

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

PENELITIAN

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Penyuluhan Gizi

Menurut Mardikanto, T (1993), istilah penyuluhan pada intinya berasal dari kata dasar “suluh” yang berarti pemberi terang ditengah kegelapan, atau istilah penyuluhan juga diturunkan dari kata “*extension*” yang artinya sebagai perluasan atau penyebarluasan. Berdasarkan pengertian tersebut maka penyuluhan merupakan kegiatan pembelajaran yang dapat membantu banyak masyarakat dimana di dalamnya terdapat penyebaran informasi ditengah ketidaktahuan masyarakat terhadap pengetahuan, dari yang semula tidak tahu menjadi tahu, dari yang semula tidak paham menjadi paham. Penyuluh menurut kamus besar bahas Indonesia berarti proses, cara, perbuatan menyuluh.

Menurut A, W Van den Ban dan H.S Hawkins (1999) menyebutkan bahwa penyuluhan merupakan keterlibatan seseorang untuk melakukan komunikasi informasi secara sadar dengan tujuan membantu sesamanya memberikan pendapat sehingga bisa membuat keputusan yang benar.

Suhardjo (2005) menyatakan penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan gizi yang baik.

2.1.1.1 Prinsip-Prinsip Penyuluhan

A. T. Mocher dalam Baliwati (1995), seorang ahli penyuluhan, mengemukakan bahwa penyuluhan berpegangan pada 3T yaitu

1. *Truth* (kebenaran) bahan/materi penyuluhan harus merupakan suatu kebenaran.

Dalam arti bukan suatu hasil rekaan, dugaan/perkiraan dari penyuluh, melainkan merupakan suatu informasi yang sudah diteliti dan diuji kebenarannya.

2. *Trust* (keyakinan) berarti, bahwa bahan/materi penyuluhan harus benar-benar sudah diyakini oleh penyuluh sendiri. Tentu saja keyakinan ini hanya dapat muncul jika penyuluh sudah mengalaminya dan merasakan manfaatnya. Keyakinan itu juga hanya dapat muncul jika penyuluh sangat memahami bahan/materi yang cukup mampu memahaminya.

3. *Teach* (pendidikan), penyuluh adalah suatu proses pendidikan suatu proses mendidik orang dalam arti tidak hanya sekedar penerangan tetapi merupakan suatu upaya dilakukan secara terus menerus untuk menggiring dan menyadarkan para peserta penyuluhan agar mau dan mampu untuk merubah perilakunya ke arah yang lebih baik dan sempurna.

Mathew dalam Mardikanto, T (1993) menyatakan bahwa prinsip merupakan suatu pernyataan tentang kebijaksanaan yang dijadikan pedoman dalam pengambilan keputusan dan melaksanakan kegiatan secara konsisten.

2.1.1.2 Tujuan Penyuluhan Gizi

Tujuan dari Penyuluhan adalah untuk meningkatkan keadaan gizi penduduk sebagai tujuan pengembangan nasional dan untuk mendukung

keberhasilan program yang dilaksanakan departemen-departemen (Suhardjo, 2005).

2.1.1.3 Metode Penyuluhan

Metode yang digunakan dalam penyuluhan dapat digolongkan berdasarkan:

1. Teknik komunikasi

- a) Metode penyuluhan langsung yaitu penyuluhan langsung berhadapan atau bertatap muka dengan sasaran.
- b) Metode penyuluhan tidak langsung yaitu penyuluhan tidak langsung berhadapan atau bertatap muka dengan sasaran tetapi menyampaikan pesan melalui perantara (media).

2. Sasaran yang dicapai

a) Pendekatan perorangan

Penyuluhan berhubungan secara langsung maupun tidak langsung sasaran secara perorangan.

b) Pendekatan kelompok

Dalam hal ini petugas penyuluhan berhubungan dengan sekelompok sasaran.

c) Pendekatan masal

Petugas penyuluhan menyampaikan pesannya sekaligus kepada sasaran yang jumlahnya banyak.

