memengaruhi cara mereka berpikir dan tingkat kepedulian mereka untuk memberikan nutrisi yang tepat untuk anak mereka. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan menginterpretasikan informasi. Individu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki wawasan yang lebih luas, mampu berpikir secara kritis, serta lebih mudah menerima, menilai, dan menerapkan informasi baru dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam penerapan praktik yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Dengan demikian, pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami, menilai, dan menerapkan informasi yang diperoleh.

Sikap seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Pemahaman yang memadai akan membentuk sikap positif akan suatu objek atau perilaku, termasuk dalam hal pemenuhan gizi. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan serta adanya pemahaman yang kurang tepat mengenai kebutuhan dan kandungan gizi pangan dapat menghambat individu dalam memahami pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih, mengolah, serta menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi, sehingga dapat berdampak pada pemenuhan asupan gizi yang optimal (Herman et al., 2021).

Penyuluhan adalah salah bentuk pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan, pemahaman, dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang, sehingga dapat mendukung penerapan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dalam lingkungan keluarga, ibu berperan penting dalam mengatur pola makan serta kebiasaan konsumsi balita. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan gizi kepada ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih bahan pangan, mengolah makanan, serta menyediakan menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Dengan demikian, upaya tersebut diharapkan mampu mendukung penerapan pola makan yang sehat dan berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak. Dibutuhkan

penyuluhan gizi kepada masyarakat dalam upaya mengurangi kasus gizi kurang atau lebih. Ini terutama berlaku untuk ibu, yang lebih banyak bertanggung jawab untuk menyediakan makanan bagi keluarga mereka (Azria & Husnah, 2016).

Booklet adalah salah satu jenis media cetak yang dapat digunakan dalam edukasi kesehatan. Kelebihan *booklet* termasuk biaya yang lebih rendah dibandingkan dengan media audiovisual, informasi dalam *booklet* dapat sampai ke objek kapan saja, proses penyampaian dapat disesuaikan dengan kondisi saat ini, dan informasi dapat lebih terperinci dan jelas karena lebih banyak orang dapat mempelajari pesan yang disampaikan (Wina Pusfita Sari & Sulistyoningsih, 2023). *Booklet* sebagai media edukasi diharapkan mampu menyampaikan informasi kesehatan yang sesuai dengan tingkat pemahaman dan kemampuan penerimaan sasaran. *Booklet* merupakan salah satu media edukasi yang menyajikan informasi secara sistematis, ringkas, jelas, dan mudah dipahami oleh sasaran. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur, penggunaan *booklet* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, memperkuat pemahaman, serta mendorong terbentuknya perubahan perilaku yang positif sesuai dengan pesan-pesan kesehatan yang disampaikan. Dengan demikian, *booklet* dapat menjadi media yang efektif dalam mendukung upaya promosi kesehatan dan peningkatan perilaku hidup sehat (Sartika & Purnanti, 2021). Media *booklet* memiliki desain yang menarik sehingga menarik perhatian dan mudah dipahami, dan memberikan informasi yang jelas dan lengkap (Saringah et al., 2023).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi asupan protein, serta tingkat pemahaman ibu tentang gizi dan kejadian gizi kurang pada balita. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecukupan asupan zat gizi dan pengetahuan ibu merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan status gizi anak (Faridi et al., 2023). Sikap ibu dalam memberikan asupan gizi kepada balita dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Media *booklet* dimanfaatkan untuk sarana penyuluhan untuk menambah pengetahuan ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang sesuai bagi balita. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan mampu membantu sikap positif serta membantu ibu dalam memilih bahan pangan, mengolah makanan, dan memberikan

asupan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita sehingga dapat mendukung perbaikan status gizi. Selain itu, booklet juga dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi sejak masa kehamilan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi, sehingga ibu lebih siap menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak sejak awal kehidupan (Khatimah et al., 2024). Media booklet yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dirancang dengan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami, serta dilengkapi tampilan tulisan yang menarik dan ilustrasi pendukung untuk mempermudah penyampaian informasi kepada sasaran. Penyajian materi yang sistematis melalui booklet diharapkan dapat menambah pengetahuan peserta terhadap materi yang diberikan. Aplikasi merupakan kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam situasi dan kondisi nyata, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diwujudkan dalam bentuk perilaku atau tindakan yang sesuai (Hidayatul Kamilah & Sri Lestari, 2023).

Hasil skrining yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat 20 balita yang termasuk dalam kategori gizi kurang berdasarkan indikator BB/U, dengan nilai *Z-score* berada pada rentang ≥ -3 SD hingga < -2 SD. Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi kurang masih terjadi pada balita di Lokasi penelitian. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya upaya penanggulangan melalui peningkatan pengetahuan ibu sebagai pegasuh utama, sehingga ibu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan gizi balita guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif memberikan penyuluhan mengenai pemenuhan asupan energi dan protein menggunakan media booklet kepada ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penyuluhan mengenai asupan energi dan protein dengan menggunakan media booklet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang. Melalui pemberian edukasi tersebut, diharapkan menjadi peningkatan pengetahuan serta terbentuk sikap yang lebih positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita. Diharapkan, peningkatan pengetahuan dan sikap ibu setelah mengikuti penyuluhan dapat mendukung

penerapan praktik pemberian makan yang tepat, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan status gizi balita.

B. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan kajian di bidang gizi masyarakat yang menitikberatkan pada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media booklet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang usia 24-59 bulan di Desa Serdang, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui pemberian intervensi berupa penyuluhan gizi dengan memanfaatkan media booklet yang memuat informasi mengenai kebutuhan energi dan protein pada balita. Sasaran intervensi adalah ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang usia 24-59 bulan. Variabel yang diteliti meliputi tingkat pengetahuan dan sikap ibu. Kedua variabel tersebut diukur sebelum dan setelah penyuluhan dilaksanakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebagai dampak dari pemberian intervensi.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen one-group pretest-posttest. Rancangan ini melibatkan satu kelompok responden yang memperoleh intervensi tanpa adanya kelompok control sebagai pembanding. Penggunaan desain tersebut bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media booklet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang usia 24-59 bulan. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu sebelum intervensi (pretest) untuk memperoleh gambaran kondisi awal responden dan setelah intervensi (posttest) untuk memperoleh kondisi akhir. Selisih hasil pengukuran pada kedua tahap tersebut selanjutnya dianalisis guna mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan sikap ibu serta menilai efektivitas penyuluhan gizi yang diberikan melalui media booklet.

C. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh penyuluhan tentang asupan energi dan protein menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu pada balita gizi

kurang di Desa Serdang, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang asupan energi dan protein menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu pada balita gizi kurang di Desa Serdang, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai asupan energi dan protein melalui media booklet.
- b. Menganalisis sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan mengenai asupan energi dan protein melalui media booklet.
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan mengenai asupan energi dan protein yang diberikan melalui media booklet terhadap tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan mengenai asupan energi dan protein yang diberikan melalui media booklet terhadap sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan akademik, memperluas wawasan keilmuan, serta meningkatkan keterampilan dalam menyusun dan menulis skripsi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemahaman kebutuhan energi dan protein pada balita. Melalui peningkatan pemahaman tersebut, diharapkan ibu mampu menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan tercapainya status gizi yang optimal.

3. Bagi Institusi

Diharapkan menjadi bahan referensi mengenai “Pengaruh penyuluhan tentang asupan energi dan protein menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu pada balita gizi kurang di Desa Serdang, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025”

F. Keaslian Penelitian

Efektivitas penyuluhan gizi dengan booklet dalam meningkatkan tingkat pemahaman dan membentuk sikap ibu yang memiliki balita telah menjadi fokus berbagai penelitian sebelumnya. Hasil penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan booklet adalah media penyuluhan yang bermanfaat dalam menyampaikan informasi gizi, sehingga mampu meningkatkan pemahaman ibu dan membantu terbentuknya sikap positif terhadap pemenuhan kebutuhan gizi balita. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Rakhman et al., 2024), penyuluhan gizi menggunakan media booklet terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan serta memperbaiki sikap ibu yang memiliki balita. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa booklet mampu berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan yang efektif karena menyajikan materi secara sistematis, mudah dipahami, dan dapat dipelajari kembali oleh sasaran. Karakteristik tersebut menjadikan booklet sebagai media yang berpotensi meningkatkan pemahaman ibu dan mendorong perubahan sikap dalam penerapan praktik pemenuhan gizi balita.

Berdasarkan hasil berbagai penelitian terdahulu, penyuluhan gizi seimbang yang menggunakan media booklet terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan memperbaiki pola makan dibandingkan

dengan penyuluhan tanpa media booklet. Keefektifan tersebut didukung oleh kemampuan booklet dalam menyajikan informasi secara sistematis, jelas, dan mudah dipahami, sehingga memudahkan responden dalam memahami, mengingat, serta menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, booklet sebagai media edukasi cetak yang memadukan teks dengan ilustrasi visual mampu meningkatkan daya tarik penyampaian materi, memperkuat pemahaman, dan mendukung tercapainya tujuan edukasi gizi secara lebih optimal. Keunggulan lainnya adalah booklet dapat dibaca dan dipelajari kembali secara mandiri kapan saja sesuai kebutuhan, sehingga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman, memperkuat daya ingat, dan mendorong terbentuknya perubahan perilaku yang lebih baik (Hidayatul Kamilah & Sri Lestari, 2023).

Berdasarkan hasil telaah Pustaka, meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media booklet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh penyuluhan mengenai asupan energi dan protein melalui media booklet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang di Desa Serdang. Kondisi ini menunjukkan masih ada kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris tentang efektivitas penyuluhan tersebut dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap ibu terkait pemenuhan kebutuhan energi dan protein balita. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif serta mendukung upaya peningkatan kualitas praktik pemberian makan serta perbaikan gizi balita. Perbedaan penelitian ini terletak pada lokasi, karakteristik sampel, serta pengukuran dua aspek sekaligus dengan desain quasi eksperimen.