

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Gizi merupakan komponen penting dalam hidup manusia, terutama untuk mendukung tumbuh kembang yang maksimal pada balita. Pemenuhan gizi pada masa awal kehidupan berperan penting dalam pembentukan fisik, perkembangan otak, pemeliharaan fungsi organ tubuh, serta melalui proses pencernaan, penyerapan, metabolisme, sampai ekskresi zat yang tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh. Gizi juga merupakan salah satu aspek mendasar yang menjadi indikator tingkat kesehatan suatu negara, khususnya pada masa awal kehidupan, sangatlah penting karena memiliki dampak langsung pada tingkat sumber daya manusia di masa depan.<sup>1</sup>

Pola makan seimbang harus ada dan diterapkan sejak dini untuk mencegah terjadinya malnutrisi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak dikemudian hari. Malnutrisi berisiko menimbulkan masalah seperti pertumbuhan terhambat, berat badan rendah, tubuh kecil dan kurus, serta penurunan imunitas. Selain itu, malnutrisi juga dapat menyebabkan gangguan tingkat kecerdasan rendah, dan keterbatasan fisik yang menghambat potensi anak untuk tumbuh secara optimal. Oleh karena itu, penerapan pola makan seimbang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga penting untuk mendukung tumbuh kembang di masa mendatang.

2

Berdasarkan data 21 juta warga Indonesia mengalami kekurangan gizi, setara dengan 7% dari total populasi. Kondisi ini mencerminkan ketimpangan akses terhadap makanan bergizi dan pola makan yang tidak seimbang, terutama dikalangan kebawah. Yang lebih memprihatinkan lagi adalah prevalensi Stunting akibat kekurangan gizi mencapai 21,6% pada anak

---

<sup>1</sup> Ni Putu Diah Witari and others, *PENDAMPINGAN GIZI SEIMBANG PADA KADER POSYANDU BANJAR TENGAH DESA BLAHBATUH GIANYAR BALI*.

<sup>2</sup> FADIA KALMA LAILANI, Yuliana Yuliana, and Asmar Yulastri, 'Literature Riview : Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, Dan Penanggulangannya', *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2.2 (2022).

dibawa 5 tahun. Angka ini masih jauh dari target Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menetapkan batas prevalensi Stunting dibawa 20% untuk kategori masalah kesehatan. Stunting tidak hanya menghalangi pertumbuhan fisik namun juga mempunyai efek buruk terhadap perkembangan kognitif serta mengurangi produktivitas di masa mendatang.<sup>3</sup>

Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya pemenuhan gizi sejak dini, terutama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Salah satu faktor utamanya adalah asupan makanan. Masa 1000 HPK merupakan periode emas di mana pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak terjadi secara pesat, dengan kebutuhan nutrisi yang penting untuk mendukung tumbuh kembang secara optimal. Masa ini merupakan faktor terpenting dalam membentuk kesehatan fisik jangka panjang. Nutrisi yang optimal pada masa ini tidak hanya mendukung proses tumbuh kembang yang pesat, tetapi juga melindungi anak dari risiko seperti gangguan kesehatan.<sup>4</sup>

Dalam hal ini, peran ibu sangat penting, terutama dalam pola asuh dan pemberian makan anak. Pengetahuan ibu tentang gizi berperan besar dalam menentukan status gizi balita.<sup>5</sup> Ibu menjadi pengambil keputusan utama dalam praktik pemberian makan dan pengasuhan anak, sehingga tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki akan berpengaruh terhadap kualitas asupan gizi anak.<sup>6</sup> Selain itu, latar belakang pendidikan ibu juga berperan dalam menentukan sejauh mana pemahaman ibu terhadap pentingnya gizi seimbang dalam masa tumbuh kembang.<sup>7</sup>

Faktor pendukung gizi seimbang pada masa 1000 HPK meliputi karbohidrat, protein, lemak yang cukup selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif, MPASI berkualitas serta kebersihan lingkungan untuk mencegah infeksi. Faktor-faktor tersebut saling mendukung dan menciptakan kondisi

<sup>3</sup> UNICEF dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 'Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah Kekurangan Gizi', *Www.Unicef.Org*, 2023, pp. 1–12.