3. Indera penerima

a) Metode melihat/memperhatikan

Pesan diterima oleh sasaran melalui indera penglihatan, seperti penempelan poster, pemasangan gambar/foto, pemutaran film, pemasangan koran pada dinding.

b) Metode pendengaran

Pesan diterima sasaran melalui indera pendengar.

c) Metode kombinasi

Seseorang belajar melalui panca inderanya. Setiap berbeda pengaruhnya terhadap hasil belajar seseorang. 1% melalui indera perasa, 2% melalui sentuhan, 3% melalui penciuman, 11% melalui pendengaran, 83% melalui penglihatan. Oleh karena itu seseorang dapat mempelajari sesuatu dengan baik apabila menggunakan lebih dari satu indera (Depkes, 2008).

2.1.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan

Keberhasilan suatu penyuluhan dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

1) Faktor penyuluh

Hal-hal yang harus diperhatikan penyuluh untuk keberhasilan penyuluhan adalah persiapan, penguasaan materi, penampilan, penggunaan bahasa, intonasi dan cara penyampaian.

2) Faktor sasaran

Tingkat pendidikan, sosial ekonomi, kepercayaan, dan adat, serta kondisi lingkungan.

3) Faktor proses penyuluhan

Pilihan waktu, tempat, jumlah sasaran, alat peraga, metode (Notoatmodjo, 2007).

2.1.1.5 Kader Posyandu

Direktorat Bina Peran Serta Masyarakat Depkes RI memberikan batasan kader: “Kader adalah warga masyarakat setempat yang dipilih dan ditinjau oleh masyarakat dan dapat bekerja secara sukarela” (Zulkifli, 2003 diacu dalam Suparyanto, 2010).

1. Tugas Kader di Posyandu.

1) Persiapan hari buka posyandu.

- a. Menyiapkan alat dan bahan, yaitu : alat penimbangan bayi, KMS, alat pengukur LILA, alat peraga dan lain-lain.
- b. Mengundang dan menggerakkan masyarakat untuk datang ke posyandu.
- c. Menghubungi pokja posyandu, yaitu menyampaikan rencana kegiatan kepada kantor desa.
- d. Melaksanakan pembagian tugas, yaitu menentukan pembagian tugas diantara kader posyandu baik untuk persiapan maupun pelaksanaan kegiatan

2) Melaksanakan pelayanan 5 meja.

Meja 1 : Dilakukan pendaftaran balita, dan ibu hamil dengan menggunakan register balita (R/Oa/Gizi/81) dan register ibu hamil (R/Ob/Gizi/81 atau (R/Ob/Gizi/85).

Meja 2 : Dilaksanakan penimbangan balita dan pencatatan berat badan pada kertas kecil.

Meja 3 : Pencatatan hasil penimbangan pada KMS dan register

penimbangan (R/I/Gizi/81 atau (R/Ob/Gizi/85).

Meja 4 : Pemberian penyuluhan kepada ibu balita berdasarkan hasil penimbangan pada KMS. Kader juga melakukan penyuluhan ibu hamil/menyusui, penyuluhan ibu pasangan usia subur, penyuluhan lain tentang pemberantasan penyakit diare, kekurangan vitamin A, tablet tambah darah, membagikan pil ulangan dan kondom pada peserta KB, serta memberikan penyuluhan tentang kegiatan peningkatan pendapatan keluarga.

Meja 5 : Pelayanan yang ditangani oleh petugas kesehatan dan PLKB. Pelayanan yang didapat di meja 5 adalah imunisasi, KB, pemeriksaan ibu hamil dan anak serta pengobatan (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Untuk meja 1-4 dilaksanakan oleh kader kesehatan dan untuk meja 5 dilaksanakan oleh petugas kesehatan diantaranya dokter, bidan, perawat, juru imunisasi dan sebagainya.

3) Tugas kader setelah hari buka posyandu.

- a. Memindahkan catatan dalam KMS ke dalam buku register atau buku bantu kader.
- b. Mengevaluasi hasil kegiatan dan merencanakan kegiatan dari posyandu yang akan datang.
- c. Melaksanakan penyuluhan kelompok (kelompok dasa wisma).
- d. Melakukan kunjungan rumah (penyuluhan perorangan) bagi sasaran posyandu yang bermasalah antara lain :

1) Tidak berkunjung ke posyandu karena sakit.

