

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG GIZI  
DENGAN PERILAKU IBU DALAM MENYIAPKAN MAKANAN  
SEHAT BAGI BALITA  
SURVEY PADA IBU ANGGOTA POSYANDU DIKELURAHAN SUNGAI BAMBU  
TANJUNG PRIOK**



**MAYA NOVIANTI**

**5545117695**

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAHAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2017**

## ABSTRAK

**Maya Novianti**, Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita. (Survey Pada Ibu Anggota Posyandu Dikelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok). Skripsi. Jakarta, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, 2017. Dosen Pembimbing : Dra. Hamiyati M. Si dan Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M. Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita penelitian survey pada ibu anggota posyandu di kelurahan sungai bambu tanjung priok. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak kelompok usia balita dari 1 – 3 tahun dari posyandu mawar a dan mawar b di kelurahan sungai bambu RW 010, sedangkan penelitian sampel sebanyak 66 responden yang dihitung berdasarkan rumus Slovin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita memiliki tingkat kategori kuat. Hasil penghitungan korelasi menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 0,348 dan  $t_{tabel}$  yaitu 0,12. Berdasarkan hal tersebut  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $0,348 > 0,12$ ), maka terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita. Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan bahwa 12,17% pengetahuan ibu tentang gizi menentukan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita, sedangkan 87,83%, ditentukan oleh faktor lain. Uji hipotesis penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti antara keduanya. Uji regresi linier sederhana sederhana menghasilkan persamaan regresi yaitu  $Y = 46,96 + 0,295X$ .

**Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Perilaku Ibu, Penyiapkan Makanan Sehat, Balita**

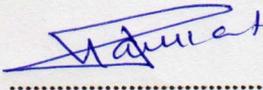
## ABSTRAK

**Maya Novianti**, The Relationship Between Knowledge Of Nutrition By Behavior Mother In Preparing Healthy Food For Toddlers (Survey On The Members Posyandu On Village Sungai Bambu Tanjung Priok). Thesis. Jakarta, course of study education family welfare, of technique faculty, Jakarta State University, 2017. Supervising lecturer: Dra. Hamiyati M.Si, and Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si.

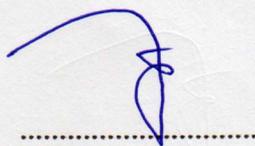
This research aims to understand the relationship between knowledge about nutrition mother with behavior in preparing food for toddlers healthy research survey on mother posyandu members in kelurahan river bamboo tanjung priok. The population of this research is that all mother having child toddler age group than 1 - 3 years from the posyandu rose a and b rose in kelurahan river bamboo rw 010, while sample research as many as 66 respondents who calculated based on the formula slovin. The result of this research suggests that the relationship between knowledge of nutrition by behavior mother in preparing healthy food for toddlers to have a strong category. The results showed thitung correlation calculation of 0,348 and t tabel namely 0.12. Based on it t hitung greater than t tabel ( 0,348 & gt; 0.12 ), there is a positive relationship between knowledge of nutrition by behavior mother in preparing healthy food for toddlers. The calculation on the coefficients determination showed that 12,17% knowledge mommy about nutrition determine behavior mother in preparing healthy food for toddlers, while 87,83%, determined by other factors. The hypothesis research on the relationship knowledge of nutrition by behavior mother in preparing healthy food for toddlers showed that there is a positive and meaningful between them. Linear regression simple test simple produce the regression equation is that is  $y = 46,96 + 0,295x$ .

**Keywords: Their knowledge about nutrition, behavior mother, preparing healthy food, toddlers.**

## HALAMAN PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Hamiyati, M.Si NIP. 19590604 198403 2 001 (Dosen Pembimbing I)	 .....	13 Februari 2017
Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si NIP. 19780802 200502 2 001 (Dosen Pembimbing II)	 .....	13 Februari 2017

## PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Nurlaila A Mashabi, M.Kes NIP.19561204 198403 2 001 (KetuaPenguji)	 .....	13 Februari 2017
Dra. Metty Muhariati, MM NIP. 19581102 198303 2 001 (AnggotaPenguji)	 .....	13 Februari 2017
Tarma. S.Pd, M.Pd NIP. 19811006 2012121001 (AnggotaPenguji)	 .....	13 Februari 2017

Tanggal Lulus : 17 Januari 2017

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maya Novianti

Nomor Registrasi : 5545117695

Judul Skripsi : ‘Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita

(Survey Pada Ibu Anggota Posyandu Di Kelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok)’

Menyatakan yang sebenarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing dalam penyusunannya dan belum pernah dipergunakan sebagai karya ilmiah/skripsi oleh perguruan tinggi atau lembaga manapun. Sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir penulisan skripsi ini.

Jakarta, 17 Januari 2017

Yang membuat pernyataan

Maya Novianti  
NIM. 5545117695

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini diberi judul “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita (Survey Pada Ibu Anggota Posyandu Di Kelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok)”, yang merupakan persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Pada proses penyelesaian penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dorongan baik moril maupun material dan bimbingan dari berbagai pihak demi menyelesaikan penyusunan skripsi ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dra. Metty Muhariati, MM selaku Kepala Prodi Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta.
2. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E, selaku Penasehat Akademi Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta.
3. Dra. Hamiyati, M.Si dan Dr. Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si, selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran telah membimbing dan memberi semangat kepada saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staf pengajar Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta yang selama kegiatan perkuliahan memberikan ilmu yang bermanfaat.
5. Ibu Marsini dan Bapak Dahlan Bin Darus, selaku orang tua yang senantiasa memberikan do'a kasih sayang pikiran, jiwa raganya, materi serta semangat yang tidak henti kepada penulis.
6. Seluruh anggota keluarga besar yang selalu memberikan do'a dan semangat kepada penulis.
7. Bapak Sumarno selaku Lurah Sungai Bambu memberikan izin untuk penelitian di Posyandu Mawar a dan Mawar b Tanjung Priok.

8. Ibu Wahyuni dan Ibu Maryati selaku ketua Posyandu Mawar a dan Posyandu Mawar b yang senantiasa menemani dalam penelitian hingga mendapatkan data yang diperlukan.
9. Dwi Arini selaku teman yang membantu dalam penyusunan skripsi serta memberikan do'a, dorongan dan semangat kepada penulis.
10. Pupu Tiara Alvianis, Rahayu Puji Lestari, Eko Gusti Parbodo, Dwi Arini, Fadry Rusvian, Rani Nait, terima kasih atas semangat, dan do'a yang diberikan kepada penulis, terima kasih juga untuk semua sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu – persatu, teman - teman PKK 2011 atas kebersamaan kita selama ini, sukses selalu untuk kita semua.

Pada akhirnya penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dalam menyempurnakan skripsi ini serta berharap semoga penulis skripsi ini dapat bermanfaat dengan baik bagi penulis sendiri maupun para peneliti lanjutan yang diperlukannya sebagai literature atau bahan referensi di dalam mengadakan penelitian dengan judul yang berkaitan.

Jakarta, 17 Januari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasin Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Kegunaan hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
2.1 Deskripsi Konseptual	
2.1.1 Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat .....	6
2.1.1.1 Pengertian Perilaku .....	6
2.1.1.2 Bentuk Perilaku .....	6
2.1.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku .....	7
2.1.1.4 Penyiapan Makanan Sehat Bagi Balita .....	8
2.1.1.5 Makanan Sehat.....	9
2.1.1.6 Pola Makanan Sehat Bagi Balita.....	10
2.1.2 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita .....	21
2.1.2.1 Pengertian Balita .....	21
2.1.2.2 Perkembangan Balita .....	24
2.1.2.3 Status Gizi Balita .....	25
2.1.2.4 Status Gizi .....	25
2.1.2.5 Penilaian Status Gizi Pada Balita .....	26
2.1.2.6 Pengertian Pengetahuan .....	27

2.1.2.7	Tingkatan Pengetahuan .....	28
2.1.2.8	Pengetahuan Gizi .....	29
2.1.2.9	Pengetahuan Tentang Gizi Balita .....	30
2.1.2.10	Kebutuhan Gizi Bagi Balita .....	37
2.1.2.11	Faktor Mempengaruhi Pengetahuan Tentang Gizi.....	41
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	43
2.3	Kerangka Berpikir.....	44
2.4	Hipotesis Penelitian.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Tujuan Masalah .....	46
3.2	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	46
3.3	Metode Penelitian.....	46
3.4	Populasi dan Sampel .....	47
3.4.1	Populasi.....	47
3.4.2	Sampel.....	47
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.5.1	Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat .....	48
3.5.1.1	Definisi Konseptual .....	49
3.5.1.2	Definisi Operasional.....	49
3.5.1.3	Kisi-kisi Instrumen .....	50
3.5.1.4	Jenis Instrumen .....	51
3.5.1.5	Pengujian Validitas .....	52
3.5.1.6	Penghitungan Reliabilitas .....	53
3.5.2	Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita .....	55
3.5.2.1	Definisi Konseptual .....	55
3.5.2.2	Definisi Operasional.....	55
3.5.2.3	Kisi-kisi Instrumen .....	55
3.5.2.4	Jenis Instrumen .....	57
3.5.2.5	Pengujian Validitas .....	58
3.5.2.6	Penghitungan Reliabilitas .....	59
3.6	Teknik Analisis Data .....	60
3.6.1	Uji Persyaratan Analisis.....	61

3.7 Hipotesis Statistik .....	62
3.7.1 Uji Korelasi.....	62
3.7.2 Uji t.....	63
3.7.3 Analisis Koefisien Determinasi.....	64
3.7.4 Uji Regresi.....	64
3.7.5 Uji Signifikasi Regresi.....	65

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Data .....	67
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	67
4.2 Karakteristik Responden .....	67
4.1.2.1 Karakteristik Ibu.....	67
4.1.2.2 Karakteristik Responden Balita.....	70
4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	72
4.3.1 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita.....	73
4.3.2 Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita... ..	76
4.4 Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	80
4.4.1 Uji Normalitas.....	80
4.4.2 Uji Linearitas.....	81
4.5 Pengujian Hipotesis.....	82
4.5.1 Uji Korelasi.....	82
4.5.2 Uji t.....	82
4.5.3 Uji Koefisien Determinasi.....	83
4.5.4 Uji F.....	83
4.5.5 Pengujian Persamaan Regresi Sederhana.....	84
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian .....	85

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	88
5.2 Implikasi .....	89
5.3 Saran .....	89

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Contoh pola Makanan untuk balita.....	12
Tabel 2.2	Pola Makan Balita 0-1 Tahun.....	14
Tabel 2.3	Angka Kecukupan Gizi.....	41
Tabel 3.1	Rumus Slovin.....	47
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel Terikat .....	50
Tabel 3.3	Kisi-kisi .....	51
Tabel 3.4	Bobot nilai Jawaban Perilaku.....	52
Tabel 3.5	Interpretasi Nilai $r_{11}$ .....	54
Tabel 3.6	Definisi Operasional Variabel Terikat .....	56
Tabel 3.7	Kisi-kisi .....	57
Tabel 3.8	Bobot Nilai Jawaban Pengetahuan.....	58
Tabel 3.9	Interpretasi Nilai $r_{11}$ .....	60
Tabel 3.10	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai .....	63
Tabel 4.1	Data Umur Ibu .....	68
Tabel 4.2	Tingkat Pendidikan Ibu .....	68
Tabel 4.3	Data Pekerjaan Ibu .....	69
Tabel 4.4	Data Penghasilan Keluarga .....	69
Tabel 4.5	Data Jenis Kelamin Balita .....	70
Tabel 4.6	Data Usia Responden Balita .....	71
Tabel 4.7	Data Berat Badan Responden Balita .....	71
Tabel 4.8	Data Tinggi Badan Responden Balita .....	72
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita ...	73

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita .....	77
Tabel 4.11 Anova .....	84

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Zat Gizi Dan Fungsi Utamanya.....	32
4.1	Dimensi Pengetahuan Tentang Gizi .....	74
4.2	Dimensi Kebutuhan Gizi .....	75
4.3	Dimensi Takaran Makan .....	76
4.4	Dimensi Penyiapkan Makanan .....	78
4.5	Dimensi Pola Makan .....	78
4.6	Dimensi Sumber Zat Pengetahuan .....	79

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada usia balita, kecukupan gizi ada anak sangat tergantung kepada ibu atau pengasuhnya. Anak balita merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Pada masa bayi dan balita, orang tua harus selalu memperhatikan kualitas dan kuantitas makan yang dikonsumsi anak dengan membiasakan pola makan yang seimbang dan teratur setiap hari, sesuai dengan tingkat kecukupannya (Bumi, 2005).

Begitu dominannya peranan ibu bagi kesehatan anak balita terutama dalam pemberian gizi yang cukup pada anak balita, menuntut ibu harus mengetahui dan memahami akan kebutuhan gizi anak, untuk itu yang harus dimiliki oleh ibu adalah pengetahuan ibu tentang gizi balita. Pengetahuan adalah sesuatu yang hadir dan terwujud dalam jiwa dan pikiran seseorang dikarenakan adanya reaksi, persentuhan dan hubungan dengan lingkungan dan alam sekitarnya (Siregar, 2008).

Ibu sangat berpengaruh didalam pelaksanaan atau penerapan di rumah tangganya. Semakin banyak pengetahuan ibu tentang gizi maka dapat diperhitungkan jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi ibu yang tidak mempunyai pengetahuan gizi yang cukup akan memilih berdasarkan panca inderanya dan tidak mengadakan pemilihan berdasarkan nilai gizi makanan, baik dalam pemberian makanan secara seimbang sebaiknya mereka yang semakin

banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak mempertimbangan secara rasional dan pengetahuan tentang gizi makanan tersebut dalam memilih makanan yang baik dan seimbang.

Keberhasilan tumbuh kembang pada masa kanak-kanak menentukan kualitas sumber daya manusia yang selanjutnya akan dipengaruhi terhadap keberhasilan pembangunan nasional yang mempengaruhi tumbuh kembang anak terhadap kesehatan dan pola asuh terkait satu dengan yang lain maka balita sangat rentan terhadap resiko gangguan kesehatan gizi, pada dasarnya masalah gizi timbul karena perilaku gizi seseorang yang salah yaitu ketidak seimbang antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi. Bila konsumsi selalu kurang dari kecukupan gizi, maka seseorang akan menderita gizi kurang. Sebaliknya, jika konsumsi melebihi kecukupan gizi, maka seseorang akan menderita gizi berlebih (Setiyani, 2010).

Peran ibu dalam memperbaiki gizi balita sangat menentukan kehidupan masa depan anak, oleh karena itu kepedulian ibu sangat diperlukan, ibu adalah tokoh utama yang paling bertanggung jawab terhadap tumbuh kembangnya anak terutama membuat menu seimbang bagi anak balita, karena sangat penting peran ibu dalam memperbaiki gizi balitanya, maka dari itu perlu ditingkatkan pengetahuan dan keterampilan terutama untuk membuat makan sehat seimbang.

Salah satunya upaya ibu untuk sering membawa anaknya untuk memeriksa status gizi ke posyandu untuk mengetahui bagaimana status gizi yang terdapat pada anak atau balita tersebut dan bisa mencari informasi dalam memenuhi makanan sehat bergizi pada balita yaitu meliputi penyusunan menu kecukupan gizi, zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan, bahan yang

tersedia dirumah, penyusunan hidangan yang berpedoman pada gizi sehat seimbang. Variasi dan kombinasi dari bahan makanan yang digunakan, rasa, warna, tekstur dan bentuk dari masing-masing hidangan juga harus diperhatikan dalam penyusunan menu: pemilihan bahan makanan yang meliputi kualitas bahan makanan yang baik, seperti dalam pemilihan beras, umbi-umbian, tepung-tepungan, daging, ayam, ikan, telur, tempe, tahu, susu, sayuran dan buah-buahan: pengolahan bahan makana yang meliputi teknik memasak yang baik dan benar yang meliputi penataan hidangan dan penggunaan alat hidang, dan pemberian makan anak balita.

Makanan sehat seimbang merupakan hidangan yang terbaik dari beberapa bahan makan yang dapat menyumbangkan zat gizi yang cukup lengkap, baik ditinjau dari jumlahnya maupun macamnya. Susunan hidangan yang terdiri dari beberapa bahan makanan akan menghasilkan menu seimbang. Menu seimbang adalah susunan menu yang menggunakan beberapa golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi baik jumlah maupun macamnya.

Berdasarkan survey yang penulis lakukan pada 2 posyandu dikelurahan Sungai Bambu, tingkat gizi balita dari data yang diperoleh diposyandu 191 balita sedangkan diposyandu mawar A perenam bulan memiliki jumlah 96 balita, jumlah balita yang memiliki KMS 95 balita, yang memiliki berat badan tidak naik 25 balita, yang naik berat badan 35 dan balita tidak datang menimbang 36 sedangkan diposyandu mawar B memiliki jumlah 95 balita, jumlah balita yang memiliki KMS 95 balita, yang memiliki berat badan tidak naik 27 balita, yang naik berat badan 43 dan balita tidak datang menimbang 25 dan penghasilan

1.000,000 sampai dengan 2.000,000 perbulan. Oleh karena itu sangat penting pengetahuan ibu tentang makanan bergizi bagi balita

Agar angka kekurangan gizi diwilayah kelurahan sungai bambu berkurang, dengan ini peneliti sangat ingin meneliti 2 posyandu mawar 10a dan posyandu mawar 10b dengan cara mengetahui berat badan dan tumbuh kembang balita agar bisa diteliti oleh penulis bagaimana peranan ibu dalam menyiapkan hidangan makanan sehat bergizi untuk anaknya dalam keseharian dalam rumah.