<sup>4</sup> Nurhidayati Nurhidayati and others, 'Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Sebagai Dasar Perkembangan Kognitif: Sebuah Kajian Pustaka', *Unram Medical Journal*, 12.3 (2023).

<sup>5</sup> Wawa Marissa Marbun and others, 'Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu Dan Asupan Balita Terhadap Status Gizi Balita Di Desa Ranto Panyang', *Polyscopia*, 1.4 (2024), pp. 236–41, doi:10.57251/polyscopia.v1i4.1440.

<sup>6</sup> Khoirul Anwar and Panca Rani Sakti, 'Hubungan Antara Pola Asuh Pemberian Makan Dan Status Gizi Pada Anak Usia 3–6 Tahun Di KB Dan TK Bekasi', *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6.1 (2025), p. 44, doi:10.30867/gikes.v6i1.2150.

<sup>7</sup> Sean P Collins and others, 'No Title 済無No Title No Title No Title', 2021.

yang optimal bagi tumbuh kembang anak. Nutrisi yang cukup pada masa ini membantu mencegah malnutrisi, menjaga stamina dan mendukung perkembangan kognitif dan fisik yang baik, sehingga anak dapat tumbuh sehat dan mencapai potensi maksimalnya.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, kekurangan gizi terutama akibat pola makan yang tidak seimbang menjadi akar dari berbagai permasalahan kesehatan yang serius bagi kesehatan fisik dan perkembangan kognitif anak. Salah satu faktor utama yaitu stunting, kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan nutrisi. Anak dengan stunting berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan jangka panjang, seperti fungsi organ tubuh yang terganggu dan rentan terhadap penyakit. Selain itu stunting juga mempengaruhi kemampuan belajar anak dengan menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan potensi akademik di masa depan. Walaupun tingkat stunting di beberapa wilayah tampak rendah, tetapi perlu adanya perhatian khusus karena dampak dari stunting sangat luas dan sulit untuk diatasi jika sudah terjadi, sehingga pencegahan harus dilakukan sejak dini.

Salah satu tindakan penting yang bisa diambil adalah melalui pelayanan kesehatan dasar, seperti posyandu. Kader posyandu berperan sebagai penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi serta membantu melaksanakan kegiatan untuk mendukung kesehatan, khususnya balita. Peran kader posyandu mencakup penyebaran informasi, mengajak ibu balita untuk rutin ke posyandu, dan memberikan edukasi terkait nutrisi serta pola asuh yang baik. Selain itu kader posyandu membantu untuk memeriksa masalah gizi, melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.<sup>9</sup>

Mendukung peran tersebut, posyandu diatur dalam kebijakan hukum serta arah pelaksanaan yang sejalan. Peraturan Menteri dalam Negeri No. 19 Tahun 2011 menjelaskan bahwa posyandu merupakan upaya kesehatan yang berlandaskan pada potensi masyarakat, diorganisasikan, dan

---

<sup>8</sup> Imelda Fitri and Rizki Natia Wiji, 'Asupan Zat Gizi Makro Dan Kenaikan Berat Badan Selama Hamil Terhadap Luran Kehamilan', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15.2 (2018)..

<sup>9</sup> . Siti Suhartatik and Zakkiyah Al Faiqoh, 'Peran Kader Posyandu Dalam Pemantauan Status Gizi Balita : Literature Review', *Journal of Health Education and Literacy*, 5.1 (2022).