- 2) Berat badan balita tetap Selama 2 bulan berturut-turut.
 - 3) Tidak melaksanakan KB padahal sangat perlu.
 - 4) Anggota keluarga sering terkena penyakit menular (Dinkes Jawa Timur, 2005 diacu dalam Suparyanto, 2010).
2. Hal-hal yang boleh dilakukan kader dalam deteksi dini tumbuh kembang anak/balita antara lain:
- a. Penimbangan berat badan.
 - b. Pengukuran tinggi badan.
 - c. Pengukuran lingkar kepala.
 - d. Pengukuran lingkar lengan.
3. Adapun 3 jenis deteksi dini tumbuh kembang yang dapat dikerjakan oleh tenaga kesehatan di tingkat puskesmas dan jaringannya dan tidak boleh dilakukan kader, antara lain :
- a. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan, yaitu untuk mengetahui/ menemukan status gizi kurang atau buruk dan mikrosefali.
 - b. Deteksi dini penyimpangan perkembangan, yaitu untuk mengetahui gangguan perkembangan anak (keterlambatan), gangguan daya lihat, gangguan daya dengar.
 - c. Deteksi dini penyimpangan mental emosional, yaitu untuk mengetahui adanya masalah mental emosional, autisme dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Depkes RI, 2005 diacu dalam Suparyanto, 2010).

2.1.2 Media Program *Flash*

2.1.2.1 Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah” perantara atau pengantar. Perantara disini mengacu pada segala sesuatu yang membawa atau mengantarkan informasi antara sumber dan penerima (Arsyad, 2002). Menurut Bahri dan Aswan (2002) media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran.

Media atau alat peraga dalam penyuluhan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk penyuluhan yang dapat dilihat, didengar, dirasa, diraba, atau dicium baik secara kombinasi ataupun tunggal (Depkes, 2004).

2.1.2.2 Jenis Media

Jenis Media dibagi menjadi 4 kelompok besar yaitu:

- 1) Benda asli atau benda sesungguhnya baik hidup maupun mati. Merupakan alat peraga yang baik karena mudah serta cepat dikenal, mempunyai bentuk serta ukuran yang tepat.
- 2) Benda tiruan yang ukurannya lain dari benda sesungguhnya. Hal ini dikarenakan menggunakan benda asli tidak memungkinkan, misal ukuran benda asli yang terlalu besar atau terlalu berat.
- 3) Gambar/media grafis berupa poster, *leaflet*, lukisan, dan gambar karikatur. *Leaflet* adalah selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. *Leaflet* dapat disebar dalam pertemuan-pertemuan dilakukan.

4) Gambar alat optik, seperti foto, *slide* dan film. foto dapat berupa album yang berurutan maupun dokumentasi lepasan. *Slide* sangat efektif saat pembahasan topik dan peserta dapat mencermati dengan seksama karena slide sifatnya dapat diulang-ulang (Depkes, 2004).

Tabel 2.1 Penggolongan Media

No	Golongan Media	Contoh dalam Pembelajaran
I	Audio	Kaset audio, siaran radio, CD, telepon
II	Cetak	Buku pelajaran, modul, brosur, <i>leaflet</i> , gambar
III	Audio-cetak	Kaset audio yang dilengkapi bahan tertulis
IV	Proyeksi visual diam	<i>Overhead</i> transparansi (OHT), Film bingkai (<i>slide</i>)
V	Proyeksi Audio visual diam	Film bingkai (<i>slide</i>) bersuara
VI	Visual gerak	Film bisu
VII	Audio visual	gerak, film gerak bersuara, video/VCD, televisi
VIII	Obyek fisik	Benda nyata, model, specimen
IX	Manusia dan lingkungan	Guru, Pustakawan, Laboran
X	Komputer	CAI (Pembelajaran berbantuan komputer), CBI (Pembelajaran berbasis komputer)

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2003.

Menurut Munadi (2010), media audio visual merupakan peralatan suara dan gambar dalam satu unit, seperti film bersuara, televisi dan video.