## **2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Apakah Ibu Pengetahuan Tentang Gizi?
2. Apakah Ibu Mengetahui Menu Sehat Bagi Balita?
3. Apakah Masih Banyak Ibu Malas Mengantar Anak Ke Posyandu?
4. Adakah Masih Banyak Status Gizi Yang Buruk Pada Balita Di Posyandu?
5. Adakah Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu hanya mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dengan menyiapkan makanan sehat bagi balita.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Dengan mengacuh pada pembatasan permasalahan diatas maka, rumusan masalah penelitian adalah “apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan hidangan untuk balita dikelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok?

#### **1.5 Kegunaan Hasil Masalah**

1. Kader Posyandu : dapat memberikan masukan informasi dan media orang tua dalam mengadakan pembinaan dan penyediaan saran dan prasarana penunjang yang lebih baik.
2. Ibu Rumah Tangga : sebagai perasarana pemberitahuan materi tentang Hubungan Antara Pengetahuan tentang Gizi dengan Perilaku Ibu dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita (survey Pada Ibu Anggota Posyandu diKelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok).
3. Prodi studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga : diharapkan dapat memberikan informasi yang tepat sebagai sumber pengetahuan bagi dunia pendidikan dan program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sebagai masukan materi perkuliahan dan referensi bacaan mengenai Hubungan Antara Pengetahuan tentang Gizi dengan Perilaku Ibu dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita (survey Pada Ibu Anggota Posyandu diKelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok).
4. Peneliti lain : dapat diharapkan menambah informasi yang dapat digunakan sebagai bahan penelitian lanjutan dan ilmu pengetahuan pada bidang hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIK**

#### **2.1 Deskripsi Konseptual**

##### **2.1.1 Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat**

###### **2.1.1.1 Pengertian Perilaku**

Perilaku tersebut dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan sosial yang secara terinci merupakan refleksi dari berbagai gejolak kejiwaan seperti: pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap dan lain sebagainya yang ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik dan sosial budaya masyarakat.

Menurut Bloom yang dikutip oleh (Notoatmodjo, 2003) bahwa perilaku seseorang terdiri atas kognitif yaitu dapat diukur dari pengetahuan, afektif dapat diukur dari sikap atau tanggapan dan psikomotor yang diukur dari tindakan praktek yang dilakukan.

###### **2.1.1.2 Bentuk Perilaku**

Berdasarkan teori perilaku tersebut maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu:

a. Perilaku tertutup

Perilaku yang responsnya masih belum dapat diamati secara jelas, respon ini hanya terbatas pada bentuk perhatian, pengetahuan, perasaan, persepsi dan sikap.

b. Perilaku terbuka

Merupakan perilaku berupa tindakan atau praktek sehingga dapat diamati secara jelas.

(Notoatmodjo, 2010) merumuskan perilaku dari teori Skinner ini menjadi perilaku kesehatan dengan definisi perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap rangsangan atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan minuman dan pelayanan kesehatan.

### **2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pembentuk Perilaku**

Menurut (Notoatmodjo, 2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan perilaku ada dua jenis yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor yang berada dalam diri individu itu sendiri yaitu berupa kecerdasan, persepsi, motivasi, minat, emosi dan sebagainya untuk mengolah pengaruh-pengaruh dari luar.

2) Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang berada di luar individu yang bersangkutan yang meliputi objek, orang, dan hasil-hasil kebudayaan yang dijadikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilaku.

Green dalam Notoatmodjo (2010), menganalisis bahwa faktor perilaku sendiri ditentukan oleh 3 faktor utama, yaitu:

- a. Faktor-faktor pemungkin, adalah faktor-faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Misalnya sarana dan prasarana yang mendukung kesehatan, seperti puskesmas, posyandu dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).
- b. Faktor-faktor predisposisi, yaitu faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Antara lain, pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).
- c. Faktor-faktor penguat, adalah faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Misalnya sikap suami, istri, orang tua, toko masyarakat atau petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

#### **2.1.1.4 Penyiapan Makanan Sehat bagi Balita**

Penyiapan makanan berpotensi sebagai sumber makanan yang bergizi tersedia disekitar masyarakat sangat besar yaitu, daging ikan, telur, serelia, umbi-umbian, kacang-kacangan, buah-buahan maupun sayur-sayuran. Potensi besar tersebut tentunya memerlukan penanganan yang tepat mulai dari bahan makanan yang akan diolah.

Setiap sumber bahan makanan mempunyai karakter atau sifat yang berbeda-beda. Oleh karena itu diperlukan pemahaman yang mendalam terhadap unsur-unsur yang terkandung, kekhasan dari bahan makanan serta kelebihan dan kekurangan dari bahan tersebut.

Dengan penanganan ketika memasak bahan makanan terdiri atas membuang bagian yang tidak dapat dimakan, memotong-motong dan mencucinya, sebelum dulakukan pemasakan yang sebenarnya untuk hidangan. Pada umumnya bagian

yang tidak dapat dimasak sedikit, hanya sedikit saja mengandung zat-zat gizi yang berguna, sehingga tidak terlalu merugikan.

Cara penanganan bahan makanan yang tidak betul akan lebih banyak menyebabkan zat makanan terbuang percuma. Pada cara menangani dan memasak makanan yang umum dikerjakan oleh para ibu rumah tangga, ternyata cukup baik, dan tidak terlalu banyak zat gizi yang ikut terbuang atau rusak percuma.

Pada saat mempersiapkan makanan, kebersihan makanan perlu mendapat perhatian khusus. Makanan yang kurang bersih dan sudah tercemar dapat menyebabkan diare atau cacingan pada anak. Begitu juga dengan bahan makanan dan peralatan yang dipakai seperti sendok, piring mangkok, gelas dan sebagainya sangat menentukan kebersihannya makanan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan dan menyimpan makanan (Soenardi dan Husin, 2008) yaitu:

- a. Simpan makanan dalam keadaan bersih, hindari pencemaran dari debu dan binatang.
- b. Alat makan dan memasak harus bersih.
- c. Ibu atau anggota keluarga yang memberikan makanan harus mencuci tangan dengan sabun sebelum memberi makan.
- d. Makan selingan sebaiknya dibuat sendiri.

#### **2.1.1.5 Makanan Sehat**

Makanan sehat adalah dengan meramu berbagai jenis makanan yang seimbang, sehingga terpenuhi seluruh kebutuhan gizi bagi tubuh dan mampu dirasakan secara fisik dan mental sedangkan menurut Hulme, makanan sehat

adalah makanan dalam arti yang sesungguhnya dan mampu menikmati makanan tersebut. Makanan yang sehat harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang.

Makanan sehat tersebut juga dikenal dengan istilah gizi sehat seimbang makanan dengan lauk pauk tahu, tempe, sepotong daging, dan serta semangkuk sayuran masih belum cukup memenuhi kebutuhan gizi. Bila dilihat, menu makan tersebut dianggap memenuhi kebutuhan kalori dan protein, tetapi apakah di dalamnya sudah tercakup nutrisi lain yang diperlukan tubuh (Prasteyon dan Supriyanto, 2010).

#### **2.1.1.6 Pola Makanan Sehat bagi Balita**

Pola makan adalah cara seseorang atau kelompok orang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sebagai reaksi fisiologi, psikologis, budaya dan sosial. Pola makanan ini disebut juga pola pangan atau kebiasaan makan, bahwa pola makan adalah tingkat laku sekelompok orang atau manusia dalam memenuhi kebutuhan akan pola makan meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan bahan makanan.

Maka dengan adanya kebiasaan makan merupakan suatu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dalam perilaku yang berhubungan dengan makanan seperti tata laksana makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, kepercayaan tentang makanan, distribusi makanan diantara anggota keluarga, penerimaan terhadap makanan yang suka atau tidak suka dan pemilihan bahan yang hendak dimakan, sedangkan pola makanan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam sebuah kelompok masyarakat atau suatu keluarga dan

dalam hal macam-macam jumlah bahan makanan yang akan disajikan setiap hari.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal serta disesuaikan dengan daya toleran dari anak. Dengan kata lain menu seimbang adalah menu yang kebutuhannya sudah disesuaikan dengan golongan usia balita.

Penyusunan menu makanan balita, selain memperhatikan komposisi zat gizi juga harus memperhatikan variasi menu makanan agar tidak bosan. Sebaiknya, dibuat sekurang-kurangnya menu tujuh hari atau 10 hari. Hal ini akan memudahkan ibu untuk mengatur menu makanan balita, selain itu, penyajian menu makanan balita juga harus diperhatikan, karena dapat memengaruhi selera makan anak, baik dari penampilan, tekstur, warna, aroma, besar porsi, dan pemilihan alat makan yang menarik. Dalam menyusun menu, jadwal makan balita juga harus diperhatikan.

Penerapan jadwal makan yang teratur sangat penting. Sebab, hal tersebut akan membuat tubuh anak akan mengalami penyesuaian, pada perut harus diisi dan kapan tidak. Jika disiplin ini sudah tertanam pada diri dan ritme tubuh si anak, ketika jam makan tiba, mereka tidak akan lagi menolak makan. Sebaliknya jika jam makan sesukanya, tidak jarang anak akan malas-malasan mengisi perutnya.

Ciri khas pola menu di Indonesia ialah menu seimbang yaitu lengkap dengan menu terdiri dari nasi, makanan pokok, lauk pauk, buah, sayur dan agar sempurna ditambah dengan susu (Santoso, 2004).

Berikut ini adalah perkiraan bahan makanan yang perlu dikonsumsi.

**Tabel 2.1 Contoh Menu Makanan Untuk Balita**

Usia 1 – 3 tahun		Usia 4 – 6 tahun	
Jenis menu	Berat	Jenis Bahan	Berat
Nasi tim ayam	150 gr	Nasi	150 gr
Telur orak-arik	50 gr	Ayam goreng	50 gr
Sayur bayem	50 gr	Perkedel tahu tempe	50 gr
Buah melon	50 gr	Capcay sayuran	50 gr
Susu segar	200 gr	Buah pisang	100 gr
		Susu segar/Cair	200 gr

Pola asuh makan yaitu sebagai praktek-praktek pengasuhan yang diterapkan ibu kepada anak balita dengan berkaitan dengan cara dan situasi makan (Karyadi, Rusilanti dan Ari, 2012).

Pola makan balita dibedakan atas umur balita 0-5 tahun:

- a) Pola makan balita usia 0 - 1 tahun

Makanan bayi sehat dibagi menjadi 2 golongan, pertama adalah makanan utama air susu ibu (ASI) atau pengganti air susu ibu (PASI). PASI atau pengganti air susu ibu diberikan apabila ASI kurang atau tidak ada sama sekali. Kedua adalah makanan pelengkap yang terdiri dari buah-buahan, biskuit, makanan lunak, dan makanan lemak.

ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi balita selama 3-4 bulan pertama. Sesuai umur 4 bulan balita memerlukan makanan pelengkap karena kebutuhan gizi balita meningkat dan tidak seluruhnya dapat dipenuhi oleh ASI.

Sesudah balita berumur 3-4 bulan, secara berangsur perlu diberikan makanan pelengkap berupa sari buah atau buah-buahan segar, makanan lumat, dan akhirnya makanan lemak. Pola pemberian makanan balita usia 0-1 tahun berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 2.2

**Tabel 2.2 Pola Pemberian Makan Balita 0 - 1 Tahun Berdasarkan Umur**

<b>Umur</b>	<b>Jenis dan frekuensi makanan</b>
0-3 bulan	ASI, sekehendak
3-4 bulan	ASI, sekehendak Buah, 1-2 kali
4-6 bulan	ASI, sekehendak Buah, 1-2 kali Makanan lumat, 1-2 kali
6-9 bulan	ASI, sekehendak Buah, 1-2 kali Makanan lumat, 2 kali Makanan lembek, 1 kali
9-12 bulan	ASI/susu sapi penuh, 2 kali Buah, 1-2 kali Makanan lumat, 1 kali Makanan lembek, 2 kali Telur, 1 kali

b) Pola makan balita usia 1-3 tahun

Pada masa ini, makanan belum banyak berbeda dengan masa bayinya, sebagian besar makanan masih dalam bentuk lunak, tetapi berangsur-angsur diarahkan ke bentuk padat nasi dan lauk-pauk hendaknya dimasak sehingga tidak menyulitkan anak pada waktu makan dan mudah dicerna. Sedangkan pada usia 1-3 tahun anak bersifat konsumen pasif, makanannya tergantung pada apa yang disediakan ibu. gigi geligi susu telah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan untuk

mengunyah makanan yang terlalu keras. namun akan hendaknya sudah diarahkan untuk mengikuti pola makanan orang dewasa.

c) Pola makan balita usia 4-5 tahun

Kebutuhan zat gizi pada masa ini jumlahnya lebih banyak dari pada anak usia sebelumnya. Bentuk dan variasi makanan pun berbeda, terutama protein dan vitamin A di samping kalori dalam jumlah yang cukup, perlulah mendapat perhatian, sepertiga dari kebutuhan protein sedapat mungkin diambil dari makanan yang berasal dari hewan. Anak dalam usia ini sudah dapat banyak dikenalkan dengan makanan yang disajikan untuk anggota-anggota keluarga lainnya.

Pada usia 4-5 tahun anak bersifat konsumen aktif yaitu mereka telah dapat memilih makanan yang disukai. Kepada mereka telah dapat diberikan pendidikan gizi baik dirumah maupun di sekolah, maka kebiasaan yang baik sudah harus ditanamkan. Untuk balita umur 4-5 tahun, ibu harus dapat membiasakan anak dengan makanan yang mampu memenuhi kebutuhan gizi, sehingga anak akan terbiasa dan menyukai makanan bergizi. Apabila tidak suka, maka ibu harus bisa mengatur dan menyajikan makan tersebut dengan menarik mungkin agar anak mau makanan.

Dalam pola makan anak balita terdiri dari beberapa bagian, diantaranya adalah menu makanan, jenis bahan makanan, porsi makanan atau jumlah bahan, serta frekuensi dan waktu makan.

1) Menu makanan

Menu merupakan perpaduan antrara ilmu dan seni yang menentukan taraf hidup manusia dan menuntut makanan yang lebih baik, yaitu tercukupi alam hal

nilai gizi, enak dinikmati dan sedap dipandang. Menu adalah susunan hidangan yang dihidangkan dalam satu kali makan (Endang Dharmayeki dan Fitri, 2008).

Pendapat lainnya mengatakan bahwa: menu adalah daftar makanan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan. Dalam hal ini susunan makanan atau minuman yang dihidangkan pada waktu makan disebut menu. Menu biasa disebut baik apabila memenuhi unsure gizi baik secara kualitas maupun kuantitasnya, secara kualitas apabila menu tersebut mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan dan secara kuantitas atau jumlah yang diperlukan akan tercermin melalui banyaknya makanan yang dikonsumsinya.

Susunan menu yang disajikan antara orang dengan yang lainnya berbeda, tergantung dari keadaan seseorang tersebut, misalnya untuk anak-anak berbeda dengan orang dewasa, untuk orang yang sehat berbeda dengan orang yang sakit, dan sebagainya. Penyusunan menu sebaiknya berdasarkan pada pola hidangan sehari yang terdiri dari: (1) sumber zat tenaga; (2) sumber zat pembangun; (3) sumber zat pengatur.

Menu makan anak balita dikelompokkan sesuai kecepatan pertumbuhan anak, kebutuhan, dan kemampuan menerima dan mencerna makanan dikelompokkan menjadi:

- Makanan anak usia 1-3 tahun
- Makanan anak usia 3-5 tahun.

Menu makanan yang baik bagi balita adalah sangat penting meningkat tujuannya yaitu:

- a) Mencukupi kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak balita.

- b) Untuk memelihara kesehatan dan memulihkannya bila anak sakit.
- c) Mencukupi kebutuhan untuk aktivitas dan gerak.

Memberikan makanan selingan untuk keluarga yang diberikan antara waktu makana cukup penting bagi anak. Banyak anak yang kurang tercukupi kebutuhan gizinya bila hanya mengandalkan makanan pokok saja yaitu yang dikonsumsi pada pagi, siang dan malam hari. Karena belum tentu anak dapat makan sesuai dengan porsi yang dibutuhkannya. Dengan memberikan makanan selingan, maka anak biasa mendapatkan tambahan kalori diluar makanan pokok. Beberapa penelitian menunjukkan rendahnya konsumsi makan anak usia 1-5 tahun

Pada dasarnya, tujuan pemberian makan pada anak selain untuk memenuhi kebutuhan gizi demi kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan, aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan, juga untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, mengenai waktu dan cara makan seperti yang dikemukakan oleh Agusman. Kebiasaan makan pada anak ditentukan pada tahun-tahun pertama kehidupan anak. Dalam hal ini ibu sangat berperan penting dalam menentukan bagaimana kesukaan dan kebiasaan makan pada anak.

#### a. Jenis Bahan Makanan

Dalam menu gizi seimbang diperlukan pengetahuan bahan makanan karena nilai gizi bahan makanan dalam tiap golongan tidak sama. Nilai gizi pada sayuran berbeda dengan nilai gizi pada daging, telur, ikan, dan sebagainya. Bahan-bahan tersebut nilai gizinya tidak yang harus saling melengkapi agar diperoleh nilai gizi yang cukup.