dilaksanakan secara mandiri oleh masyarakat. Adanya posyandu memiliki tujuan untuk mendekatkan layanan kesehatan dasar kepada masyarakat dengan melibatkan peran aktif dalam pelaksanaannya. Posyandu harus berdasarkan pada keputusan kepala desa atau lurah, sehingga memiliki legitimasi secara formal dalam sebuah pelaksanaannya. Selain itu, pembentukam psoyandu perlu memperhatikan kebutuhan serta potensi masyarakat setempat agar dapat memberikan manfaat yang optimal serta posyandu tidak hanya menjadi sarana layanan kesehatan tapi juga sebagai sarana wujud dari kemandirian masyarakat dalam meningkatkan kesehatan.<sup>10</sup>

Namun, meskipun posyandu telah berupaya mendekatkan layanan kesehatan kepada masyarakat, masih ditemukan kasus di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lingkungan RT 10 RW 15 Kelurahan Cipinang Muara, Jakarta Timur, ditemukan kasus balita yang berusia 47 bulan mengalami obesitas akibat pola konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, seperti cemilan kemasan dan makanan instan. Disisi lain, ditemukan pula balita berusia 30 bulan dengan berat badan rendah dan pertumbuhan terhambat, mengindikasikan asupan gizi yang tidak memadai, kedua kasus ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan pola makan dan kurang optimalnya pengetahuan gizi bagi ibu balita yang menjadi pengambil keputusan utama dalam pemberian makan anak.

Selain itu, faktor utama yang mendasari permasalahan ini karena pengetahuan ibu tentang gizi seimbang masih belum optimal, ketergantungan pada makanan praktis. Banyak ibu memilih makanan berdasarkan selera dan kepraktisan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Makanan instan dan cemilan kemasan sering kali diberikan kepada anak, sehingga anak menjadi pemilih dan enggan mengonsumsi sayur. Kesibukan orang tua seperti bekerja atau berjualan, mereka cenderung lebih memilih cara yang vcepat dan praktis dalam menyajikan makanan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap pola makan balita. Minimanya kesadaran dan keterbatasan waktu membuat sebagian ibu jarang memasak makanan rumahan, padahal menyajikan makanan bergizi untuk balita sebenarnya tidak sulit dan tidak memerlukan waktu lama.

---

<sup>10</sup> ‘PERATURAN MENTERI DALAM NEGERI NOMOR 19 TAHUN 2011’, *Экономика Региона*, 53.9 (2011).

Pola makan mereka menjadi tidak teratur, seringkali menunda waktu makan utama seperti pagi, siang atau malam dan lebih sering ngemil sepanjang waktu. Ketika anak enggan makan utama, banyak ibu yang membiarkan dengan alasan “anaknya belum mau makan”, tanpa berusaha membujuk atau memberikan pilihan yang lebih sehat untuk membuat makanan yang lebih bervariasi. Bahkan, jika anak meminta mie instan, permintaan itu hampir selalu diberikan tanpa mempertimbangkan kandungan yang ada. Akibatnya, pola konsumsi anak menjadi sangat tidak seimbang, dan rentan terhadap masalah gizi. Keadaan ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi untuk orang tua untuk membangun pengetahuan tentang gizi sejak sedini mungkin.

Di sisi lain, edukasi gizi di Posyandu Cipinang Muara masih terbatas karena umumnya hanya disampaikan secara lisan tanpa media pendukung, sehingga mudah dilupakan dan kurang efektif. sesi penyuluhan biasanya berlangsung di awal kegiatan, membuat ibu yang datang siang hari karena kesibukan kerja atau rumah tangga sering melewatkan informasi. Selain itu, materi edukasi tidak dibagikan sebagai bahan bacaan pribadi, sehingga penyebaran informasi menjadi tidak merata dan akses ibu terhadap pengetahuan gizi tetap terbatas.

Melihat keterbatasan dalam penyampaian edukasi, seperti penyuluhan yang hanya disampaikan secara lisan, minimnya media pendukung, dan jadwal yang tidak merata, diperlukan media edukasi yang praktis, mudah dipahami, dan dapat diakses kapan saja.<sup>11</sup> Mengingat sebagian besar ibu di wilayah tersebut belum terbiasa dengan media digital, booklet menjadi pilihan yang tepat karena tidak memerlukan perangkat elektronik, mudah dibawa pulang dan dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan.