2.1.2.3 Manfaat Media dalam Pembelajaran

Hamalik (1986, dalam Arsyad 2002) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Secara umum, manfaat media dalam proses pembelajaran adalah memperlancar interaksi antara guru dengan siswa sehingga pembelajaran akan lebih efektif dan

efisien. Tetapi, secara lebih khusus ada beberapa manfaat media yang lebih rinci Kemp dan Dayton (1985, dalam Arsyad 2002) misalnya, mengidentifikasi beberapa manfaat media dalam pembelajaran yaitu :

1. Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
2. Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
3. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
4. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
5. Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.
6. Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.
7. Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar.
8. Merubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif.

Selain beberapa manfaat media seperti yang dikemukakan oleh Kemp dan Dayton tersebut, tentu saja kita masih dapat menemukan banyak manfaat-manfaat praktis yang lain. Manfaat praktis media pembelajaran di dalam proses belajar mengajar sebagai berikut :

1. Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil belajar.
2. Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian anak sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi yang lebih langsung antara siswa dan lingkungannya, dan kemungkinan siswa untuk belajar sendiri-sendiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.
3. Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang dan waktu

4. Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan pengalaman kepada siswa tentang peristiwa-peristiwa di lingkungan mereka, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung dengan guru, masyarakat, dan lingkungannya misalnya melalui karya wisata. Kunjungan-kunjungan ke museum atau kebun binatang (Arsyad, 2007).

2.1.2.4 Program *Flash*

Flash merupakan suatu teknologi animasi yang berkembang di media web. Dengan ukuran *file* yang lebih kecil dibandingkan *file* video, teknologi *flash* menjadi solusi bagi penyebaran informasi ke seluruh dunia sehingga menjadi teknologi yang sangat populer dan berkembang pesat. *Macromedia Flash* merupakan aplikasi yang digunakan untuk melakukan desain dan membangun perangkat presentasi, publikasi, atau aplikasi lainnya yang membutuhkan ketersediaan sarana interaksi dengan penggunaannya. Proyek yang dibangun dengan *flash* bisa terdiri atas teks, gambar, animasi sederhana, video, atau efek-efek sederhana (Zeembry, 2006).

Flash merupakan salah satu produk andalan *macromedia* yang cukup banyak digunakan saat ini. Banyak sekali situs yang menggunakan *Flash* sebagai *software* pendukung, atau bahkan juga sebagai *software* utama dalam pembuatan *web*, selain sebagai *software* pembuat animasi. Kemampuan *Flash* cukup populer di kalangan para pembuat animasi dan aplikasi *web* yang menarik. *Macromedia flash* telah dikembangkan dalam beberapa versi setelah sampai versi *flash* 6, muncul teknologi *flash* 7 yang dikenal dengan nama *Macromedia MX* dan versi *flash* terbaru pada saat ini adalah *Macromedia Flash 8* yang menyediakan

berbagai hal baru yang bukan saja semakin menyempurnakan fitur-fitur yang ada pada versi sebelumnya, tetapi juga menyediakan fitur-fitur yang sama sekali baru.

Menurut Ramadianto, A. Y (2008) *Macromedia flash* sebagai program multimedia dan animasi memiliki beberapa kelebihan, sebagai berikut:

- a. Seorang pemula yang masih awam terhadap dunia desain dan animasi dapat mempelajari dan memahami *Macromedia flash* dengan mudah tanpa harus dibekali dasar pengetahuan yang tinggi.
- b. Penggunaan program *Macromedia flash* dapat dengan mudah dan bebas dalam berkreasi membuat animasi dengan gerakan luwes sesuai dengan yang dikehendaki.
- c. *Macromedia flash* ini dapat menghasilkan file dengan ukuran kecil. Hal ini dikarenakan *flash* menggunakan animasi dengan basis vektor, dan juga ukuran file *flash* yang kecil ini dapat digunakan pada halaman web tanpa membutuhkan waktu *loading* yang lama untuk membukanya.
- d. *Macromedia flash* menghasilkan file bertipe *ekstensi*. FLA yang bersifat fleksibel, karena dapat dikonversikan menjadi file bertipe **.swf*, **.html*, **.gif*, **.jpg*, **.png*, **.exe*, **.mov*, sehingga memungkinkan untuk berbagai keperluan yang diinginkan.