Ada beberapa jenis bahan makanan yang bias dikonsumsi oleh balita, diantaranya:

- a. Makanan pokok, terdiri dari nasi, jagung, gandum, sagu dan sebagainya, makanan pokok banyak mengandung karbohidrat yang sangat diperlukan sebagai sumber energi. Selain itu makanan pokok dalam sebuah daftar menu mempunyai fungsi utama untuk memberikan rasa kenyang.
- b. Lauk terdiri dari daging, telur, ikan, ayam, tempe, tahu dan sebagainya banyak mengandung protein. Protein berfungsi untuk mengganti sel-sel yang rusak dalam pertumbuhan. Selain banyak mengandung protein, lauk juga mengandung mineral yang berfungsi sebagai zat pengatur. Dalam menu lauk memberikan rasa nikmat, sehingga makanan pokok yang umumnya rasanya netral lebih enak karena adanya lauk.
- c. Sayur-sayuran banyak mengandung vitamin yang berfungsi sebagai zat pelindungan dan mengatur zat-zat dalam tubuh. Selain itu sayuran dalam menu memberikan rasa segar.
- d. Buah-buahan terutama yang berwarna orange dan kuning seperti jeruk, pepaya dan mangga banyak mengandung vitamin.
- e. Susu banyak mengandung kalsium paing baik, sehingga balita dianjurkan untuk minum susu satu gelas atau makan hasil olahan seperti yoghury, yakult dan keju dalam jumlah yang setara.

Dengan adanya hidangan untuk balita maka gizi yang diperlukan untuk balita memenuhi sarat gizi yang dibutuhkan balita.

- b. Porsi / jumlah makanan

Porsi ialah banyak atau jumlah makanan yang diberikan untuk sekali makan. Dalam pemberian pada balita hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan energi. Dengan memberikan makanan anak usia Balita perlu sekali

mengetahui banyaknya atau besar porsi makanan yang akan diberikan, sehingga anak tersebut tidak akan kekurangan dan kebanyakan makan. Ini merupakan hal yang sangat penting agar terpenuhinya gizi, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak akan sesuai dengan usianya, seperti sertara dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak. Anjuran pemberian makanan pada anak umur 0 – 5 tahun.

- a. Umur 0 – 4 bulan:
  - a) Diberi ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi siang maupun malam.
  - b) Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI.
  - c) Susu bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.
- b. Umur 4 – 6 bulan:
  - a) Diberi ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi siang maupun malam.
  - b) Beri makanan pendamping ASI 2 kali sehari sebanyak 2 sendok makan.
  - c) Diberi ASI terlebih dahulu kemudian makanan pendamping ASI. Makanan pendamping ASI berupa : bubur susu atau bubur tim lumat ditambah kuning telur, ayam, tempe, ikan, daging, tempe, wortel, bayam, kacang hijau, dan minyak.
- c. Umur 6 – 12 bulan:
  - a) Beri ASI setiap kali bayi menginginkan. Tambahkan telur, ayam, tempe, ikan, daging, tempe, wortel, bayam, kacang hijau, dan minyak pada bubur nasi. Beri bubur nasi 3 kali sehari setiap kali makan diberikan sesuai umur :

- 6 bulan : 6 sendok makan
  - 7 bulan : 7 sendok makan
  - 8 bulan : 8 sendok makan
  - 9 bulan : 9 sendok makan
  - 10 bulan : 10 sendok makan
  - 11 bulan : 11 sendok makan
- b) Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti:  
bubur kacang, pisang, biskuit, dsb.
- c) Beri buah-buahan atau sari buah
- d) Ajari bayi makan sendiri menggunakan piring dan sendok.
- d. Umur 1 – 2 tahun :
- a) Beri ASI setiap bayi menginginkan
  - b) Beri nasi lembek 3 kali sehari
  - c) Tambahkan telur, ayam, tempe, ikan, daging, tempe, wortel, bayam, kacang hijau, dan minyak pada nasi lembek.
  - d) Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti :  
bubur kacang, pisang, biskuit, nagasari, dsb.
  - e) Beri buah-buahan atau sari buah.
  - f) Bantu anak untuk makan sendiri.
- e. Umur 2 – 3 tahun :
- a) Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga, 3 kali sehari yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah.
  - b) Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti kacang hijau, biskuit, nagasari.

- c) Jangan berikan makanan yang manis dan lengket diantara waktu makan
- f. Umur 4 – 6 tahun
  - a) Anjurkan pemberian makanan sama dengan anak umur 2 – 3 tahun.
- c. Temperatur

Temperature adalah panas dinginya makanan yang akan disajikan. Hal ini perlu diperhatikan sekali pada balita pada usia 0 – 12 bulan merupakan masa dimana balita peka sekali terhadap makanan, sehingga jika anak diberi susu botol maka harus diberikan dalam keadaan hangat, dan dapat dipanaskan lagi apabila dingin sebelum dua jam dari pembuatannya. Tetapi sebaliknya jika anak diberi sari buah, mengingat sari buah itu mengandung vitamin C, sedangkan vitamin C akan rusak jika kena panas, maka untuk sari buah cukup diberikan begitu saja dalam keadaan segar (tanpa dipanaskan). Sedangkan menyajikan soup dengan jumlah porsi soup tersebut harus disajikan dengan keadaan hangat, sebab anak akan kehilangan nafsu makan jika menghidangkan soup dengan keadaan dingin

## **2.1.2 Pengetahuan Ibu Tantang Gizi Balita**

### **2.1.2.1 Pengertian Balita**

Anak Balita adalah bayi sampai anak berusia lima tahun. Pengertian penyelenggaraan makanan sehat seimbang oleh ibu rumah tangga pada anak balita yang meliputi penyusunan menu, pemilihan bahan makanan, pengolahan makanan, penyajian makanan serta pemberian makan yang mengandung energi dan zat gizi secara cukup, baik sejenis maupun jumlahnya dalam usaha untuk memperbaiki keadaan fisik anak bayi sampai berusia lima tahun yang dilakukan

oleh ibu balita yang hanya mengurus berbagai pekerjaan rumah tangga (ibu tidak bekerja). Balita atau anak bawah umur lima tahun adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bagi usia dibawah satu tahun juga termasuk dalam tiga golongan yaitu usia 1-3 tahun, 4-6 tahun, dan 7-9 tahun. Usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun disebut sebagai usia pra-sekolah, sedangkan usia 7-9 tahun sebagai usia sekolah.

Anak usia 1-3 tahun merupakan pasif, artinya anak menerima makan dari yang disediakan oleh ibunya. Lanju pertumbuhan pada ketiga kelompok anak ini menurun dibandingkan dengan lanju pertumbuhan cepat pada waktu bayi. Selama masa ini, anak memperoleh keterampilan yang memungkinkannya untuk makan secara bebas dan mengembangkan kesukaan makannya sendiri. Perkembangan keterampilan otot membuat aktivitas fisiknya meningkat (Almatsier dan Farhan, 2011).

Usia balita adalah usia dimana anak tumbuh dan berkembang dengan pesat. Ada beberapa golongan ini sangat rawan penyakit seperti balita rawan gizi dan rawan kesehatan antara lain sebagai berikut:

- a. Ada balita baru berada dalam masa transisi dari makanan bayi ke makanan dewasa.
- b. Biasanya anak balita ini sudah mempunyai adik, atau ibunya sudah bekerja penuh, sehingga perhatian sudah berkurang.
- c. Anak balita sudah mulai main tanah, dan sudah dapat main di luar rumah sendiri, sehingga lebih terpapar dengan lingkungan yang kotor dan kondisi yang memungkinkan untuk terinfeksi dengan berbagai macam penyakit.

- d. Anak balita belum biasa mengurus dirinya sendiri, termasuk dalam memilih makanan dan di pihak lain ibunya sudah tidak begitu memperhatikan makanan anak balita, karena dianggap anak sudah lahap makan sendiri (Notoadmodjo, 2003.)

### 2.1.2.2 Perkembangan Balita

Usia	Tahap Perkembangan				Motorik	Kognitif
	Fisik					
	Laki – laki		Perempuan			
	TB (cm)	BB (kg)	TB (cm)	BB (kg)		
0-3 bulan	45-65	3-5	45-60	3-5	Menggerakkan beberapa bagian tubuh seperti tangan, kepala, dan mulai belajar memiringkan tubuh	Mulai mengenal suara, bentuk badan dan warna
6-9 bulan	65-70	7-9	64-70	7-9	Dapat menegakkan kepala, belajar tengkurep sampai duduk (pada usia 8-9 bulan) dan memaikan ibu jari kaki	Mengoceh sudah mengenal wajah seseorang bias membedakan suara belajar makan dan menguyah
12-18 bulan	75-81	10-11	74-80	10-11	Belajar berjalan dan berlari, mulai bermain dan koordinasi mata semakin baik	Mulai belajar berbicara, memunyai ketertarikan terhadap jenis-jenis benda dan mulai muncul rasa ingin tahu
2-3 tahun	87-96	12-15	86-95	12 -15	Sudah pandai berlari berolah raga dan dapat meloncat	Keterampilan tangan mulai membaik, pada usia 3 tahun belajar menyanyi
4-5 tahun	100- 120	16-21	100-120	16-22	Dapat berdiri pada satu kaki, mulai dapat menari, melakukan gerakan olah tubuh, keseimbangan tubuh mulai membaik.	Mulai belajar membaca berhitung, menggambar, mewarnai dan merangkai kalimat dengan baik

Sumber : Dinas Kesehatan RI 2010

### **2.1.2.3 Status Gizi Balita**

Status gizi balita adalah hasil masukan makanan ke dalam tubuh dengan berbagai perubahan kesehatan, dalam bentuk ukuran dan struktur tubuh balita, yang biasanya diukur dengan antropometri gizi. Status gizi merupakan penampilan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan gizi di satu pihak dan pengeluaran oleh organisme di pihak lain yang terlihat melalui indikator tertentu (Suhardjo dan Fitri, 2008).

Berdasarkan pengertian status gizi yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi anak dapat menggambarkan keadaan tubuh anak yang sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Untuk mendapatkan status gizi anak yang baik, perlu pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan.

Kekurangan mengkonsumsi makanan, tubuh akan menjadi kurus yang pada gilirannya akan menurunkan status gizi anak tersebut. Menurut ( Hui, 1985) kekurangan makanan dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan fungsi dan pertumbuhan jaringan organ tubuh sangat lambat, tubuh akan tampak kurus, aktivitas menurun. Selanjutnya hal dapat dikemukakan oleh (Soedarmo dan Seditama, 1977), jika keadaan gizi tidak sempurna, tidak baik dan buruk, kesehatanpun tidak sempurna, keadaan ini dinamakan gizi salah atau malnutrisi.

### **2.1.2.4 Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan kesehatan anak akibat interaksi antara makanan dalam tubuh dengan lingkungan sekitarnya. Nilai keadaan gizi anak sebagai refleksi kecukupan gizi, merupakan salah satu parameter yang penting untuk nilai tumbuh kembang fisik anak dan nilai kesehatan anak tersebut.

Keadaan gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Sehingga status gizi dapat diartikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa dkk, 2001).

#### **2.1.2.5 Penilaian Status Gizi Pada Balita**

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang telah tersedia (Arisman, 2004).

Menurut (Supariasa dkk, 2004), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

- 2 Penilaian status gizi secara langsung, dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik.
- 3 Penilaian status gizi secara tidak langsung, dapat dibagi 3 yaitu : survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

Di masyarakat, cara pengukuran status gizi yang paling sering digunakan adalah antropometri gizi. Dewasa ini dalam program gizi, masyarakat, pemantauan status gizi anak balita menggunakan metode antropometri, sebagai cara untuk menilai status gizi.

Antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain berat badan, tinggi badan,

lingkar lengan atas dan tebal lemak di bawah kulit. Terdapat beberapa indeks antropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U, dan Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB).

#### **2.1.2.6 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Pengamatan terjadi melalui panca indera manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan hal sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Pengetahuan gizi adalah segala bentuk informasi mengenai zat-zat makanan termasuk sumber dan fungsi yang diperlukan bagi tubuh serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo dan Fitri, 2008).

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang cara yang benar untuk memilih makanan kemudian mengolah serta mendistribusikannya. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya media masa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, kerabat dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang diperlukan sesuai dengan keyakinan tersebut, sedangkan pengetahuan merupakan resultan dari akibat proses penginderaan terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2003). Menyusun dan menghidang merupakan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua

orang, terutama mereka yang bertanggung jawab atas pengurusan dan penyediaan makanan bagi keluarga.

#### **2.1.2.7 Tingkatan Pengetahuan**

Secara garis besarnya dibagi dalam tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2005), yaitu:

a. Tahu

Diartikan sebagai mengingat kembali hal yang telah ada atau terjadi sebelumnya setelah dan mengamati sesuatu.

b. Memahami

Diartikan sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan suatu objek telah diketahui sebelumnya dengan benar.

c. Aplikasi

Diartikan sebagai penerapan suatu objek yang telah diketahui dan dipahami dalam situasi yang sebenarnya.

d. Analisis

Kemampuan seseorang untuk menjabarkan, sebagai-bagi suatu objek yang telah diketahuidan dapat mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat pada suatu masalah.

e. Evaluasi

Sebagai kemampuan seseorang untuk menilai atau meninjau suatu objek yang telah dilakukan.

### 2.1.2.8 Pengetahuan Gizi

Menyusun dan meniali hidangan merupakan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua orang, terutama mereka yang bertanggung jawab atas pengurusan dan penyediaan makanan bagi keluarga.

Seorang ibu rumah tangga yang bukan ahli gizi, juga harus dapat menyusun dan menilai hidangan yang akan disajikan kepada anggota keluarganya, susunan hidangan yang bagaimana yang memenuhi syarat gizi, agar mereka yang akan mengkonsumsinya tertarik dan mendapat kesehatan bagi serta dapat mempertahankan kesehatan tersebut (Sediaoetama, 2000).

Pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan agar dapat mengatasi masalah-masalah yang timbul akibat konsumsi gizi. Wanita khususnya ibu sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap konsumsi makanan bagi keluarga. Ibu harus memiliki pengetahuan tentang gizi baik diperoleh melalui pendidikan formal, maupun non formal.

Masyarakat yang berpengetahuan gizi akan lebih mempertimbangkan kebutuhab fisiologis dari kebutuhan psikis akan makanan, tetapi pada umumnya akan terjadi kompromi antara kebutuhan kepuasan fisik dan kebutuhan fisiologis tubuh sehingga makanan sehari-hari mempunyai gizi yang tinggi (Sediaoetama,2000).

### **2.1.2.9 Pengetahuan Tentang Gizi Balita**

Pengetahuan adalah Manusia yang mempunyai akal dan pikiran, sehingga dapat mengembangkan pengertian dengan naluri penalarannya dengan demikian manusia dapat menentukan pilihan terhadap apa yang akan mereka buat baik itu yang baik ataupun yang buruk. Manusia mencari pengetahuan dengan harapan dapat membantu memecahkan masalah kehidupan yang dihadapinya, sehingga dijadikan sumber jawaban atas timbulnya persoalan di masa-masa yang akan datang, meningkatkan pengetahuan selalu dapat terus berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi.

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang cara yang benar untuk memilih makanan kemudian mengolah serta mendistribusikannya. Pengetahuan adalah bagian dari ranah kognitif, yaitu kemampuan mengingat kembali hal-hal khusus maupun yang mengingat kembali metode-metode dan proses atau mengingat kembali suatu pola struktur atau susunan.

Demikian dengan zat gizi merupakan peranan penting dalam kehidupan sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan. Tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk, mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Untuk menentukan kebutuhan gizi seseorang terlebih dahulu perlu mengetahui fungsi masing-masing zat gizi dalam tubuh dan sumber-sumbernya.

Zat gizi adalah bahan-bahan yang memenuhi berbagai masalah tentang makanan, (Tejasari, 2013) mengatakan bahwa zat gizi adalah sebagai senyawa mutlak dari makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia kelangsungan fisiologis

normal meliputi pengadaan energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan tubuh serta proses pengaturan biologis tubuh, makanan diartikan sebagai bahan yang mengandung lemak, karbohidrat, protein, mineral dan vitamin yang masuk ke dalam tubuh melalui pencernaan dan terserap ke dalam tubuh untuk pertumbuhan dengan penggantian sel yang rusak.

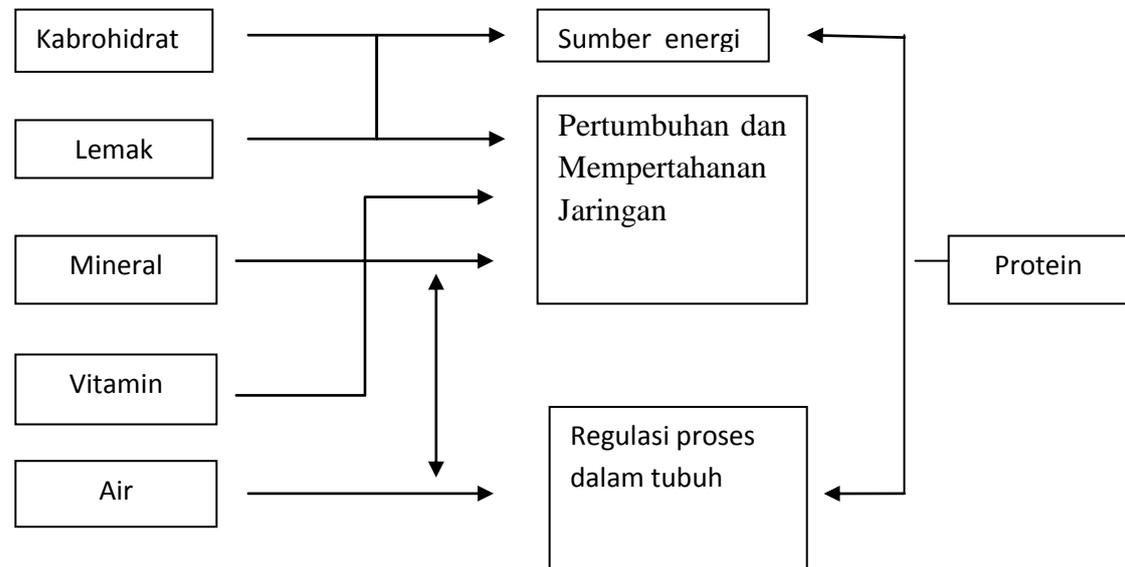
Dalam hal ini lemak, karbohidrat, protein, mineral dan vitamin disebut zat makanan, yaitu senyawa kimia yang terdapat dalam makanan yang diperlukan untuk kesehatan tubuh. Maka zat gizi untuk balita merupakan senyawa mutlak dari bahan-bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh balita sebagai energi, pertumbuhan, serta pemeliharaan dan peraturan tubuh. Jika asupan zat gizi diperoleh tubuh dari konsumen kurang memenuhi kebutuhan minimal, maka tubuh mengalami waktu relatif lama maka akan terjadi gangguan fungsi organ dan keseimbangan system biologis tubuh. Maka demikian fungsi zat gizi bagi tubuh adalah sebagai tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

Fungsi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak balita digolongkan menjadi 3 bagian:

- a) Sumber energi.
- b) Pertumbuhan dan mempertahankan jaringan-jaringan tubuh.
- c) Mengatur proses-proses dalam tubuh.