Booklet yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan referensi utama Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), dengan penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan ibu balita di RT 10 RW 15. Materinya mencakup pengertian gizi seimbang, pedoman "Isi Piringku", pentingnya ASI eksklusif, jenis makanan untuk balita, kandungan gizi, lemak sehat, serta batas konsumsi gula dan garam harian.

---

<sup>11</sup> Minokta Lendra, Marlenywati Marlenywati, and Abrori Abrori, ‘Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa-Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pontianak)’, *Jumantik*, 5.1 (2018).

Dengan penyajian sederhana, dilengkapi ilustrasi menarik, dan bahasa yang mudah dimengerti, booklet ini dirancang agar dapat dipahami oleh ibu dengan tingkat literasi menengah.

Selain berfungsi sebagai panduan pribadi, booklet juga menjadi alat diskusi antaribu, sehingga edukasi dapat berlangsung secara berkelanjutan. Keunggulannya dibanding penyuluhan lisan adalah booklet bisa dibaca berulang kali informasinya, sehingga pengetahuan dapat diperoleh secara mandiri dan konsisten. Dengan demikian, booklet diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pemberian makan sehat dan seimbang bagi ibu balita, guna mencegah masalah gizi seperti stunting dan obesitas di masa depan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai **“Analisis perbedaan tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang ibu balita tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi media booklet di posyandu Cipinang Muara ”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah menggunakan media booklet.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari penjelasan latar belakang di atas, beberapa masalah yang terkait dapat diidentifikasi, sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk anak masih belum optimal.
2. Sebagian ibu balita memilih makanan yang dianggap enak tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya.
3. Sebagian ibu balita sering memberikan makanan instan, yang menyebabkan anak menjadi pemilih makanan dan enggan mengonsumsi sayuran.
4. Kesibukan orang tua seperti bekerja sering kali membuat mereka memilih cara yang praktis.
5. Edukasi mengenai gizi di posyandu masih dilakukan secara lisan tanpa dukungan media lain, sehingga penyampaian program terkesan kurang bervariasi dan terbatas pada komunikasi lisan saja.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengacu pada identifikasi masalah di atas, penelitian akan memfokuskan pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini akan fokus pada peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang.
2. Penerapan media booklet sebagai sarana edukasi mengenai gizi seimbang.
3. Penelitian ini dilakukan pada Ibu yang memiliki balita sebagai responden.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dijelaskan, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan media booklet di posyandu cipinang muara?

### **E. Tujuan Umum Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan media booklet di posyandu cipinang muara.

### **F. Kegunaan Penelitian**

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Dari sudut pandang teoritis, studi ini mampu memberikan wawasan baru terkait strategi dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita mengenai gizi yang seimbang. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya literatur tentang asupan gizi yang seimbang. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi-studi berikutnya yang berfokus pada gizi seimbang pada anak.

#### **2. Kegunaan Praktis**

##### **a. Bagi diri sendiri**

Penelitian ini sangat bermanfaat sebagai sarana untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam mengedukasi masyarakat mengenai gizi seimbang balita. Melalui penelitian

ini, peneliti juga akan mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian yang berdampak nyata bagi masyarakat, sekaligus mengembangkan kemampuan komunikasi dan penyuluhan yang efektif.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini berguna bagi masyarakat, khususnya para ibu untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang, dengan program yang diberikan, berharap ibu balita dapat lebih sadar akan pentingnya asupan gizi yang mendukung di wilayah Rt 10/Rw 15 Cipinang Muara. Penelitian ini juga dapat memberikan motivasi ibu untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan sejak dini, dan menciptakan generasi lebih sehat di masa depan.

c. Kegunaan Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk mengkaji lebih jauh tentang gizi seimbang. Penelitian ini menyediakan kerangka awal yang dapat dikembangkan atau diterapkan dalam konteks lain atau untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi serupa di komunitas yang berbeda.