2.1.2.5 Pemilihan Media

Beberapa penyebab orang memilih media antara lain adalah a) bermaksud mendemonstrasikannya seperti halnya pada kuliah tentang media; b) merasa sudah akrab dengan media tersebut, c) ingin memberi gambaran atau penjelasan yang lebih kongkrit; dan d) merasa bahwa media dapat berbuat lebih dari yang bisa dilakukannya. Jadi dasar pertimbangan untuk memilih media sangatlah

seederhana, yaitu memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang diinginkan atau tidak. Mc. Connell (1974, dalam Sadiman, 2003) mengatakan bila media itu sesuai pakailah “*If The Medium Fits, Use It!*”.

Dari segi teori belajar, berbagai kondisi dan prinsip-prinsip psikologi yang perlu mendapat pertimbangan dalam pemilihan dan penggunaan media adalah sebagai berikut :

1. Motivasi.
2. Perbedaan individual.
3. Tujuan pembelajaran.
4. Organisasi isi.
5. Persiapan sebelum belajar.
6. Emosi.
7. Partisipasi Umpan balik.
8. Penguatan (*reinforcement*).
9. Latihan dan pengulangan.
10. Penerapan.

Media dalam penelitian ini adalah media audio visual program *flash*. Audio visual mengandung arti sebagai alat atau bahan dalam menyampaikan informasi atau penyajian pesan kepada sasaran didik dalam bentuk audio, visual, audio visual dan lain-lain. Media program *flash* digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi yang dapat merangsang pikiran, perasaan dan perhatian. Keantusiaannya akan mendorong terjadinya suatu proses belajar pada diri seseorang agar memahami apa yang disampaikan sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Media program *flash* digunakan untuk memperjelas pesan sehingga memudahkan ibu balita dalam menerima pesan atau maksud materi yang disampaikan.

2.1.3 Gizi Seimbang pada Balita

2.1.3.1 Pengertian Balita

Balita adalah individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentang usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan batita (2-3 tahun), dan golongan prasekolah (> 3-5 tahun). Sumber lain mengatakan bahwa usia balita adalah 1-5 tahun (Adriani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, 2012).

Masa balita merupakan periode Emas (*Golden Periode*) dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan dimasa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan (Adriani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, 2012).

2.1.3.2 Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002).

Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi. Hal ini dapat dicapai

dengan mengkonsumsi beraneka ragam makanan setiap hari. Setiap makanan dapat saling melengkapi satu sama lain zat-zat gizi yang dikandungnya.

Bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya dikelompokkan berdasarkan penggunaan dalam menu sehari-hari yang digambarkan dalam piramida makanan. Dasar kerucut menggambarkan sumber energi/ tenaga, yaitu golongan makanan yang paling banyak dimakan, bagian tengah menggambarkan sumber zat pengatur, sedangkan bagian atas menggambarkan sumber zat pembangun yang secara relatif paling sedikit dimakan setiap hari (Almatsier, 2009).



Gambar 2.1 Pedoman Menu Bergizi Seimbang

Sumber: <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>

1. Macam-Macam Kebutuhan Gizi

a) Karbohidrat

Karbohidrat (KH) dalam bahasa Inggris disebut *carbohydrat* atau sering disingkat sebagai *carb* sebagai sumber energi, satu gram karbohidrat setara dengan 4 kkal. Persentase makanan yang berasal dari karbohidrat dikonsumsi

lebih banyak dibandingkan dengan pangan lainnya yaitu sebesar 50-65%. Fungsi karbohidrat sumber energi pertumbuhan otak, pembentukan sel darah merah, sistem syaraf, serta membantu metabolisme protein dan lemak. Bahan makanan sumber karbohidrat adalah gandum, beras merah, beras tumbuk, kentang, pisang umbi-umbian, jagung, sagu, dan lain-lain.

b) Protein

Protein merupakan zat gizi yang mempunyai fungsi utama sebagai bahan dasar pembentukan sel-sel dan jaringan tubuh. Fungsi lainnya berperan dalam proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh yang mengalami kerusakan, membantu proses pembuatan sel darah merah serta membantu membentuk antibodi untuk melawan penyakit dan infeksi. Kebutuhan protein pada balita termasuk untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Selama pertumbuhan, kadar protein tubuh meningkat dari 14,6% pada umur 1 tahun menjadi 18,19% pada umur 4 tahun. Kebutuhan protein untuk pertumbuhan berkisar antara 1-4 g/kg penambahan jaringan tubuh.