Berdasarkan fungsi tersebut, ke enam jenis zat gizi utama juga dapat dikelompokkan seperti terlihat bahwa zat gizi utama yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Zat gizi utama yang berfungsi untuk vitamin, mineral dan air. Sedangkan zat gizi utama yang

berfungsi untuk mengatur proses-proses di dalam tubuh adalah protein, vitamin, mineral dan air.



Sumber: modul penyuluhan pangan dan gizi 2008

**Gambar 2.1 Zat Gizi dan Fungsinya Utamanya**

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber utama dalam susunan menu sebagai besar masyarakat Indonesia karbohidrat sangat diperlukan sebagai sumber energi. konsumsi karbohidrat saja adalah tidak baik bagi tubuh, dan apabila hanya sedikit atau sama sekali tidak mengkonsumsi karbohidrat, tubuh akan mengambil energi dari protein dan lemak dari tubuh bila dalam keadaan lapar.

Karbohidrat memang peran penting dalam tubuh karena merupakan sumber utama bagi manusia yang harganya relative murah semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Produk yang dihasilkan terutama dalam bentuk

gula sederhana yang mudah larut dalam air dan mudah diangkut ke seluruh sel-sel guna penyediaan energi. Fungsi karbohidrat adalah

1. Sumber energi
2. Pemberi rasa manis pada makanan
3. Penghemat protein
4. Pengatur metabolisme tubuh
5. Membantu pengeluaran feses ( Almatsir dan Fitri, 2008).

b) Lemak

Lemak merupakan bahan-bahan yang dapat larut dalam ether, chloroform atau benzin, tetapi tidak larut dalam air, serta dapat digunakan sebagai makanan bagi makhluk-makhluk hidup. Lemak mencakup segala jenis minyak kelapa. Pada manusia, lemak ditimbun dalam jaringan kulit, merupakan perlindungan terhadap suhu dingin dan berbagai gangguan bahaya dari luar di dalam rongga perut sebagai bantalan dan penyokong berbagai organ dalam, sifatnya yang ringan, padat, dan tidak larut dalam air memungkinkan lemak ditimbun tanpa memerlukan tambahan air.

Lemak mempunyai beberapa fungsi, diantaranya:

1. Sumber energi
2. Sumber asam lemak esensial
3. Alat angkut vitamin larut lemak (vitamin A,D,E,K)
4. Menghemat protein
5. Memberi rasa kenyang dan lezat
6. Sebagai pelumas
7. Memelihara suhu tubuh

8. Pelindung organ tubuh (Almatsier dan Fitri, 2008).

c) Protein

Protein adalah zat pembangun yang merupakan komponen penting dalam siklus kehidupan manusia. Protein digunakan sebagai zat pembangun tubuh untuk menggantikan dan memelihara sel tubuh yang rusak, reproduksi, untuk mencerna makanan serta kelangsungan proses normal dalam tubuh. Sumber zat protein adalah kacang-kacangan dan hasil olahannya telur, teri, ikan segar, daging, hati, udang, susu, dan sebagainya perlu ditambahkan dalam menu makanan sebagai zat tumbuh darah untuk mencegah dan mengatasi anemia.

Protein nabati maupun hewani tidak meningkatkan absorpsi zat besi, tetapi bahan makanan yang digunakan seperti daging, ikan, dan ayam, apabila ada dalam menu makanan walaupun dalam jumlah berasal dari sereal dan tumbuhan-tumbuhan (Merryana dan Bambang, 2012).

Protein adalah bagian dari sumber sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separonya ada di dalam otot, seperlima di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormone pangankut zat-zat gizi dan darah, smaktriks intraseluler dan sebagainya adalah protein.

Fungsi protein adalah

1. Pertumbuhan dan pemeliharaan
2. Pembentukan esensial-esensial tubuh
3. Mengatur keseimbangan air
4. Memelihara netralitas tubuh
5. Pembentukan antibodi

6. Mengangkut zat-zat gizi dan

7. Sumber energi.

Kebutuhan protein 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 usia 4 tahun.

d) Mineral

Mineral makro terdapat dalam jumlah sangat kecil dalam tubuh, namun mempunyai peran esensial dalam kehidupan, kesehatan, dan reproduksi. Kandungan mineral makro bahan makanan sangat bergantung pada konsentrasi mineral makro tanah asal bahan makanan tersebut ( Almatsier dan Fitri, 2008).

Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit tetapi harus selalu ada dalam susunan makanan kita. Fungsinya sebagai zat pembangun dalam pembentukan jaringan tubuh dan zat pengatur yang berperan dalam proses pembekuan darah.

Mineral penting untuk proses tumbuh kembang secara normal, kekurangan konsumsi terlihat pada laju pertumbuhan yang lambat, mineralisasi tulang yang cukup, cadangan besi yang kurang dan anemia. Diantara sumber mineral adalah sayuran-sayuran berwarna seperti wortel, bayam, brokoli, labu kuning, tomat, dan sebagainya buah-buahan seperti apel, mangga, pepaya, pisang, pir, jambu biji, dan sebagainya: serat daging-dagingan dan susu.

e) Air

Air dalam tubuh adalah untuk pencernaan makan, mengatur panas badan. Kekurangan air dalam tubuh kita akan menyebabkan perasaan haus, yang

mempengaruhinya adalah suhu atau temperature, pada waktu melakukan aktivitas berlebih tubuh akan mengeluarkan banyak air dengan berkeringat, sehingga air sangat diperlukan diperlukan sekali oleh tubuh.

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari dapat bertahan tanpa air. Air merupakan bagian tubuh utama yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh yang tanpa lemak. Keseimbangan cairan tubuh adalah keseimbangan antara jumlah cairan yang masuk dan keluar tubuh.

f) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh kita. Oleh karena itu vitamin harus dikonsumsi dari sumber makanan karena vitamin termasuk dari kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan.

Fungsi vitamin adalah untuk membuat proses metabolisme, yang berarti kebutuhannya ditentukan oleh asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak. Vitamin yang dibutuhkan pasti susah ditetapkan, fungsi vitamin adalah untuk pembentukan sel-sel baru dan mempertahankan fungsi berbagai jaringan tubuh serta proses metabolisme.

Dengan demikian zat gizi merupakan peran penting dalam kehidupan sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan, dalam hal ini khususnya anak balita. Mengingat berdasarkan fungsinya tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh

dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur (Rizqie dan Suwanto, 2008).

#### **2.1.2.10 Kebutuhan Gizi Bagi Balita**

##### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan simpanan energi bagi tumbuh-tumbuhan. Bagi manusia, karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi, bahan pembentuk berbagai senyawa tubuh, bahan pembentuk asam amino esensial, metabolisme normal lemak, menghemat protein meningkatkan pertumbuhan bakteri usus, mempertahankan gerak usus (terutama serat), meningkatkan konsumsi protein, mineral, dan vitamin B. pangan sumber karbohidrat adalah beras, ubi jalar, singkong, kentang, pisang, sagu dan gandum.

##### **b. Protein**

Protein merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh. Protein merupakan bagian dari semua sel-sel hidup. Seperlima dari berat tubuh orang dewasa merupakan protein, hampir setengah jumlah protein terdapat di otot, seperlima terdapat ditulang atau tulang rawan, sepersepuluh terdapat dikulit, sisanya terdapat dalam jaringan lain dan cairan tubuh, semua enzim merupakan protein juga banyak mengandung hormone juga protein atau turunan protein. Hanya urin dan empedu dalam kondisi normal tidak mengandung protein.

Protein mempunyai beberapa fungsi yaitu

- Mempunyai jaringan baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh

- Memelihara jaringan tubuh, memperbaiki serta mengganti jaringan yang aus, rusak, atau mati.
- Menyediakan asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme serta antibody yang diperlukan.
- Mengatur keseimbangan air yang terdapat dalam tiga kompartemen yaitu intraseluler, ekstraseluler/ interselular, dan intravascular.
- Mempertahankan kenetralan (asam-basah tubuh).

**c. Lemak**

Lemak merupakan simpanan energi bagi manusia dan hewan, tumbuhan juga menyimpan lemak dalam biji, buah, maupun lembaga yang digunakan oleh manusia sebagai sumber lemak dalam hidangan makanan. fungsinya sebagai sumber energi yang padat bagi tubuh yaitu 9 kkal/ g, menghemat protein dan tiamin, membuat rasa kenyang lebih lama, membuat rasa makanan menjadi enak, memberi zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh.

**d. Mineral**

Mineral dibutuhkan oleh tubuh manusia diperoleh dari tanah, tanaman sumber mineral yang diperlukan dan menyimpannya dalam mineral dalam tubuhnya. Sebagai konsumsi tingkat pertama menggunakan dan menyimpannya mineral dalam tubuhnya. Mineral merupakan bahan anorganik dan bersifat esensial, jika mineral tidak habis digunakan oleh manusia maka akan dikeluarkan oleh tubuh dan dikembalikan pada tanah. Fungsi mineral dalam tubuh yaitu

- Memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin, fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium, dan natrium).

- Mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.
- Membantu memelihara keseimbangan air tubuh (klorin, kalium, dan natrium).
- Sebagai hormone (terlibat dalam hormone trioksin: Co dalam vitamin B12: Ca dan P untuk pembentukan tulang dan gigi) dan enzim tubuh (Fe terlihat dalam aktivitas enzim katalase dan sitokrom).
- Sebagai bagian carian usus (kalsium, magnesium, kalium, dan natrium)
- Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya (kalsium, fosfor, dan flufat)

**e. Vitamin**

Vitamin adalah zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolik dan harus didapat dari makanan. Manusia dan hewan memerlukan hampir semua vitamin dari makanan karena tubuh tidak dapat membuat sendiri, hanya dalam beberapa hal tubuh manusia dapat membuat zat-zat tertentu menjadi vitamin dengan itu zat yang dapat diubah menjadi vitamin disebut provitamin.

Fungsi vitamin yaitu

- a. Sebagai bagian dari enzim atau co-enzim (pembantu enzim) yang mengatur berbagai proses metabolisme.
- b. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru.
- c. Mempertahankan fungsi berbagai jaringan.
- d. Membuat pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

**f. Air**

Air merupakan sebagai besar zat pembentuk tubuh manusia, bagi manusia air berfungsi sebagai bahan pembangun disetiap sel tubuh. Cairan tubuh manusia memiliki fungsi yang sangat vital, yaitu untuk mengontrol suhu tubuh dan menyediakan lingkungan yang baik bagi metabolisme, cairan tubuh bersifat elektrolit (mengandung atom bermuatan listrik) dan alkalin (basa). Dengan demikian air digunakan dalam tubuh sebagai pelarut, bagian dari pelumas, pereaksi kimia, mengatur suhu tubuh, sebagai sumber mineral, serta membantu memelihara serta dan susunan tubuh.

Aktivitas tubuh akan selalu mengeluarkan cairan dalam bentuk keringat, urin, feses, dan napas. Tubuh akan kehilangan cairan sekitar 2,5 liter perhari, untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, kehilangan tersebut harus diganti. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan air atau kehilangan air hanya 5% dari berat badan (pada anak, remaja, dan dewasa) maka keadaan ini telah membahayakan kehidupan seseorang atau dikenal sebagai dehidrasi berat maka dehidrasi akan mengakibatkan menurunnya volume plasma sehingga menimbulkan gangguan termoregulasi dan kerja jantung maka akan mempengaruhi kinerja tubuh secara keseluruhan. Dehidrasi juga menurunkan kemampuan sistem kardiovaskuler dan pengetahuan suhu tubuh, dehidrasi berat menyebabkan kerja otak terganggu hingga cenderung mengalami halusinasi. Kecukupan gizi rata-rata perorang perhari untuk balita.

**Tabel 2.3 Angka Kecukupa Gizi Sumber I Dewi Nyoman S (2000)**

Golongan Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)
0 - 6 bulan	5,5	60	560	12
7- 12 bulan	8,5	71	800	15
1-3 tahun	12	90	1250	23
4-6 tahun	18	110	1750	32

#### **2.1.2.11 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Tentang Gizi**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut Notoatmodjo: 2007 ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

##### **1. Pendidikan**

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi pengetahuan gizi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerima, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

## 2. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seorang memperoleh informasi gizi dapat pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

## 3. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologi (mental). Petumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri baru, ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis dan mental, taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

## 4. Minat

Minat adalah kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

## 5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologi akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

## 6. Kebudayaan

Kebudayaan akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat secara langsung. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan

lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

## 7. Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan gizi untuk dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita (Survey Pada Ibu Anggota Posyandu Di Kelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok)” ini belum pernah dilakukan. Adapun penelitian sejenis yang pernah dilakukan adalah:

1. Fitri Mulyaningsih, 2008, dalam penelitiannya tentang Hubungan Antara Pengetahuan ibu tentang gizi balita dan pola makan balita terhadap Status Gizi Balita Di Kelurahan Srihardono Kecamatan Pundong berada pada kategori baik. Penelitian ini menemukan adanya pengetahuan ibu tentang gizi balita (X1), hal ini ditunjukkan dengan harga mean yang diperoleh sebesar 13,93 yang berarti memiliki tingkat pengetahuan rendah, pola makan balita (X2) hal ini ditunjukkan dengan harga mean sebesar 103,68 yang berarti tingkat konsumsi energi balita pada pola makan balita termasuk dalam kategori baik dan status gizi balita (Y) hal ini dibuktikan dengan harga mean sebesar 88,741 yang berarti bahwa status gizi balita berada pada kategori gizi baik.

2. Suwanto, 2008, dalam penelitian tentang Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dan Partisipasi Ibu Ke Posyandu Dengan Pemberian Makanan

Bergizi Kepada Anak Balita Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menemukan adanya pengetahuan tentang gizi (X1) dari nilai skor pengetahuan tentang gizi skor tertinggi (26,99%) dan serta skor terendah sebesar (11,67%), partisipasi ibu ke posyandu (X2) dari nilai skor partisipasi ibu keposyandu skor tertinggi (28,22%) dan serta skor terendah sebesar (8,89%).

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Balita adalah anak yang berusia dibawah lima tahun, balita terbagi menjadi dua golongan yaitu golongan balita (1-3 tahun) dan pra sekolah (3-5 tahun). Pada masa ini anak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, para ahli menyebutnya dengan masa “golden age”. Anak pra sekolah mempunyai rasa ingin tahu sangat kuat sehingga menyebabkan mereka aktif, senang berlari, bermain dan kemampuan daya serapnya lebih kuat dibandingkan usia lainnya. Hal ini yang menyebabkan balita membutuhkan asupan gizi.

Apabila pengetahuan ibu tentang gizi balita sudah baik, maka akan menciptakan pola makan balita yang baik sehingga status gizi balita menjadi baik pula. Status gizi yang baik dari seorang balita diperoleh apabila kebutuhan gizinya mampu dipenuhi secara optimal, maka diketahui bahwa makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Seperti telah diketahui bahwa makanan yang dikonsumsi oleh balita tergantung dari pemberian makan yang dilakukan oleh orang tua, khususnya ibu

Perilaku pemilihan menu makanan balita adalah kewajiban seorang ibu dalam memberikan makanan pada anak. Ibu dalam keluarga memilih peran dalam memberikan makanan sehat dengan pemilihan menu bergizi seimbang yang dibutuhkan oleh balita.

## **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan data-data yang ada dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita di wilayah Kelurahan Sungai Bambu Tanjung Priok.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Sungai Bambu RW 010 Tanjung Priok Jakarta Utara. Tempat ini di pilih karena penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan hidangan bagi balita. Lokasi posyandu mawar a dan mawar b waktu penelitian dilaksanakan mulai September 2015 – Februari 2017

#### **3.3 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan survey. Metode kuantitatif yaitu metode penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian fenomena serta hubungan-hubungannya (Sarwono, 2006). Sedangkan pendekatan survey merupakan salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Alasan peneliti memilih penelitian dengan metode dan pendekatan tersebut karena sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu anggota posyandu mawar a dan mawar b kelompok usia balita dari 1 – 3 tahun di kelurahan sungai bambu RW 010 sebanyak 191 balita.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Jumlah populasi keseluruhan pada penelitian ini tidak memungkinkan peneliti mempelajari semua yang ada pada populasi salah satunya dikarenakan adanya keterbatasan karakteristik pada ibu-ibu anggota posyandu, waktu dan biaya.

**Tabel 3.1 Rumus Slovin Untuk Menentukan Ukuran/ Besaran Sampel**

---

$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$	Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini adalah :
Diketahui :	N = 191
n = Jumlah sampel	d <sup>2</sup> = 10%
N = Jumlah populasi	$n = \frac{191}{1 + (191)(0,10^2)}$
d <sup>2</sup> = Presisi yang ditetapkan (10%)	$n = \frac{191}{2,92} = 65,63 = 66 \text{ sampel}$

---

Dengan rumus sampel didapatkan 65,63 orang lalu akan dibulatkan menjadi 66 responden

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yaitu pengumpulan data yang banyak digunakan untuk pengambilan kesimpulan (Arikunto, 2013). Bila di lihat dari sumber datanya, pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (informan) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat, sms, dan lain-lain), foto-foto film, rekaman video, benda-benda dan yang dapat memperkaya data primer (Arikunto, 2013).

Data yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapat dari kuesioner yang diisi oleh responden dan data sekunder berupa dokumen tertulis atau gambar dan foto.

#### **3.5.1 Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat**

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). *Variabel independen* atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel dependen* (variabel terikat). *Variabel dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang

dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Sesuai dengan perumusan masalah yang diajukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel Y perilaku dalam menyiapkan makanan bagi balita ( variabel terikat )

### **3.5.1.1 Definisi Konseptual**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik Likert yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria ibu yang memberikan makanan bergizi bagi balita dirumah.

### **3.5.1.2 Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau memspesifikan kegiatan suatu operasional yang dibuat dalam bentuk suatu ukuran (*measurement*) (Puspitasari dan Herawati, 2013). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *variabel independen* dan *variabel dependen*

Kuesioner Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita menggunakan skala Likert. Skala *Likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono. 2014). Penentuan jawaban dilakukan dengan mengisi salah satu kolom pada kolom yang tersedia dengan memberi

tanda ( ✓ ) dengan empat pilihan alternative jawaban yaitu : selalu, sering, jarang dan tidak pernah.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Hasil</b>
<b>Variabel Independen</b> (Perilaku Ibu dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita)	Aktifitas ibu dalam menyiapkan makanan sehat dan bergizi bagi balita	kuesioner	Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita yaitu dengan skala likert, yaitu selalu (4), sering sekali(3), jarang (2) dan tidak pernah (1)

### 3.5.1.3 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013). Deskripsi data hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan hasil data kuantitatif dari instrumen yang telah diberikan kepada responden. Berikut kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 Kisi-kisi

Variabel	Dimensi	Indikator	No Item	
			+	-
1. Perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita	a. Penyiapkan makanan	- Cara pemilihan bahan makan	10,12,14,15,18,19	1,3
		- Cara pengolahan makanan	4,13,20	22
	b. Pola makan	- Makanan kaya vitamin	9	11
		- Makanan kaya protein	2,5	-
		c. Menu makanan	- Sumber zat pengaturan	6,7,8,16,21,23

#### 3.5.1.4 Jenis Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2014) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan skala Likert yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014). Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang sudah disediakan pertanyaan dan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Bobot dari tiap-tiap jawaban dapat dilihat di table berikut:

**Tabel 3.4 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita (Sugiyono, 2014)**

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		Butir Positif	Butir Negatif
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Jarang	2	3
4	Tidak Pernah	1	4

### 3.5.1.5 Pengujian Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur Arikunto (1995). Jika instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid sehingga valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur Sugiyono (2004). Dari pengertian itu dapat diartikan lebih luwes lagi bahwa valid itu mengukur apa yang hendak diukur (ketepatan). Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid (saheh) .Untuk menguji validitas, validitas konstruksi (*construct validity*), dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment expert*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berdasarkan teori tertentu, maka selanjutnya dikonstruksikan dengan para ahli yaitu Dr. Ruslitanti dan Dra. Metty Muhariati, MM dengan cara dimintai pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Setelah pengujian konstruk selesai dengan para ahli, maka diteruskan uji coba instrumen.

Instrumen yang telah disetujui para tersebut dicobakan pada sampel dari mana populasi di ambil. Setelah data didapat dan ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen.

Dengan rumus *Pearson Product Moment* adalah :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien Korelasi

$\sum x$  = Jumlah skor item

$\sum y$  = Jumlah skor total (seluruh item)

n = Jumlah responden

### 3.5.1.6 Penghitungan Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013). Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara *eksternal* maupun *internal*. Pengujian dengan cara *internal consistency* dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, lalu data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2014). Pengujian reliabilitas *internal consistency* pada penelitian ini dilakukan dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2014):

**Rumus Spearman Brown:**

$$r_{11} = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas internal seluruh item

$r_b$  = korelasi product moment antara belahan (ganjil-genap) atau (awal-akhir).

Reliabilitas tes angket akan terbukti jika  $r_{11} > r$  tabel dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila keadaan tersebut sebaliknya maka instrumen penelitian itu tidak reliabel. pedoman untuk mengadakan interpretasi koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ ), digunakan kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Interpretasi Nilai  $r_{11}$**

Koefisien ( $r_{11}$ )	Interpretasi
Antara 0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 – 0,800	Tinggi
Antara 0,400 – 0,600	Cukup
Antara 0,200 – 0,400	Rendah
Antara 0,00 – 0,200	Sangat Rendah
= 0	Tidak Berkorelasi

**Sumber : Arikunto, 2006:276**

### 3.5.2 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). *Variabel independen* atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel dependen* (variabel terikat). *Variabel dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Sesuai dengan perumusan masalah yang diajukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X pengetahuan ibu tentang gizi (variabel bebas)

#### 3.5.2.1 Definisi Konseptual

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik Guttman yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria ibu yang memberikan makanan bergizi bagi balita dirumah.

#### 3.5.2.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau memspesifikan kegiatan suatu operasional yang dibuat dalam bentuk suatu ukuran (*measurement*) (Puspitasari dan Herawati, 2013). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *variabel independen* dan *variabel dependen*

Penelitian ini menggunakan Skala *Guttman* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono. 2014). Kuesioner Pengetahuan tentang gizi yang digunakan menggunakan skala Guttman dengan pilihan alternatif jawaban yaitu benar dengan skor nilai (1) sedangkan jawaban salah dengan skor nilai (0).

**Tabel 3.6 Definisi Operasional Variabel**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil
<b>Variabel Dependen</b> (pengetahuan tentang gizi balita)	Pengetahuan ibu tentang, sumber zat gizi, zat pembangun dan sumber tenaga, cara sumber energi yang baik dalam tubuh, cara pola makan sehat menentukan kesehatan tubuh	Kuesioner	Alat yang diukur digunakan untuk mengukur pengetahuan tentang gizi balita yaitu dengan skala guttman, untuk jawaban responden dinilai dengan skor tertinggi bernilai (1) bila dapat menjawab benar, dan sekor terendah (0) bila salah

### 3.5.2.3 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013). Deskripsi data hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan hasil data kuantitatif dari instrumen yang telah diberikan kepada responden. Berikut kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini

Tabel 3.7 Kisi-kisi

Variabel	Dimensi	Indikator	No Item	
			+	-
1. Pengetahuan ibu tentang gizi balita	a. Pengetahuan tentang gizi	- Sumber zat gizi	8,11,15,19,20,27,29,33,34,35	13
		- Sumber tenaga	1,5,10,12,22	6,16
	b. Kebutuhan gizi	- Sumber energi	2,4,9,25,30	3,7
	c. Takaran makanan bagi balita	- Pola makan	17,21,23,24,28,31,14	18,26,32

#### 3.5.1.4 Jenis Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2014) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan skala Guttman yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014). Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang sudah disediakan pertanyaan dan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Bobot dari tiap-tiap jawaban dapat dilihat di table berikut:

**Tabel 3.8 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Pengetahuan Gizi (Sugiyono, 2014)**

Pertanyaan	Skor
Benar	1
Salah	0

### 3.5.2.5 Pengujian Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur Arikunto (1995). Jika instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid sehingga valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur Sugiyono (2004). Dari pengertian itu dapat diartikan lebih luwes lagi bahwa valid itu mengukur apa yang hendak diukur (ketepatan). Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid (saheh) .Untuk menguji validitas, validitas konstruksi (*construct validity*), dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment expert*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berdasarkan teori tertentu, maka selanjutnya dikonstruksikan dengan para ahli dengan cara dimintai pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Setelah pengujian konstruk selesai dengan para ahli, maka diteruskan uji coba instrumen. Instrumen yang telah disetujui para tersebut dicobakan pada sampel dari mana populasi di ambil. Setelah data didapat dan ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen.

Dengan rumus *Pearson Product Moment* adalah :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien Korelasi

$\sum x$  = Jumlah skor item

$\sum y$  = Jumlah skor total (seluruh item)

$n$  = Jumlah responden

### 3.5.2.6 Penghitungan Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013). Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara *eksternal* maupun *internal*. Pengujian dengan cara *internal consistency* dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, lalu data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2014). Pengujian reliabilitas *internal consistency* pada penelitian ini dilakukan dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2014):

**Rumus Spearman Brown:**

$$r_{11} = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas internal seluruh item

$r_b$  = korelasi product moment antara belahan (ganjil-genap) atau (awal-akhir).

Reliabilitas tes angket akan terbukti jika  $r_{11} > r$  tabel dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila keadaan tersebut sebaliknya maka instrumen penelitian itu tidak reliabel. pedoman untuk mengadakan interpretasi koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ ), digunakan kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.9 Interpretasi Nilai  $r_{11}$**

<b>Koefisien (<math>r_{11}</math>)</b>	<b>Interpretasi</b>
Antara 0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 – 0,800	Tinggi
Antara 0,400 – 0,600	Cukup
Antara 0,200 – 0,400	Rendah
Antara 0,00 – 0,200	Sangat Rendah
= 0	Tidak Berkorelasi

**Sumber : Arikunto, 2006:276**

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Dalam menganalisis data yang terkumpul, penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Pengolahan data ini menggunakan program *SPSS* versi 16,0. Adapun langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

### 3.6.1 Uji Persyaratan Analisis

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov digunakan untuk mengadakan pendekatan dari beberapa faktor yang dapat diujikan yaitu dengan rumus sebagai berikut (Riduwan 2007 : 130):

$$Z = \frac{x - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

Z = Chi-kuadrat

O<sub>i</sub> = Frekuensi pengamatan

E<sub>i</sub> = Frekuensi diharapkan

Menentukan  $\chi^2_{\text{tabel}} = \chi^2_{(\alpha;dk)}$ , dengan dk = derajat kebebasan = k - 1.

Menentukan kriteria pengujian dengan kriteria pengujian: Jika  $\chi^2_{\text{hitung}} \leq \chi^2_{\text{tabel}}$  maka H<sub>0</sub> diterima (distribusi normal) dan jika  $\chi^2_{\text{hitung}} > \chi^2_{\text{tabel}}$  maka H<sub>0</sub> ditolak (distribusi tidak normal).

#### b. Uji Linearitas

Pengujian dengan linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian SPSS menggunakan *Test of Linearity* pada taraf signifikan kurang dari 0,05 salah satu asumsi dari analisis regresi adalah linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan linearitas persamaan regresi variabel Y dilakukan dengan menguji hipotesis linearitas persamaan regresi, adapun cara mencari nilai uji F menggunakan rumus (Sudjana,2005):

$$F_{\text{hitung}} = \frac{RJK_{TC}}{RJK_{\epsilon}}$$

Menentukan kriteria pengukuran, jika nilai uji  $F_{\text{hitung}} <$  nilai tabel  $F$ , maka distribusi berpola linier. Mencari nilai  $F_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikansi 95 % atau  $\alpha = 5\%$  dapat menggunakan rumus  $F_{\text{tabel}} = F_{(1-\alpha)(db_{TC}, db_{\epsilon})}$  dimana  $db_{TC} = k-2$  (dk pembilang) dan  $db_{\epsilon} = n-k$  (dk penyebut). Membandingkan nilai uji  $F_{\text{hitung}}$  dengan nilai tabel  $F$ .

Hipotesis statistik:

$$H_0: Y = \alpha + \beta x \quad H_a: Y \neq \alpha + \beta x$$

Kriteria pengujian linieritas regresi adalah:

Tolak  $H_0$  jika  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ , maka regresi non linier.

Terima  $H_0$  jika  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ , maka regresi linier.

### 3.7 Hipotesis Statistika

#### 3.7.1 Uji Korelasi

Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2013: 313). Rumus yang digunakan yaitu korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r$  = Nilai Koefisien Korelasi

$\sum x$  = Jumlah skor X

$\sum y$  = Jumlah skor Y

$N$  = Jumlah responden

Korelasi *product moment* dilambangkan ( $r$ ) dengan ketentuan nilai  $r$  tidak lebih dari harga ( $-1 \leq r \leq +1$ ). Apabila nilai  $r = -1$  artinya korelasinya negatif sempurna;  $r = 0$  artinya tidak ada korelasi; dan  $r = 1$  berarti korelasinya sangat kuat. Sedangkan arti harga  $r$  akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi Nilai  $r$  sebagai berikut :

**Tabel 3.10 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$**

Besarnya nilai $r$	Interpretasi
0,80 - 1,000	Sangat kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Sedang
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono, 2014:242

### 3.7.2 Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independen* secara parsial terhadap variabel *dependen*, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak.

Rumus yang digunakan yaitu (Ridwan, 2007: 137):

$$t \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

$t_{hitung}$  : Nilai  $t$

$r$  : Nilai Koefisien Korelasi

$n$  : Jumlah Sampel

Kriteria pengambilan keputusannya yaitu jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima atau tidak signifikan dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak atau signifikan.

### 3.7.3 Analisis Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar presentase sumbangan pengaruh variabel *independen* yaitu Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita terhadap variabel *dependen* yaitu Pengetahuan Tentang Gizi. Dalam *SPSS*, hasil analisis determinasi dapat dilihat pada *output model summary* dari hasil analisis regresi linear berganda. Rumus koefisien determinasi (Djaali dan Muljono, 2008):

$$KD = (r_{xy})^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD : Koefisien determinasi

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi product moment

### 3.7.4 Uji Regresi

Regresi atau peramalan adalah suatu proses memperkirakan secara sistematis tentang apa yang paling mungkin terjadi di masa yang akan datang berdasarkan informasi masa lalu dan sekarang yang dimiliki agar kesalahannya dapat diperkecil. Regresi dapat juga diartikan sebagai usaha memperkirakan perubahan. Supaya tidak salah paham bahwa peramalan tidak memberikan jawaban pasti tentang apa yang akan terjadi. Jadi, regresi mengemukakan tentang

keingintahuan apa yang terjadi di masa depan untuk memberikan kontribusi menentukan keputusan yang terbaik.

Kegunaan regresi dalam penelitian salah satunya adalah untuk meramalkan atau memprediksi variabel terikat (Y) apabila variabel bebas (X) diketahui. Persamaan regresi linear mempunyai rumus sebagai berikut (Supranto, 2000):

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

$\hat{Y}$  = Variabel terikat yang diproyeksikan (Pengetahuan Ibu Tentang Gizi)

X = Variabel bebas yang (Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan bagi Balita)

a = Nilai Intercept (Konstan) Konstanta

b = Koefisien Arah Regresi

### 3.7.5 Uji Signifikasi Regresi

Penelitian ini menggunakan rumus signifikasi regresi untuk menganalisis data dengan tahapan sebagai berikut: Uji signifikasi regresi menggunakan uji F:

$$F = \frac{JK \text{ reg}}{JKs(n-2)} \text{ atau } F = \frac{JK \text{ reg}}{JK \text{ s/db s}}$$

Varian garis regresi:

$$F_{reg} = \frac{RKreg}{RKreg}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  : Harga bilangan F untuk garis regresi

$RKreg$ : Rerata kuadrat garis regresi

$RKreg$ : Rerata kuadrat residu

Untuk menentukan signifikansi regresi yaitu membandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Besarnya  $F_{tabel}$  yang disesuaikan dengan derajat kebebasan (db). Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka regresi dinyatakan signifikan, sebaliknya apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka regresi dinyatakan tidak signifikan (Widiyanto, 2013:216). Langkah selanjutnya membandingkan harga  $F_{reg}$  dengan  $F$  pada  $tabel$  taraf signifikan 5% dengan kemungkinan:

- a. Jika  $F_{hitung}$  lebih besar daripada  $F_t$  5% maka signifikan (hipotesis diterima).
- b. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil daripada  $F_t$  5% maka non signifikan (hipotesis ditolak)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Data**

##### **4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian**

Kelurahan Sungai Bambu mempunyai luas wilayah 2,36 km yang terdiri atas 10 RW dan 104 RT dengan jumlah penduduk 5.221 KK. Kelurahan Sungai Bambu beralamat di Jalan Gangeng terusan No 16 Jakarta Utara. Kelurahan ini terletak di Kecamatan Tanjung Priok dan di Kelurahan ini berbatasan dengan Kelurahan Tanjung Priok sebelah utara, Kelurahan Papanggo dan Kelurahan Warakas sebelah barat, Kelurahan Kebon Bawang, di sebelah Timur Kelurahan Sunter Agung dan Kelurahan Kelapa Gading Barat di sebelah selatan.

#### **4.2 Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini adalah ibu balita yang memiliki balita usia 1-3 tahun.

##### **4.2.1 Karakteristik Ibu**

###### **A. Usia Responden Pengetahuan Tentang Gizi**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa usia ibu-ibu anggota posyandu yang dijadikan sampel berkisar antara 20 sampai 40 tahun. Perincian usia ibu dapat dilihat pada tabel 4.1 diketahui bahwa usia responden terbanyak terbanyak adalah pada usia 20 – 27 tahun yaitu 45 orang atau 68,2 %. Dan usia responden paling sedikit adalah pada usia 35 – 40 tahun yaitu 4 orang atau 6,1 %.

Data usia responden dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini

**Tabel 4.1. Data Umur Ibu**

No.	Klasifikasi Usia	Jumlah	
		n	%
1	20 - 27	45	68.2
2	28 - 34	17	25.8
3	35 - 40	4	6.1
Jumlah		66	100

**B. Tingkat Pendidikan Ibu**

Tingkat pendidikan responden diketahui sebanyak 56 orang ibu atau 84,8% ibu yang memiliki tingkat pendidikan SMA ( sederajat ), 5 orang ibu atau 7,6 % ibu yang memiliki tingkat pendidikan Diploma dan 5 orang ibu 7,6% ibu yang memiliki tingkat pendidikan Sarjana.