Angka kecukupan protein (AKG, 2004) yang dianjurkan untuk balita usia 1-3 tahun adalah 25 gram dan 4-5 tahun adalah 39 gram. Penilaian terhadap asupan protein anak harus didasarkan pada: 1) kecukupan untuk pertumbuhan, 2) mutu protein yang dimakan, 3) kombinasi makanan dengan kandungan asam amino esensial yang melengkapi bila dimakan bersama, 4) kecukupan asupan vitamin, mineral, dan energi. Sumber protein yang berasal dari makanan hewani (daging, ikan, susu, keju) mengandung asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh. Sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu.

c) Lemak

Fungsi lemak: komponen sel-sel syaraf, membran seluler, senyawa menyerupai hormon, pengangkut vitamin A, D, E, K, sumber energi, menjaga kesehatan kulit, melindungi organ-organ vital tubuh seperti ginjal, jantung dan sebagainya, dan melindungi tubuh dari kehilangan panas berlebih. Persentase lemak setiap hari tidak lebih dari 20-30 %. Asam Lemak dibagi 2: asam lemak tidak jenuh merupakan lemak baik, berasal dari lemak yang ada pada ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan maupun sayuran, seperti: minyak zaitun, minyak jagung, minyak bunga matahari. Asam lemak Jenuh berbentuk padat pada suhu kamar.

d) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang relatif kecil dan umumnya tidak dapat dibentuk atau disintesis oleh tubuh. Fungsi vitamin adalah untuk membantu proses metabolisme, yang berarti kebutuhannya ditentukan oleh asupan energi.

e) Mineral

Mineral adalah bagian yang memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan berperan juga dalam berbagai tahap proses metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim.

Sumber mineral adalah sayur-sayuran berwarna seperti wortel, bayam, brokoli, labu kuning, tomat dan sebagainya. Buah-buahan seperti apel, mangga, pepaya, pisang, pir, jambu biji dan sebagainya; serta daging-dagingan dan susu.

f) Kalsium

Kalsium penting untuk pertumbuhan dan mineralisasi tulang dan gigi lebih dari 98% kalsium tubuh terdapat dalam tulang dan gigi. Penambahan kalsium rata-rata sehari hendaknya berkisar 150-200 mg, puncaknya adalah sebanyak 400 mg/hari dalam periode pertumbuhan cepat.

g) Besi

Angka kecukupan besi (AKG,2004) yang dianjurkan untuk balita usia 1-3 tahun didasarkan pada median kebutuhan besi sebanyak 4,6 mg/hari, dengan penyerapan besi sebesar 7,5% maka kecukupan besi menjadi 8,0 mg/hari. Bagi balita usia 4-5 tahun dengan median kebutuhan besi sebanyak 5 mg/hari dan asumsi penyerapan sebesar 7,5%, maka kecukupan besinya menjadi 9,0 mg/hari. Sumber besi dalam makanan hewani adalah daging, hati, unggas, dan ikan; dalam makanan nabati adalah kacang-kacangan dan hasil olahannya, sayuran hijau, dan rumput laut.

h) Seng

Seng mempunyai peranan penting dalam proses pertumbuhan, fungsi kognitif, pematangan seks, fungsi kekebalan, dan pemusnahan radikal bebas. Seng di dalam makanan hewani seperti daging, ikan dan kerang mudah diserap daripada yang terdapat di dalam makanan nabati seperti sereal.

i) Yodium

Yodium sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik dan mental. Kekurangan yodium tampak pada membesarnya kelenjar tiroid (*hipertiroidisme*) pada balita, pertumbuhan terhambat yang dalam keadaan berat dapat menyebabkan cebol (*kretinisme*), dan kemampuan belajar

kurang hingga dungu. Sumber yodium adalah air laut. Hasil laut seperti ikan, udang dan kerang, rumput laut yang tumbuh di daerah pantai merupakan sumber yodium.

Menu seimbang : menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009).

2. Faktor yang Mempengaruhi Penyusunan Gizi Seimbang

- a) Ekonomi (terjangkau dengan keuangan keluarga).
- b) Sosial budaya (tidak bertentangan).
- c) Kondisi kesehatan.
- d) Umur.
- e) Berat badan.
- f) Aktivitas.
- g) Kebiasaan makan (*like or dislike*).
- h) Ketersediaan pangan setempat.

3. Tingkat Asupan dan Frekuensi Pola Makan pada Anak Balita

Anak balita pada usia 1-3 tahun bersifat konsumen pasif dan usia 3-5 tahun bersifat konsumen aktif. Konsumen pasif artinya pada usia 1-3 tahun makanan yang dikonsumsi tergantung pada apa yang disediakan oleh ibu, sedangkan konsumen aktif artinya anak dapat memilih makanan yang disukainya (Supriatin, 2004 dalam Arisman).

Tahap awal dari kekurangan zat gizi dapat diidentifikasi dengan penilaian konsumsi pangan. Konsumsi pangan yang kurang akan berdampak terhadap kurangnya zat gizi dalam tubuh. Secara umum terdapat dua kriteria untuk menentukan kecukupan konsumsi pangan, yaitu konsumsi energi dan protein. Untuk mengetahui kecukupan gizi anak balita digunakan AKG tahun 2004, yang disajikan pada tabel 1. Kecukupan gizi tersebut dianjurkan untuk dipenuhi dari konsumsi pangan anak balita setiap harinya.

Tabel 2.2 Kebutuhan Zat Gizi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Rata-Rata Per Hari

Golongan Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (RE)	Besi/Fe (mg)
0-6 bulan	5.5	60	560	12	350	3
7-12 bulan	8.5	71	800	15	350	5
1-3 tahun	12	90	1250	23	350	8
4-6 tahun	18	110	1750	32	460	9

Sumber : Solihin Pudjiadi, 2003.

Khomsan, Ali (2003) menyatakan bahwa frekuensi konsumsi pangan per hari merupakan salah satu aspek dalam kebiasaan makan. Frekuensi konsumsi pangan pada anak, ada yang terikat pada pola makan 3 kali per hari tetapi banyak pula yang mengkonsumsi pangan antara 5 sampai 7 kali per hari atau lebih.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pilihan Makanan Anak

- a) Penerimaan makanan.
- b) Pengaruh orang tua.
- c) Pengetahuan gizi.
- d) Model.
- e) Interaksi orang tua dan anak balita.
- f) Kemungkinan-kemungkinan lain.

- g) Sikap dan permintaan makanan.
- h) Iklan.
- i) Televisi.

5. Masalah Gizi Balita

- a) Gizi kurang, gizi buruk dan gizi lebih.
- b) Anemia defisiensi besi.
- c) Karies gigi.
- d) Pica.

1. Hal-hal Penyebab Masalah Gizi Anak

- a) Anak suka memilih – milih makanan.
- b) Anak cenderung suka jajan di luar rumah.
- c) Terlalu lelah bermain di luar rumah sehingga sulit untuk makan di rumah.
- d) Pengetahuan Orang tua tentang gizi kurang sehingga cenderung tidak memperhatikan asupan gizi anaknya (cenderung berlebih ataupun kurang) dan menu yang tidak bervariasi atau menarik sehingga anak malas untuk makan.

2.1.4 Pengetahuan

2.1.4.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku baru atau adopsi perilaku yang didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sedangkan tindakan yang tidak didasari pengetahuan akan tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Notoatmodjo Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu (*know*) ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
2. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar.
3. Aplikasi (*aplication*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
4. Analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan.
5. Sintesis (*synthesis*) adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
6. Evaluasi (*evaluation*), berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.1.4.2 Pengertian Ibu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional, 2003), “Ibu” berarti wanita yang telah melahirkan seorang anak. Wanita atau ibu adalah pengurus generasi keluarga dan bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan.

Menurut Effendy (2004) peran ibu meliputi :

1. Mengurus rumah tangga. Dalam hal ini di dalam keluarga ibu sebagai pengurus rumah tangga. Kegiatan yang biasa ibu lakukan seperti memasak, menyapu, mencuci, dan lain-lain.
2. Sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosial.
3. Karena secara khusus kebutuhan efektif dan sosial tidak dipenuhi oleh ayah. Maka berkembang suatu hubungan persahabatan antara ibu dan anak-anak. Ibu jauh lebih bersifat tradisional terhadap pengasuh anak (misalnya dengan suatu penekanan yang lebih besar pada kehormatan, kepatuhan, kebersihan dan disiplin).
4. Sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya. Di dalam masyarakat ibu bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya dalam rangka mewujudkan hubungan yang harmonis melalui acara kegiatan-kegiatan seperti arisan, PKK dan pengajian.