Data tingkat pendidikan responden pada table 4.2 dibawah ini:

**Tabel 4.2 Tingkat Pendidikan Ibu**

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	
		n (orang)	%
1	SMA (Sederajat)	56	84.8
2	Diploma	5	7.6
3	Sarjana	5	7.6
Jumlah		66	100

**C. Pekerjaan Responden**

Data mengenai pekerjaan responden diketahui bahwa pekerjaan responden terbanyak adalah pada ibu rumah tangga yaitu 26 orang atau 39,4 %, responden karyawan swasta yaitu 10 orang atau 15,2 %, responden pegawai negeri yaitu 5 atau 7.6%, responden wirahusaha yaitu 7 orang atau 10.6%, responden buru 15

orang atau 22.7% dan responden yang paling sedikit yaitu lain-lain yaitu 3 orang atau 4,5%. Data pekerjaan responden dilihat pada table 4.3 dibawah ini:

**Tabel 4.3 Data Pekerjaan Ibu**

No	Pekerjaan	Jumlah	
		n (orang)	%
1	Ibu rumah tangga	26	39.4
2	Karyawan swasta	10	15.2
3	Pegawai negeri	5	7.6
4	Wirausaha	7	10.6
5	Buruh	15	22.7
6	Lain-lain	3	4.5
Jumlah		66	100

#### D. Penghasilan

Tingkat penghasilan responden diketahui bahwa 8 orang ibu atau 12,1 % ibu yang memiliki penghasilan 1.000.000 – 1.500.000, 10 orang ibu atau 15, 2% ibu yang memiliki penghasilan 1.500.000 – 2.000.000 dan 48 orang atau 72,7% ibu yang memiliki penghasilan tertinggi 2.000.000 keatas.

Data penghasilan responden dilihat pada table 4.4 dibawah ini:

**Tabel 4.4 Data Penghasilan Keluarga**

No	Penghasilan	Jumlah	
		n (orang)	%
1	1.000.000 – 1.500.000	8	12.1
2	1.500.000 – 2.000.000	10	15.2
3	2.000.000 keatas	48	72.7
Jumlah		66	100

#### 4.2.2 Karakteristik Responden Balita

##### A. Jenis Kelamin Balita

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa jenis kelamin balita yang berjumlah 66 orang. Distribusi tersebut didapat bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah pada laki-laki yaitu 34 orang atau 85%. Dan jenis kelamin responden paling sedikit adalah pada perempuan yaitu 32 orang atau 15%. Data jenis kelamin responden dapat dilihat pada table 4.6 dibawah ini:

**Tabel 4.5 Data Jenis Kelamin Balita**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		n (orang)	%
1	Laki-laki	34	85
2	Perempuan	32	15
Jumlah		66	100

##### B. Usia Balita

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa bahwa ada 40 anak atau 60,6% anak yang mempunyai usia antara 1-3 tahun dan sebanyak 1,5% anak yang mempunyai usia antara 5 tahun. Data usia responden balita dapat dilihat pada table 4.6 dibawah ini.

**Tabel 4.6 Data Usia Responden Balita**

No	Usia Balita	Jumlah	
		n (orang)	%
1	1 – 2 tahun	40	60.6
2	3- 4 tahun	25	37.9
3	5 tahun	1	1.5
Jumlah		66	100

**D. Berat Badan Balita**

Berikut ini adalah data berat badan balita yang diambil dari 66 responden pada penelitian. Diketahui data berat badan terbanyak pada balita 10,600 – 17.00 kg dengan persentase 68,2%. Sedangkan data terkecil pada balita 18,400 – 24,000 kg dengan persentase 31,8%. Data berat badan responden balita dapat dilihat pada table 4.7 dibawah ini:

**Tabel 4.7 Data Berat Badan Responden Balita**

No	Berat Badan Balita	Jumlah	
		n (orang)	%
1	10.600 – 17.000	45	68.2%
2	18.400 – 24.000	21	31.8%
Jumlah		66	100%

### C. Tinggi Badan Balita

Berikut ini adalah data berat badan balita yang diambil dari 66 responden pada penelitian. Diketahui data tinggi badan terbanyak pada balita 87,0 – 92,0 dengan persentase 62,1%. Sedangkan data terkecil pada balita 78,0 – 85,0 dengan persentase 37,9%. Data tinggi badan responden balita dapat dilihat pada table 4.8 dibawah ini:

**Tabel 4.8 Data Tinggi Badan Responden Balita**

No	Tinggi Badan	Jumlah	
		n (orang)	%
1	78.0 – 85.0	25	37,9%
2	87.0 – 92.0	41	62,1
Jumlah		66	100

### 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Pengisian kuesioner dilaksanakan di RW 010 Kelurahan Sungai Bambu Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara terdiri dari 104 RT yang dilakukan pada tanggal 01-30 Juli 2016. Karakteristik variabel-variabel digambarkan penelitian diperoleh dari hasil pengolahan data dengan analisis statistik deskriptif. Dalam deskripsi variabel dapat disajikan masing-masing dalam bentuk skor rata-rata nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, varians, dan distribusi frekuensi. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

#### 4.3.1 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita

Data pengetahuan ibu tentang gizi balita diperoleh melalui pengisian instrument penelitian yang berupa skala Guttman oleh 66 responden ibu-ibu di Posyandu Mawar a dan Mawar b di Kelurahan Sungai Bambu. Berdasarkan pengolahan data kuesioner model skala Guttman diperoleh skor tertinggi 25, skor terendah 10 dan skor rata-rata sebesar 21,61. Varians ( $S^2$ ) variabel Pengetahuan ibu tentang gizi sebesar 51,5 dan simpangan baku ( $S$ ) sebesar 4,027.

Deskriptif data distribusi frekuensi Pengetahuan ibu tentang gizi balita terdiri dari rentang sekor sebesar 15, banyaknya kelas interval sebesar 7 dan panjang kelas 5. Selain itu terdapat data yang dihasilkan dan dapat dilihat pada table berikut:

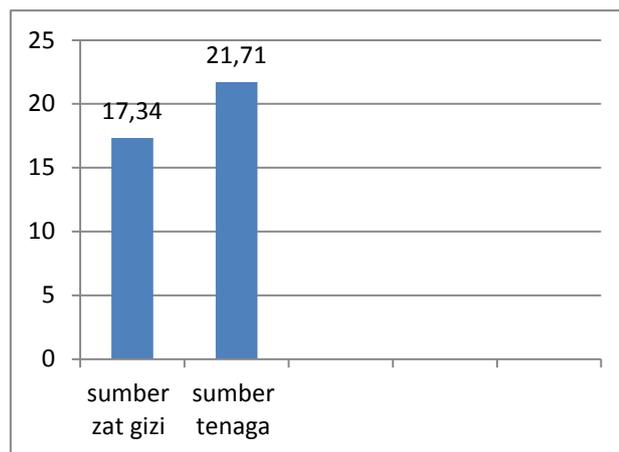
**Table 4.9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita**

No.	Skor			<i>F</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>f</i> Absolute	<i>f</i> Relatif
1	10	-	14	5	9.5	14.5	5	7.6%
2	15	-	19	11	14.5	19.5	16	16.7%
3	20	-	24	34	19.5	24.5	50	51.5%
4	25	-	30	16	24.5	30.5	66	24.2%
5	31	-	35	0	30.5	35.5	66	0.0%
6	36	-	40	0	35.5	40.5	66	0.0%
7	41	-	45	0	40.5	45.5	66	0.0%
Jumlah				66				100.0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada variabel pengetahuan tentang gizi balita di atas dapat diketahui banyaknya kelas interval sebesar 7 kelas. Frekuensi relative terbesar berada pada kelas 3 yaitu dengan rentang 20 – 24

dengan pesentasi 51,5% dengan jumlah responden sebanyak 34 dengan menjawab pertanyaan Benar Sementara itu frekuensi rendah 10 – 14 sebanyak 5 responden dengan pesentasi 7,6% dengan menjawab pertanyaan Salah. Maka dengan itu Dari proses penghitungan pada tiap dimensi dan indikator ditetapkan hasil rata-rata hitung skor pada masing-masing dimensi dan indikator tersebut

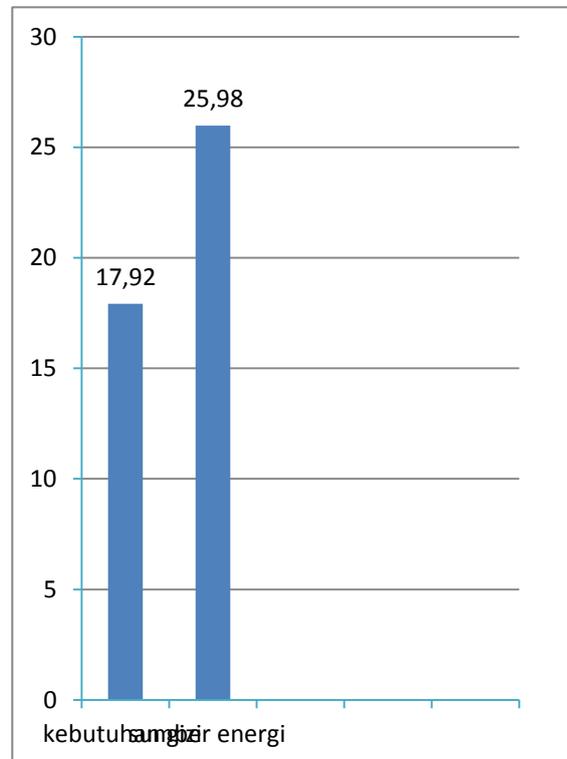
Dimensi dari pengetahuan tentang gizi balita yang pertama adalah dimensi pengetahuan tentang gizi. Dimensi ini mendapatkan prensentasi indikator sebesar 23,75% dari sumber zat gizi 17,34%, dan sumber tenaga 21,71%. Indikator tertinggi pada dimensi sumber tenaga, dikarena butuhkan pengalaman mengetahui berapa besar pengetahuan ibu terhadap gizi yang diperlukan.



**Gambar 4.1 Dimensi Pengetahuan Tentang Gizi**

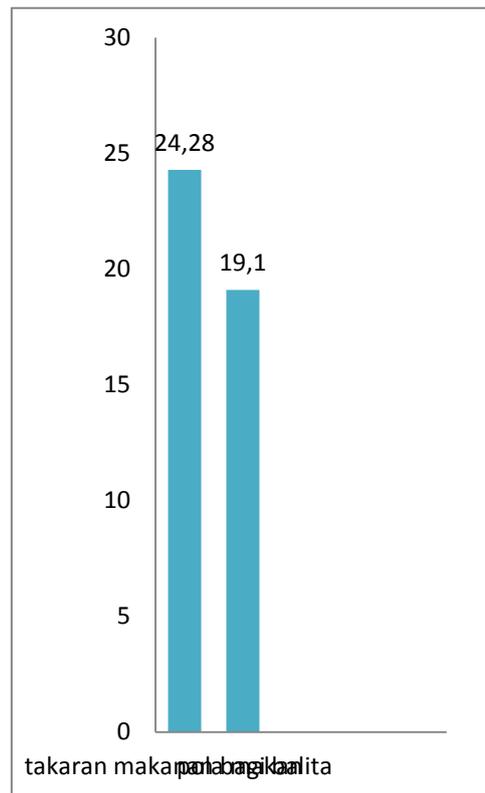
Dimensi dari kebutuhan gizi yang kedua adalah dimensi kebutuhan gizi prentase sebesar 17,92%. sumber energi 25,98%

Indikator tertinggi pada dimensi sumber energi, dikarenakan sumber energi menjadi kebutuhan gizi pada balita.



**Gambar 4.2 Dimensi Kebutuhan Gizi**

Dimensi dari takaran makanan bagi balita yang tiga adalah dimensi takaran makanan bagi balita sebesar 24,28%. Indikator 19,10%, pola makan 19,10%. Indikator tertinggi pada dimensi pola makan, dikarenakan pola makan kurangnya kesadaran sebagian ibu terhadap pola makan balita yang biasa memenuhi gizi seimbang bagi takaran makanan balita sehari-hari.



**Gambar 4.3 Dimensi Takaran Makan.**

#### **4.3.2 Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita**

Data perilaku ibu dalam menyiapkan makanan bagi balita diperoleh melalui pengisian instrument penelitian yang berupa skala Likert oleh 66 responden ibu-ibu di Posyandu Mawar a dan Mawar b di Kelurahan Sungai Bambu. Berdasarkan pengolahan data kuesioner model skala Likert diperoleh skor tertinggi 67, skor terendah 42 dan skor rata-rata sebesar 53,33. Varians ( $S^2$ ) variabel Perilaku ibu dalam menyiapkan makanan bagi balita sebesar 53,0 dan simpangan baku (S) sebesar 4,723.

Deskriptif data distribusi fekuensi Perilaku ibu dalam menyiapkan makanan bagi balita terdiri dari rentang sekor sebesar 25, banyaknya kelas

interval sebesar 7 panjang kelas 4. Selain itu terdapat data yang dihasilkan dan dapat dilihat pada table berikut

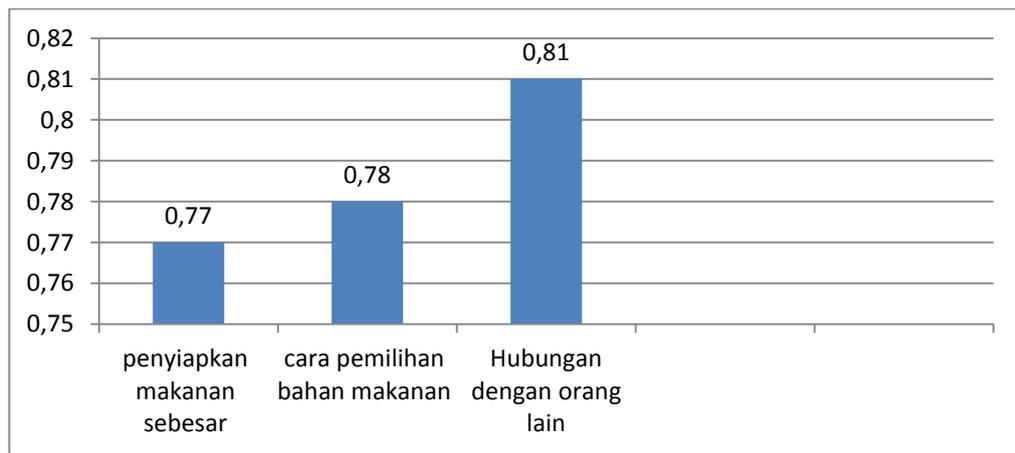
**Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita**

No.	Skor			<i>f</i>	Batas Bawah	Batas Atas	<i>f</i> Absolute	<i>f</i> Relatif
1	42	-	45	6	41,5	45.5	6	9,1%
2	46	-	49	13	45,5	49.5	12	1,7%
3	50	-	53	35	49,5	53.5	25	53,0%
4	54	-	57	7	53,5	57.5	60	10,6%
5	58	-	61	4	57,5	61.5	67	6,1%
6	62	-	65	1	61,5	65.5	71	1,5%
7	66	-	76	0	65,5	76.5	72	0,0%
Jumlah				66			100,0%	

Berdasarkan table distribusi frekuensi pada variabel perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita di atas dapat diketahui banyaknya kelas interval sebesar 7 kelas. Fekuensi relative terbesar berada pada kelas 3 yaitu dengan rentang 50 – 53 sedangkan jumlah responden sebanyak 35 balita dengan pesentasi 53,0%. Sementara itu fekuensi rendah 62– 65 dengan sebanyak 1 responden dengan pesentasi 1,5%.

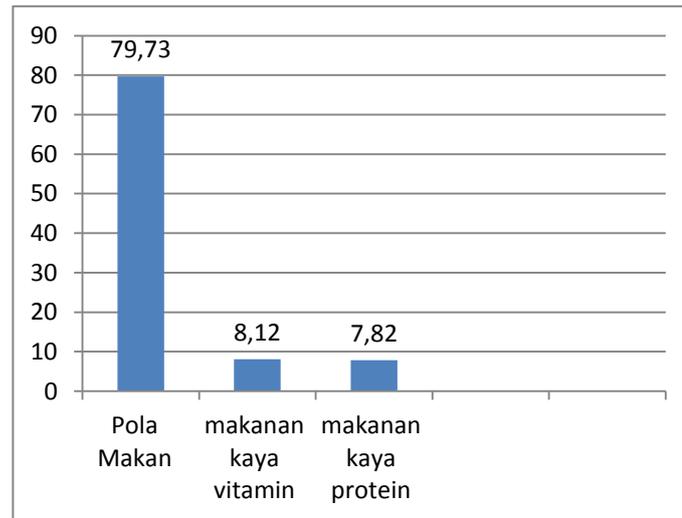
Melalui penghitungan dari setiap dimensi dan indikator didapatkan hasil rata-rata hitungan skor pada masing-masing dimensi, indikator dan variabel perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita yang menyatakan persentase hubungan dimensi serta indikator tersebut. Berikut adalah pembahasan persentasi dari jumlah altermatif jawaban yang dipilih para responden.

Dimensi dari menyiapkan makanan yang pertama adalah dimensi indikator menyiapkan makanan sebesar 0,077%. cara pemilihan bahan makanan 0,078%, cara pengolaha makanan 0,81%. Indikator tertinggi pada dimensi cara pengolaha makanan, ibu harus biasa mengolah bahan makana agar ibu mengetahui gizi dalam makan yang sudah diolah



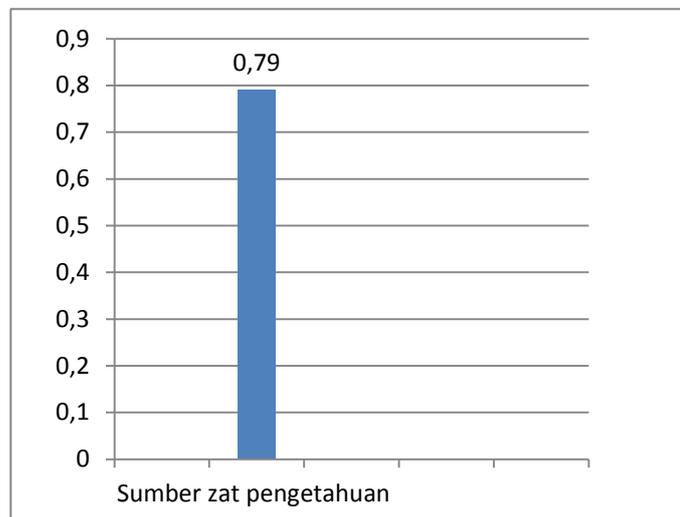
**Gambar 4.4 Dimensi Penyiapkan Makanan**

Dimensi dari pola makan yang kedua adalah dimensi Indikator Pola Makan 79,73%, makanan kaya vitamin 0,812%, makanan kaya protein 0,782%. Indikator tertinggi pada dimensi kaya vitamin. Vitamin yang diperlukan dalam tubuh maka sebaiknya balita sering dikasih buah yang mengandung banyak vitamin.



**Gambar 4.5 Dimensi Pola Makan**

Dimensi dari menu makanan yang ketiga adalah dimensi menu makanan 0,079%. Indikator 0,079 %, sumber zat pengetahuan 0,079%. Indikator tertinggi pada dimensi sumber zat pengetahuan. Menu selalu dibuat agar balita tidak bosan dengan menu itu aja maka menu harus dibuat setiap minggu.



**Gambar 4.6 Dimensi Sumber Zat Pengetahuan**

#### 4.4 Pengujian Persyaratan Analisis Data

##### 4.4.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mendapatkan data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Cara yang digunakan dalam menghitung normalitas pada kasus ini yaitu dengan Kolmogorov-Smirnov. Berikut di bawah ini hasil dari pengujian dengan menggunakan Software Excel:

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

$D = |\text{Peluang Harapan} - \text{Luas Kurva } Z|$

Nilai maksimal  $|D|$  ( $D_{\text{hitung}}$ ) 0,19991

$$D_{\text{tabel}} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

$D_{\text{tabel}}$  0,01018

Karena  $D_{\text{hitung}} < D_{\text{tabel}}$  maka data berdistribusi normal Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Pada hasil di atas dapat disimpulkan bahwa:

- Pada hasil pengujian didapat  $D_{\text{hitung}}$  sebesar 0,19991 dan  $D_{\text{tabel}}$  sebesar 0,01018
- Kesimpulannya  $D_{\text{hitung}} < D_{\text{tabel}} = 0,19991 > 0,01018$  maka data variabel X berdistribusi normal sesuai dengan rumus Kolmogorov-Smirnov

Variabel Y merupakan Gaya Hidup Sehat. Hasil pengujian normalitas dari variabel Y ditampilkan di bawah ini:

$$Z = \frac{y - \bar{y}}{s}$$

$D = |\text{Peluang Harapan} - \text{Luas Kurva } Z|$

Nilai maksimal  $|D|$  ( $D_{hitung}$ ) 0,10389

$$D_{tabel} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

$D_{tabel}$  0,01292

Karena  $D_{hitung} < D_{tabel}$  maka data berdistribusi normal Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Pada hasil di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pada hasil pengujian didapat  $D_{hitung}$  sebesar 0,10389 dan  $D_{tabel}$  sebesar 0,01292
- b. Kesimpulannya  $D_{hitung} < D_{tabel} = 0,10389 > 0,01292$  maka data variabel Y berdistribusi normal sesuai dengan rumus Kolmogorov-Smirnov

Dari hasil pengujian dengan menggunakan Software Excel didapat data untuk variabel Y maupun variabel Y berdistribusi normal.

#### 4.4.2 Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu uji untuk membuktikan apakah kedua variabel memiliki persebaran data yang linier secara signifikan atau tidak. Berikut ini merupakan hasil uji keberartian regresi:

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 1 dan dk penyebut 42 dihasilkan  $f_{tabel} = 4,00$ . Karena nilai  $f_{hitung} > f_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah signifikan.

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 12 dan dk penyebut 52 dihasilkan  $F_{tabel} = 2,00$ . Karena nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah tidak li

## 4.5 Pengujian Hipotesis

### 4.5.1 Uji Korelasi

Pengujian koefisien korelasi ini menggunakan perhitungan *product moment* untuk mengetahui seberapa besar dan kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Berdasarkan hasil perhitungan *product moment* yang telah dilakukan diperoleh hasil korelasi antara Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Perilaku Ibu dalam Menyiapkan Makanan Sehat bagi Balita adalah 0,348 yang berarti memiliki korelasi yang sedang. Hasil pengujian korelasi dengan menggunakan software Excel yaitu:

$$r = \frac{n(\sum xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

$$= 0,348$$

Karena nilai korelasi sebesar 0,3 berada di atas 0 dan di bawah 0,5 artinya korelasi bernilai positif lemah.

### 4.5.2 Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) dalam model regresi mempunyai hubungan yang nyata atau signifikan terhadap variabel dependen, dilakukan pengujian dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujiannya adalah  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima atau tidak signifikan dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak atau signifikan.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  pengetahuan tentang gizi sebesar 78,3885 dengan  $t_{tabel}$  sebesar 19,9773 maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang gizi memiliki hubungan yang kuat dan pengaruh yang signifikan.

Karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka Tolak  $H_0$  artinya korelasi dalam populasi tidak sama dengan nol sehingga hubungan antara variabel X dan variabel Y kuat dan nyata.

#### 4.5.3 Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase kontribusi antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita. Dari data di bawah ini besarnya nilai  $r$  adalah 0,348 hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita adalah sebesar 12,17%. Artinya, pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita memberikan sumbangan efektif sebesar 12,17% terhadap ibu tentang gizi, sedangkan sisanya 87,83%.

#### 4.5.4 Uji F

Pengujian ini dilakukan untuk dapat mengetahui berarti atau tidaknya hubungan X terhadap Y yang telah dibentuk melalui persamaan regresi linier sederhana. Kriteria pengujian yaitu jika  $f_{hitung} < f_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima regresi tidak berarti, jika  $f_{hitung} > f_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan regresi berarti. Berdasarkan hasil perhitungan uji ANOVA menunjukkan bahwa  $8,336 > 3,591$  atau  $f_{hitung} > f_{tabel}$  maka Hubungan antara Pengetahuan tentang gizi dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita signifikan, dengan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$  yang berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel terikat.

**Tabel 4.11 Hasil Analisis Data Dengan Anova**

ANOVA						
Keterangan	SS	Df	MS	F	P Value	Fcrit
Between Groups	21307.81	2	10653.91	8.336	0.002	3.591
Within Groups	21726.01	17	1278.001			
Total	418.2	19	22.01053			

$f_{hitung}$  lebih besar dari  $f_{tabel}$  maka terima  $H_0$  sehingga Y dan X saling memberikan hubungan yang signifikan.

#### 4.5.5 Pengujian Persamaan Regresi Sederhana

Pengujian selanjutnya dalam penelitian ini merupakan uji persamaan regresi sederhana. Persamaan yang digunakan yaitu regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui hubungan satu variabel pada variabel lainnya, dalam penelitian ini berarti antara variabel X dengan variabel Y. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan persamaan regresi yaitu  $Y = 46,96 + 0,295X$ .

Interpretasi dari persamaan tersebut adalah nilai konstan sebesar 46,96 menunjukkan bahwa apabila tidak ada variabel hubungan pengetahuan tentang gizi dalam perilaku ibu menyiapkan makanan sehat bagi balita, maka besarnya perilaku ibu menyiapkan makanan sehat bagi balita 46,96. Nilai parameter atau koefisien arah regresi positif sebesar 0,295 yang berarti setiap kenaikan Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dalam perilaku ibu menyiapkan makanan sehat bagi balita sebesar 1 satuan dengan konstanta 46,96 akan menaikkan pengetahuan ibu tentang gizi 0,295.

#### 4.6 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan Hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  pengetahuan ibu tentang gizi sebesar 78,3885 dengan  $t_{tabel}$  sebesar 19,9773 dapat diartikan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi memiliki hubungan yang kuat dan pengaruh yang signifikan

Persentase dimensi Pengetahuan Gizi yang tertinggi terdapat pada pengetahuan tentang gizi presentase 17.34%, kebutuhan gizi 17,92% presentase terendah dimiliki oleh tak presentase sebesar 23.75%., Kecukupan gizi dan takaran makanan bagi balita berada pada tingkat terendah dikarenakan masalah gizi timbul dikarenakan akibat kekurangan atau kelebihan kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang melebihi kecukupan gizi menimbulkan masalah gizi lebih yang terutama terjadi di kalangan masyarakat perkotaan.

Pengetahuan gizi dapat tercermin pada cara ibu memilih bahan makanan untuk kebutuhan keluarganya. Oleh sebab itu pengetahuan gizi dan ketrampilan ibu dalam memilih makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga tersebut sehingga pengetahuan ibu tentang gizi sangat perlu untuk menentukan konsumsi makanan yang baik dalam upaya meningkatkan status gizi anak. Dengan demikian apabila para ibu mengetahui sumber-sumber dan fungsi zat gizi dengan baik, maka para ibu akan lebih tepat dalam memberikan konsumsi makanan yang dibutuhkan oleh anaknya.

Bila seorang ibu kurang memahami mengenai pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan status gizi anak balita menjadi menurun. Status gizi anak dapat menggambarkan keadaan tubuh anak yang sangat dipengaruhi oleh

konsumsi makanan. Kekurangan mengkonsumsi makanan tubuh akan menjadi kurus yang pada gilirannya akan menurunkan status gizi anak tersebut. Untuk mendapatkan status gizi anak yang baik, perlu pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan (Suwanto, 2008).

Dimensi dari kebutuhan gizi yang kedua adalah dimensi kebutuhan gizi presentase sebesar 17,92%. Indikator 25,98%, sumber energi 25,98% Indikator tertinggi pada dimensi sumber energi, dikarenakan sumber energi menjadi kebutuhan gizi pada balita.

Dimensi dari takaran makanan bagi balita yang tiga adalah dimensi takaran makanan bagi balita sebesar 24,28%. Indikator 19,10%, pola makan 19,10%. Indikator tertinggi pada dimensi pola makan, dikarenakan pola makan kurangnya kesadaran sebagian ibu terhadap pola makan balita yang biasa memenuhi gizi seimbang bagi takaran makanan balita sehari-hari. Maka cara memenuhi takaran makanan yang cukup akan gizi untuk balita salah satunya dengan menghadirkan menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain.

Dimensi dari menyiapkan makanan yang pertama adalah dimensi indikator menyiapkan makanan sebesar 0,077%. cara pemilihan bahan makanan 0,078%, cara pengolahan makanan 0,81%. Indikator tertinggi pada dimensi cara pengolahan makanan, ibu harus biasa mengolah bahan makanan agar ibu mengetahui gizi dalam makan yang sudah diolah

Dimensi dari pola makan yang kedua adalah dimensi Indikator Pola Makan 79.73%, makanan kaya vitamin 0.812%, makanan kaya protein 0.782%. Indikator tertinggi pada dimensi kaya vitamin. Vitamin yang diperlukan dalam tubuh maka sebaiknya balita sering dikasih buah yang mengandung banyak vitamin.

Dimensi dari menu makanan yang ketiga adalah dimensi menu makanan 0.079%. Indikator 0.079 %, sumber zat pengetahuan 0.079% . Indikator tertinggi pada dimensi sumber zat pengetahuan. Menu selalu dibuat agar balita tidak bosan dengan menu itu aja maka menu harus dibuat setiap minggu.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif signifikan antara Pengetahuan Tentang Gizi Dalam Perilaku Ibu Menyiapkan Makanan Sehat Bagi Balita, sehingga Pengetahuan Ibu Tentang Gizi yang didapat dari Posyandu menjadi salah satu solusi alternative dalam menerapkan perilaku ibu menyiapkan makanan sehat bagi balita dalam kehidupan mereka sehari-hari.
2. Perhitungan korelasi menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 0,348 dan  $t_{tabel}$  yaitu 0,12. Berdasarkan hal tersebut maka  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $0,348 > 0,12$ ). Maka terdapat hubungan positif antara pengetahuan ibu tentang gizi dalam perilaku ibu menyiapkan makanan sehat bagi balita.
3. Perhitungan koefisien determinasi sebesar 12,17%. menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita, sedangkan 87,83%.ditentukan oleh faktor lain.
4. Uji hipotesis penelitian mengenai hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti diantara keduanya.

## **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian mengenai pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita. Ibu keposyandu berhubungan dengan pemberian makanan yang sehat bergizi kepada balita. Berdasarkan penelitian semakin tingginya ibu mengetahui gizi yang baik bagi balita dan cara menyiapkan makanan sehat bagi balita sesuai dengan status gizi. Dari penelitian ini semoga dapat bermanfaat meningkatkan pendidikan ibu dan hal ini adalah pengetahuan tentang gizi.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan pengetahuan tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita secara bersama-sama dengan pemberian makanan yang bergizi kepada balita sesuai dengan status gizinya. Upaya yang harus dilakukan adalah lebih memperhatikan keadaan gizi anak balita

## **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan maka untuk menerapkan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita akan dipaparkan saran, yaitu sebagai berikut :

1. Ibu diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita mereka sehari-hari yang dimiliki baik pengetahuan gizi dari POSYANDU ataupun pengetahuan gizi yang berasal dari pengalaman yang telah mereka temukan, agar pengetahuan gizi tersebut tidak hanya berguna untuk diri mereka sendiri melainkan juga untuk keluarga dan masyarakat yang lebih luas.

2. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melanjutkan penelitian dengan lebih luas dan mendalam tentang faktor-faktor lain yang berhubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita. Sehingga hasil penelitiannya dapat dipergunakan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Ahsin W. Alhafidz. 2007. *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah
- Albert L. Lehninger. 1982. *Dasar-Dasar Biokimia, terj. Maggy Thenawidjaya*. Jakarta: Erlangga
- Albiner Siagian. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, S. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Atikah, P. & Erna, K.W. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: NuhaMedika
- DiMatteo, M. R., & Martin, L. R. 2003. *Health Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Deswita. 2006. *Defenisi Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Duffy, K. G., & Atwater, E. 2004. *Psychology for Living, Adjustment Growth and Behavior Today, 8th Edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Bakta I Made. 2009. “*Penanggulangans Anemia Defisiensi Besi sebagai Usaha Meningkatkan Kualitas Sumber daya Manusia*” dalam *Pemikiran Kritis Guru Besar Universitas Udayana Bidang Kesehatan*. Bali: Udayana University Press
- Erna Franein P. 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- FG. Winarno. 1993. *Pangan, Gizi, Teknologi dan Konsumen*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kartono, Kartini. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Mandar Maju

- Kountur, R. 2004. *Metode Penelitian: Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: PPM.
- Mary E. Barasi., et al. 2009. *Glance Ilmu Gizi, terj. HerminHalim*. Jakarta: Erlangga
- Moehji. 2003. *Ilmu Gizi. Edisi 2*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti
- Morissan. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Notoatmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta
- . 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Olsen, S. J., & Strombong, M. F. 2004. *Instruments for Clinical Health-Care Research, 3rd Edition*. Boston: Jones & Bartlett Publishers.
- Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2006. *Lakukan Gaya Hidup Sehat mulai sekarang*. Jakarta
- Puspitawati, H., Herawati, Tini[po.. 2013. *Metode Penelitian Keluarga*. Bogor: IPB Press
- PutrantoJokohadikusumo. 2010. *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Puri Delco
- Riduwan. 2008. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. 2007. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Robert S. Harris. 1989. *Evaluasi Gizi pada Pengolahan Bahan Pangan, terj. SuminarAchmadi*. Bandung: ITB
- Ronald Sitorus. 2009. *Makanan Sehat dan Bergizi*. Bandung: YramaWidya
- Sarafino, E. P. 2006. *Health psychology: Biopsychosocial interactions 5<sup>th</sup> Ed*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Supariasa I Dewa Nyoman, et. Al. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

- Sediaoetama Achmad Djaeni. 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sarlan. *Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY)*. Jakarta: CV. Pamularsih
- Saryono & Anggriyana, T.W. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sheridan, C. L. & Radmacher, S. A. 1992. *Health Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Solihin, P. 2005. *Ilmu Gizi Pada Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sri Rumini & Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sunita Almatier. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology 6<sup>th</sup> Ed.* New York: McGraw-Hill.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Tsai, Y. W., et al. 2009. Peer pressure, psychological distress and the urge to smoke. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6 (6). P. 1799-111. DOI: 10.3390/ijerph6061799.
- Cockerham, W. C. 2005. *Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure*. *Journal of Health and Social Behavior*. 46 (1). P. 51-67.
- Kvaavik, E., et al. 2010. *Influence of individual and combined health behaviors on total and cause-specific mortality in men and women: the United Kingdom health and lifestyle survey Archives of internal medicine*, 170 (8). P. 711-719

## **LAMPIRAN**

1. Kusioner yang Sudah Uji Validitas
2. Kusioner yang Sudah Validitas

## KUESIONER

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah baik-baik pertanyaan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah yang paling tepat menurut anda.
3. Untuk identitas diri anda dan berilah tanda ( $\surd$ ) pada kotak  yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
4. Kuesioner ini bersifat rahasia, untuk itu data yang anda berikan kepada kami akan kami jamin kerahasiannya.

### IDENTITAS RESPONDEN

#### No Responden

#### 1. IBU

Nama : .....

Alamat : .....

Umur :  20 th  20 th – 30 th  31 th – 40 th >  40 th

#### Pendidikan Terakhir :

SD

SMP

SMA ( Sederajat)

Diplomat

Sarjana

#### Pekerjaan :

Ibu rumah tangga

Wirausaha

Karyawan swasta

Buruh

Pegawai negeri

Lain -lain

#### Penghasilan :

<Rp. 5.00.000

<Rp. 1.500.000 – 2.000.000

<Rp. 5.00.000 - 1.000.000

>Rp. 2.000.000

<Rp. 1.000.000 – 1.500.000

## 2. ANAK

Nama : ..... Laki-laki/Perempuan  
 Umur : ..... Tahun  
 TinggiBadan : ..... Cm  
 BeratBadan : ..... Kg

### Kuesioner Pengetahuan Ibu

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Hanya dengan minum segelas susu di pagi hari dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan		
2	Manfaat mengonsumsi aneka ragam makanan setiap hari adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.		
3	Kebutuhan gizi bayi dan balita sama dengan kebutuhan gizi pada orang dewasa		
4	Kekurangan gizi dapat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit sehingga mengganggu pertumbuhannya.		
5	Kekurangan gizi pada balita dapat diketahui dengan melihat balita tidak selera makan.		
6	Satu porsi bubur ayam dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan anak		
7	Makanan tinggi lemak baik untuk pertumbuhan balita.		
8	Nasi dan mie merupakan contoh bahan makanan sumber karbohidrat.		
9	Mengonsumsi garam beryodium untuk mencegah busung lapar.		
10	Kekurangan yodium mengakibatkan kecerdasan balita berkurang.		
11	Buah-buahan dan sayuran merupakan bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral.		
12	Balita yang tidak mengonsumsi buah dan sayuran dapat mengakibatkan kekurangan vitamin dan serat.		
13	Makanan cepat saji yang berlemak dan berkarbohidrat tinggi adalah salah satu makanan bergizi seimbang		
14	Anak usia 1-5 tahun mempunyai rasa ingin tahu yang lebih tinggi terutama dalam memilih menu makanannya.		
15	Jeruk, manggadanalpukat mengandung vitamin c		
16	Cairan yang dikonsumsi balita, terutama air minum tidak kurang 1 liter atau setara dengan 6 gelas sehari.		

17	Agar makanan yang kita makan aman bagi kesehatan maka sebelum dimasak harus dicuci dengan bersih.		
18	Makanan yang disajikan untuk balita tidak harus menarik dalam segi warna dan kombinasi makanan.		
19	Anak usai 4-6 tahun membutuhkan 39 gram protein ( 3 butir telur ayam, 200 gram daging sapi, atau 200 gram ikan ) per hari		
20	Pemberian makanan dengan karbohidrat kompleks, seperti padi-padian ( beras, jagung dan gandum) dan umbi-umbian ( singkong, ubi jalar, kentang) dapat dicerna perlahan sehingga memberikan rasa kenyang lebih lama.		
21	Pemberian makanan pendamping harus dilakukan secara bertahap dari makanan lumat, lunak sampai makanan padat.		
22	Anakberusia 1-5 tahun makanan-makanan utama sebanyak 3 kali sehari ditambah makanan selingan diantara setiap makanan utama.		
23	Makanan perlu disajikan dengan hiasan agar terlihat menarik bagi anak		
24	Agar tidak bosan balita diberikan makanan ringan untuk menambah nafsu makan		
25	Pada usia balita memerlukan makanan yang lengkap karena ada periode ini pertumbuhan dan perkembangannya sangat pesat.		
26	Makanan yang dihidangkan setiap hari tidak perlu beraneka ragam		
27	Oncom, tempe dan tahu merupakan bahan makanan sumber protein.		
28	Anak balita perlu mengkonsumsi nasi + ikan + sayur + buah + sususetiaphari		
29	Makanan yang diberikan pada balita harusa selalu mengandung nilai gizi.		
30	Anakusia 4-6 tahun membutuhkan makanan yang mengandung protein untuk pertumbuhan dan perkembangan		
31	Makanan di sajikan dalam keadaan bersih, sehingga tidak membahayakan kesehatan		
32	Ayam, telur, daging merupakan bahan makanan sumber karbohidrat.		
33	Susu dan keju bahan makanan sumber kalsium		
34	Tempe dan tahu merupakan bahan makanan nabati		
35	Nasi adalah termasuk makanan sumber karbohidat.		

## Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Bagi Balita

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Ibu menggunakan bumbu segar pada makanan balita (contoh : cabe, tomat, bawang dll.)				
2	Ibu menyediakan makanan bagi balita (daging, telur, ikan) atau lauk pauk hewani dalam makanan sehari-hari balita.				
3	Ibu menggunakan bumbu instan pada makanan balita (contoh: kecap, santan kelapa, atau penyedap makanan)				
4	Ibu mencuci tangan sebelum menyediakan makan untuk balita.				
5	Ibu menyediakan makanan bagi balita (tahu, tempe) lauk pauk nabati dalam makanan sehari-hari balita.				
6	Ibu perlu mempertimbangkan makanan yang disukai dan yang tidak disukai balita.				
7	Waktu pemberian makan anak balita harus teratur.				
8	Ibu memberikan makan utama pada balita 3 kali sehari.				
9	Ibu menyediakan masakan dari sayuran (bayam, kangkung, wortel, buncis, terung, dll) dalam makanan sehari-hari balita				
10	Ibu menyiapkan makanan dalam sehari sesuai kebutuhan gizi balita.				
11	Ibu memberikan susu formula tambahan kepada balita				
12	Ibu memberikan makanan yang mudah dicerna bagi balita.				
13	Porsi makan balita harus mempunyai tekstur lunak agar mudah dicerna.				
14	Ibu menghidangkan makanan dengan cara yang menarik (misal: piring dihias, atau menggunakan peralatan yang bentuknya lucu).				
15	Ibu menyiapkan bentuk makanan yang menarik untuk balita.				
16	Ibu mengutamakan makanan untuk balita dari pada anggota keluarga lainnya.				
17	Ibu mengizinkan memberikan jajan dalam kemasan.				

18	Ibu menyiapkan makanan selingan (kue, bubur kacang, dll) untuk balita setiap hari.				
19	Bahan makanan balita harus dipilih yang tidak merangsang, rendah serat, dan tidak mengandung gas.				
20	Ibu mencuci bahan makanan sebelum diolah				
21	Ibu mengganti menu makanan setiap hari agar tidak bosan				
22	Ibu memberikan bumbu dalam pengolahan makanan bagi balita				
23	Ibu memberikan makanan selingan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak.				
24	Ibu menyiapkan makan yang mahal dan sehat bergizi bagi balita				
25	Ibu menyiapkan makanan untuk balita dengan menu yang sama seperti anggota keluarga lain.				

## kisi-kisi angket

Variabel	Dimensi	Indikator	No Item	
			+	-
1. Pengetahuan ibu tentang gizi balita	a. Pengetahuan tentang gizi	- Sumber zat gizi	15, 16, 24, 25	11
		- Sumber tenaga	1, 5, 9, 10, 18	6
	b. Kebutuhan gizi	- Sumber energi	2, 4, 8, 23	3, 7
	c. Takaran makanan bagi balita	- Pola makan	12, 13, 17, 19, 20, 22	14, 21
2. Perilaku ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi balita	a. Penyiapkan makanan	- Cara pemilihan bahan makan	6, 8, 9, 11, 12	-
		- Cara pengolahan makanan	2, 13	15
	b. Pola makan	- Makanan kaya vitamin	5	7
		- Makanan kaya protein	-	1, 3
	c. Menu makanan	- Sumber zat pengaturan	4, 10, 14	16, 17

## Kuesioner Pengetahuan Ibu

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1 P	Hanya dengan minum segelas susu di pagi hari dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan		
2 K	Manfaat mengonsumsi aneka ragam makanan setiap hari adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.		
3 K	<i>Kebutuhan gizi bayi dan balita sama dengan kebutuhan gizi pada orang dewasa</i>		
4 K	Kekurangan gizi dapat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit sehingga mengganggu pertumbuhannya.		
5 P	Kekurangan gizi pada balita dapat diketahui dengan melihat balita tidak selera makan.		
6 P	<i>Satu porsi bubur ayam dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan anak</i>		
7 K	<i>Makanan tinggi lemak baik untuk pertumbuhan balita.</i>		
8 K	Mengonsumsi garam beryodium untuk mencegah busung lapar.		
9 P	Kekurangan yodium mengakibatkan kecerdasan balita berkurang.		
10 P	Balita yang tidak mengonsumsi buah dan sayuran dapat mengakibatkan kekurangan vitamin dan serat.		
11 P	<i>Makanan cepat saji yang berlemak dan berkarbohidrat tinggi adalah salah satu makanan bergizi seimbang</i>		
12 T	Anak usia 1-5 tahun mempunyai rasa ingin tahu yang lebih tinggi terutama dalam memilih menu makanannya.		
13 T	Agar makanan yang kita makan aman bagi kesehatan maka sebelum dimasak harus dicuci dengan bersih.		
14 T	<i>Makanan yang disajikan untuk balita tidak harus menarik dalam segi warna dan kombinasi makanan.</i>		
15 P	Anak usai 4-6 tahun membutuhkan 39 gram protein ( 3 butir telur ayam, 200 gram daging sapi, atau 200 gram ikan ) per hari		
16 P	Pemberian makanan dengan karbohidrat kompleks, seperti padi-padian ( beras, jagung dan gandum) dan umbi-umbian ( singkong, ubi jalar, kentang) dapat dicerna perlahan sehingga memberikan rasa kenyang lebih lama.		
17 T	Pemberian makanan pendamping harus dilakukan secara bertahap dari makanan lumat, lunak sampai makanan padat.		
18 P	Anak berusia 1-5 tahun makanan-makanan utama sebanyak 3 kali sehari ditambah makanan selingan diantara setiap makanan utama.		
19	Makanan perlu disajikan dengan hiasan agar terlihat		

T	menarik bagi anak		
20 T	Agar tidak bosan balita diberikan makanan ringan untuk menambah nafsu makan		
21 T	<i>Makanan yang dihidangkan setiap hari tidak perlu beraneka ragam</i>		
22 T	Anak balita perlu mengkonsumsi nasi + ikan + sayur + buah + susu setiap hari		
23 K	Anak usia 4-6 tahun membutuhkan makanan yang mengandung protein untuk pertumbuhan dan perkembangan		
24 P	Susu dan keju bahan makanan sumber kalsium		
25 P	Nasi adalah termasuk makanan sumber karbohidat.		

## Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Bagi Balita

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1 PM	<i>Ibu menyediakan makanan bagi balita (daging, telur, ikan) atau lauk pauk hewani dalam makanan sehari-hari balita.</i>				
2 P	Ibu mencuci tangan sebelum menyediakan makan untuk balita.				
3 PM	<i>Ibu menyediakan makanan bagi balita (tahu, tempe) lauk pauknabati dalam makanan sehari-hari balita.</i>				
4 M	Ibu memberikan makan utama pada balita 3 kali sehari.				
5 PM	Ibu menyediakan masakan dari sayuran (bayam, kangkung, wortel, buncis, terung, dll) dalam makanan sehari-hari balita				
6 P	Ibu menyiapkan makanan dalam sehari sesuai kebutuhan gizi balita.				
7 PM	<i>Ibu memberikan susu formula tambahan kepada balita</i>				
8 P	Ibu memberikan makanan yang mudah dicerna bagi balita.				
9 P	Ibu menyiapkan bentuk makanan yang menarik untuk balita.				
10 M	Ibu mengutamakan makanan untuk balita dari pada anggota keluarga lainnya.				
11 P	Ibu menyiapkan makanan selingan (kue, bubur kacang, dll) untuk balita setiap hari.				
12 P	Bahan makanan balita harus dipilih yang tidak merangsang, rendah serat, dan tidak mengandung gas.				
13 P	Ibu mencuci bahan makanan sebelum diolah				
14 P	Ibu mengganti menu makanan setiap hari agar tidak bosan				
15 P	<i>Ibu memberikan bumbu dalam pengolahan makanan bagi balita</i>				
16 M	<i>Ibu menyiapkan makan yang mahal dan sehat bergizi bagi balita</i>				
17 M	<i>Ibu menyiapkan makanan untuk balita dengan menu yang sama seperti anggota keluarga lain.</i>				

## Kuesioner Pengetahuan Ibu

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Hanya dengan minum segelas susu di pagi hari dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan		
2	Manfaat mengonsumsi aneka ragam makanan setiap hari adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.		
3	Kebutuhan gizi bayi dan balita sama dengan kebutuhan gizi pada orang dewasa		
4	Kekurangan gizi dapat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit sehingga mengganggu pertumbuhannya.		
5	Kekurangan gizi pada balita dapat diketahui dengan melihat balita tidak selera makan.		
6	Satu porsi bubur ayam dapat memenuhi kebutuhan gizi sarapan anak		
7	Makanan tinggi lemak baik untuk pertumbuhan balita.		
8	Mengonsumsi garam beryodium untuk mencegah busung lapar.		
9	Kekurangan yodium mengakibatkan kecerdasan balita berkurang.		
10	Balita yang tidak mengonsumsi buah dan sayuran dapat mengakibatkan kekurangan vitamin dan serat.		
11	Makanan cepat saji yang berlemak dan berkarbohidrat tinggi adalah salah satu makanan bergizi seimbang		
12	Anak usia 1-5 tahun mempunyai rasa ingin tahu yang lebih tinggi terutama dalam memilih menu makanannya.		
13	Agar makanan yang kita makan aman bagi kesehatan maka sebelum dimasak harus dicuci dengan bersih.		
14	Makanan yang disajikan untuk balita tidak harus menarik dalam segi warna dan kombinasi makanan.		
15	Anak usai 4-6 tahun membutuhkan 39 gram protein ( 3 butir telur ayam, 200 gram daging sapi, atau 200 gram ikan ) per hari		
16	Pemberian makanan dengan karbohidrat kompleks, seperti padi-padian ( beras, jagung dan gandum) dan umbi-umbian ( singkong, ubi jalar, kentang) dapat dicerna perlahan sehingga memberikan rasa kenyang lebih lama.		
17	Pemberian makanan pendamping harus dilakukan secara bertahap dari makanan lumat, lunak sampai makanan padat.		
18	Anak berusia 1-5 tahun makanan-makanan utama sebanyak 3 kali sehari ditambah makanan selingan diantara setiap		

	makanan utama.		
19	Makanan perlu disajikan dengan hiasan agar terlihat menarik bagi anak		
20	Agar tidak bosan balita diberikan makanan ringan untuk menambah nafsu makan		
21	Makanan yang dihidangkan setiap hari tidak perlu beraneka ragam		
22	Anak balita perlu mengkonsumsi nasi + ikan + sayur + buah + susu setiap hari		
23	Anak usia 4-6 tahun membutuhkan makanan yang mengandung protein untuk pertumbuhan dan perkembangan		
24	Susu dan keju bahan makanan sumber kalsium		
25	Nasi adalah termasuk makanan sumber karbohidat.		

## Perilaku Ibu Dalam Menyiapkan Makanan Bagi Balita

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Ibu menyediakan makanan bagi balita (daging, telur, ikan) atau lauk pauk hewani dalam makanan sehari-hari balita.				
2	Ibu mencuci tangan sebelum menyediakan makan untuk balita.				
3	Ibu menyediakan makanan bagi balita (tahu, tempe) lauk pauknabati dalam makanan sehari-hari balita.				
4	Ibu memberikan makan utama pada balita 3 kali sehari.				
5	Ibu menyediakan masakan dari sayuran (bayam, kangkung, wortel, buncis, terung, dll) dalam makanan sehari-hari balita				
6	Ibu menyiapkan makanan dalam sehari sesuai kebutuhan gizi balita.				
7	Ibu memberikan susu formula tambahan kepada balita				
8	Ibu memberikan makanan yang mudah dicerna bagi balita.				
9	Ibu menyiapkan bentuk makanan yang menarik untuk balita.				
10	Ibu mengutamakan makanan untuk balita dari pada anggota keluarga lainnya.				
11	Ibu menyiapkan makanan selingan (kue, bubur kacang, dll) untuk balita setiap hari.				
12	Bahan makanan balita harus dipilih yang tidak merangsang, rendah serat, dan tidak mengandung gas.				
13	Ibu mencuci bahan makanan sebelum diolah				
14	Ibu mengganti menu makanan setiap hari agar tidak bosan				
15	Ibu memberikan bumbu dalam pengolahan makanan bagi balita				
16	Ibu menyiapkan makan yang mahal dan sehat bergizi bagi balita				
17	Ibu menyiapkan makanan untuk balita dengan menu yang sama seperti anggota keluarga lain.				

## **RIWAYAT HIDUP**

Maya Novianti, lahir Jakarta, 28 November 1992.

Merupakan anak tunggal dari Ibu Marsini dan Bapak Dahlan Bin Darius. Beralamat Jalan Warakas 5 gang 9 No. 70a RT 04/010 Kelurahan Warakas Tanjung Priok, Jakarta Utara.



### **Riwayat Pendidikan**

1. Tk Bina Indria Tahun Jakarta Utara, Tahun 1997 s/d 1998
2. SD Negeri Sungai Bambu 03 Pagi Jakarta Utara, Tahun 2000 s/d 2005
3. SMP Negeri 55 Jakarta Utara, Tahun 2005 s/d 2008
4. SMK Barunawati Jakarta Utara, Tahun 2008 s/d 2011
5. Universitas Negeri Jakarta, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (S1), terdaftar sebagai mahasiswa melalui seleksi ujian masuk bersama (Pemaba Mandiri) tahun 2011.