2.1.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan

bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

b. Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi ekonomi seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan adalah sesuatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f. Usia

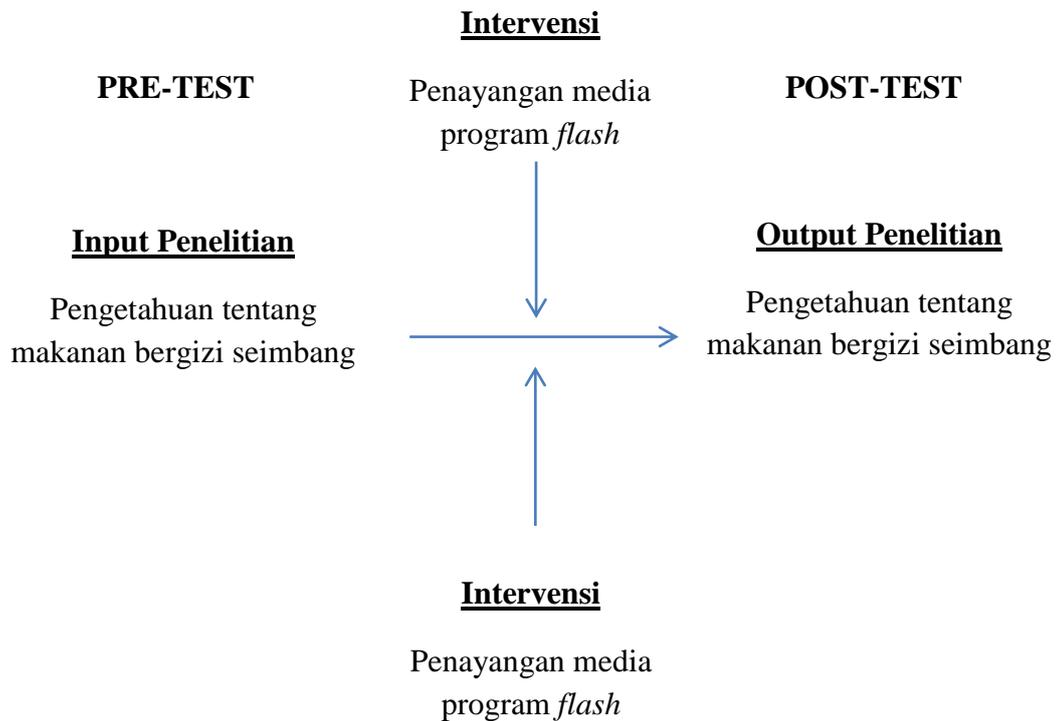
Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuannya yang diperolehnya semakin membaik.

2.2 Kerangka Pemikiran

Masalah gizi terjadi disetiap siklus kehidupan, dimulai dari dalam kandungan (prenatal), bayi, anak, dewasa dan usia lanjut. Periode balita merupakan masa kritis, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Apabila terjadi kekurangan gizi pada masa ini, maka akan berdampak terjadinya cacat permanen hingga selanjutnya sulit untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Anak balita usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif artinya balita mengkonsumsi apa yang disediakan oleh ibunya sedangkan usia 3-5 tahun merupakan konsumen aktif yang artinya balita menyeleksi makanan yang akan dimakan, hanya makanan yang disukai yang dipilih. Tidak terlepas dari itu ibu mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Pengetahuan yang kurang tentang gizi dan kesehatan akan menyebabkan asupan makanan yang tidak cukup.

Penulis bermaksud mengadakan penyuluhan gizi dengan menggunakan media program *flash* tentang makanan bergizi seimbang untuk balita dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang makanan bergizi seimbang sehingga dapat merubah perilaku dalam pemilihan, pengolahan, dan pemberian makan pada balita.



2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh penggunaan media program *flash* tentang makanan sehat seimbang pada balita terhadap pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita.