

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Pengertian Anak Usia Prasekolah**

Anak usia prasekolah adalah anak dengan usia 60 sampai 72 bulan (Kemenkes RI 2014). Anak usia prasekolah adalah anak yang berusia antara 3 hingga 6 tahun (Mansur, 2019). Usia prasekolah merupakan periode dimana pertumbuhan fisik mulai melambat namun terjadi peningkatan perkembangan psikososial dan kognitif yang cukup pesat.

##### **2. Pengetahuan Gizi Seimbang**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif ini merupakan domain paling penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan merupakan sesuatu yang dikejar oleh seseorang untuk memenuhi keingintahuannya terhadap sesuatu (*curiosity*) (Suparyanto dan Rosad, 2015),

###### **b. Ranah Kognitif Pengetahuan**

Menurut Taksonomi Bloom hasil revisi Anderson *et al.*, (2001) ada 6 kategori pengetahuan yang diantaranya :

- 1) Mengingat (C1) yaitu mengenal kembali informasi/pengetahuan.  
Kata kunci proses mengingat yaitu mengetahui, mengenali, memilih, menyebutkan dan mengutip.

- 2) Memahami (C2) yaitu membangun suatu makna dari pesan pembelajaran. Kata kunci dalam proses memahami diantaranya mendeskripsikan, menjabarkan, mencontohkan, membedakan dan menafsirkan.
- 3) Mengaplikasikan (C3) yaitu menggunakan ide atau konsep yang sudah dipelajari dalam menghadapi masalah yang sebenarnya terjadi. Kata kunci yang menggambarkan proses mengaplikasikan yaitu menentukan, menerapkan, melakukan, mengoperasikan, membangun, mengurutkan dan mensimulasikan.
- 4) Menganalisis (C4) yaitu menggunakan informasi dan pengetahuan dalam mengklasifikasikan dan menentukan hubungan antara informasi satu dengan informasi lain. Kata kunci yang digunakan diantaranya memecahkan, memilih, menyusun, memadukan, menelaah dan menyeleksi.
- 5) Mengevaluasi (C5) yaitu memberi penilaian pada suatu objek dan informasi pengetahuan dengan kriteria tertentu. Kata kunci yang digunakan antara lain mengkritik, menyimpulkan, mereview, membandingkan, dan memproyeksi.
- 6) Mencipta (C6) yaitu kemampuan menghubungkan elemen-elemen pengetahuan menjadi bentuk keseluruhan yang baru. Kata kunci yang digunakan menghasilkan, menanggulangi, menciptakan, menyusun, membuat dan merancang.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

- 1) Tingkat Pendidikan dapat mendorong individu sadar dengan ide-ide baru dan menjadi suatu langkah untuk mengajak masyarakat menuju keadaan yang lebih baik (Hermawan, 2019).
- 2) Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin cukup umur maka tingkat kematangan, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih matang, sehingga dapat meraih pengetahuan dengan semakin baik.
- 3) Lingkungan, adanya interaksi timbal balik dalam kehidupan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan individu di wilayah lingkungan sekitar (Hermawan, 2019).
- 4) Sosial budaya dan ekonomi, budaya yang dianut biasanya dilakukan tanpa penalaran yang baik atau buruk sehingga dapat menambah pengetahuan walaupun tidak dilakukan (Hermawan, 2019). Status ekonomi keluarga turut menentukan tersedianya fasilitas yang didapat individu untuk melakukan sesuatu misalnya bersekolah, mengikuti seminar berbayar dan lainnya.
- 5) Pengalaman dari diri sendiri atau orang lain dalam menghadapi permasalahan dapat membuat individu mengetahui bagaimana cara menyelesaikannya baik dari pengalaman yang telah didapatkan.

- 6) Media/Informasi dapat memberikan pengaruh jangka pendek berupa perubahan dan peningkatan pengetahuan. Seseorang yang sering mencari informasi tentang sebuah pembelajaran akan menambah pengetahuan begitupun sebaliknya.

#### d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui metode wawancara langsung, melalui angket/kuesioner/soal tes yang isinya menanyakan suatu materi yang ingin diketahui (Notoatmodjo, 2012). Soal tes merupakan suatu alat ukur yang terdiri dari beberapa pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur kemampuan pengetahuan individu maupun kelompok individu (Ambiyar, 2011). Menurut Nasoetion (2015), soal tes dibagi menjadi tiga jenis yaitu sebagai berikut :

##### 1) Tes Objektif

Tes objektif adalah suatu tes pengetahuan dimana individu dituntut untuk memilih jawaban benar dari beberapa pilihan jawaban yang telah disediakan pada sebuah pertanyaan. Berikut merupakan jenis-jenis tes objektif:

- a) Soal tes benar salah, yakni tes objektif yang berbentuk pertanyaan yang memiliki dua kemungkinan jawaban yang benar dan salah.
- b) Soal tes menjodohkan, bentuk tes pengetahuan yang dalam pembuatannya disediakan dua kelompok materi, kemudian

individu harus mencari pasangan yang sesuai dengan materi yang terdapat pada kelompok satu dengan kelompok lainnya.

- c) Soal tes pilihan ganda, bentuk tes pengetahuan yang terdiri dari sebuah pertanyaan yang menunjukkan suatu masalah dan beberapa jawaban alternatif terhadap (*options or choices*) dari pilihan jawaban benar dan beberapa jawaban salah.

## 2) Tes Terstruktur

- a) Tes jawaban singkat, bentuk tes yang cara menjawab soalnya dengan melengkapi kata atau kata-kata dalam kalimat yang belum lengkap.
- b) Tes menyelesaikan masalah (*Problem Solving*), bentuk tes penyelesaian masalah memiliki jawaban dengan pola pikir tertentu agar dapat menentukan dengan cara terbaik dalam menyelesaikan masalah.

## 3) Tes Uraian

Tes uraian merupakan alat pengukuran pengetahuan yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang menuntut individu agar dapat menjelaskan, menguraikan, memberi alasan pada suatu informasi pembelajaran. Berikut merupakan jenis-jenis tes uraian :

- a) Tes uraian terpimpin, bentuk tes uraian terpimpin menekankan pada perumusan pertanyaan agar mengarahkan jawabannya dari aspek tertentu.

- b) Tes uraian terbatas, yakni bentuk tes uraian yang dibatasi baik dari segi materi serta format jawaban sehingga kedua aspek dapat menentukan skor jawaban peserta tes.
  - c) Tes uraian terbuka, bentuk tes ini dapat memberikan ruang kesempatan kepada peserta tes untuk memberikan jawaban sesuai dengan apa yang menurutnya benar.
- e. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan RI 2014).

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI (2014), Pedoman gizi seimbang merupakan bentuk realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma pada tahun 1992 yang kemudian mulai diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1995. Pedoman gizi seimbang diusungkan untuk menggantikan slogan '4 Sehat 5 Sempurna' yang sudah tidak sesuai dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) di bidang gizi, masalah dan tantangan yang dihadapi.

f. 4 Pilar Prinsip Gizi Seimbang

Menurut (Peraturan Menteri Kesehatan RI 2014), prinsip gizi seimbang memiliki rangkaian upaya untuk menyeimbangkan zat gizi masuk dan zat gizi keluar yang dikenal dengan 4 (empat) poin pilar gizi seimbang, yaitu sebagai berikut :

1) Mengonsumsi Anekaragam Pangan

Makanan yang beragam merupakan berbagai makanan yang dikonsumsi baik antar kelompok pangan seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah ataupun dalam setiap kelompok pangannya dengan proporsi makan dalam jumlah yang cukup serta dilakukan secara teratur (Kemenkes RI, 2014).

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Budaya perilaku hidup bersih dapat membantu seseorang untuk menghindari penyakit infeksi, berikut upaya perilaku hidup bersih yang dapat dilakukan dengan cara selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir terutama saat hendak makan, menyiapkan makanan dan minuman, setelah buang air besar dan kecil, menutup rapat makanan yang disajikan untuk menghindari makanan dari hinggapan lalat, debu dan kotoran dan menutup mulut dan hidung ketika bersin dan batuk.

### 3) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi berbagai macam kegiatan tubuh yang bisa dilakukan setiap hari, salah satunya adalah olahraga.

### 4) Memantau Berat Badan (BB) secara Teratur untuk Mempertahankan BB Normal

Salah satu indikator yang menunjukkan terjadi keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah tercapai berat badan yang normal yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan atau dikenal dengan istilah Indeks Massa Tubuh (IMT).

## 3. Asupan Zat Gizi

Asupan zat gizi adalah jumlah zat gizi yang masuk melalui makanan yang dikonsumsi dalam satu hari (Suharjo, 1999 dalam Mumtaz, 2019). Berikut merupakan AKG yang harus dipenuhi oleh anak usia prasekolah 4-6 tahun :

Tabel 2.1  
AKG Anak Usia Prasekolah

Usia	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)
4-6 tahun	1400	220	25	50

Sumber : Permenkes, 2019

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah jenis zat gizi yang berupa senyawa organik terdiri dari atom karbon, oksigen dan hidrogen yang digunakan sebagai bahan pembentuk energi (Almetsier, 2001). *World Health*



*Organization* (WHO) 1990, merekomendasikan kebutuhan karbohidrat harus terpenuhi 50-65% dari total kebutuhan energi setiap hari berasal dari karbohidrat kompleks dan tidak boleh lebih 10% dari gula sederhana. Beberapa fungsi karbohidrat diantaranya penghasil energi utama dimana setiap 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal energi, mengatur metabolisme lemak sehingga mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, tempat menyimpan glikogen dalam sel, membantu gerak peristaltik di usus (Hardiansyah, 2017).

b. Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi yang memiliki fungsi utama sebagai zat yang membangun dan memelihara sel dan jaringan tubuh (Almetsier, 2001). Berdasarkan AKG (2019), kebutuhan protein untuk bayi hingga anak usia 9 tahun, rata-rata kecukupan protein sekitar 1,8-2 g/kg BB/hari. Beberapa fungsi protein diantaranya membantu pembentukan komponen struktural dan ikatan esensial seperti otot, tulang, kulit dan kuku, membentuk antibodi yang dapat mengikat partikel berbahaya, mengangkut dan menyimpan zat-zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan asam basa, protein sebagai hormon berfungsi sebagai katalisator yang dapat membantu perubahan biokimia dalam tubuh (Hardiansyah, 2017).

c. Lemak

Lemak (lipid) adalah zat organik hidrofobik yang mempunyai sifat sukar larut dalam air (Hardiansyah, 2017). Berdasarkan anjuran

pedoman gizi seimbang (2014), konsumsi lemak yang baik adalah 25% dari total kebutuhan energi. Beberapa fungsi lemak dalam tubuh yaitu sumber asam lemak esensial, membantu melarutkan vitamin yang larut dalam lemak, membantu pengantaran emulsi dalam mempermudah keluar masuknya lemak melalui membran sel, membantu memelihara suhu tubuh dan mengatur keseimbangan air (Almetsier, 2001).

d. Faktor yang Mempengaruhi Gizi Anak Usia Prasekolah

*United Nations Children's Fund* (UNICEF) menyebutkan faktor dasar yang mempengaruhi gizi anak terdiri dari faktor langsung yaitu penyakit infeksi dan asupan gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan. Terjadinya infeksi dalam tubuh dapat menjadi penyebab rusaknya fungsi organ tubuh yang mengakibatkan fungsi menyerap zat-zat gizi dari makanan menjadi tidak normal. Sementara faktor tidak langsung yang mempengaruhi gizi anak adalah ketersediaan pangan, pola asuh ibu, ketersediaan air bersih/sanitasi dan keterjangkauan kesehatan di sekitar (Septikasari 2018).

#### **4. Edukasi Gizi**

Edukasi gizi adalah suatu upaya pendekatan edukatif yang direncanakan untuk menghasilkan perilaku baik individu, kelompok atau masyarakat agar mencapai atau mempertahankan kondisi gizi yang baik (Perdana, *et.al.*, 2017) Menurut Notoatmodjo (2007), Metode yang digunakan dalam edukasi kesehatan dibagi menjadi beberapa pendekatan yaitu sebagai berikut :

a. Metode Individual

Metode individual dilakukan dengan tujuan membina dan membuat tertarik seorang individu kepada suatu perubahan perilaku dan inovasi baru. Pendekatan metode individual dapat dilakukan dengan dua cara yaitu bimbingan atau konseling dan wawancara.

b. Metode Kelompok

Metode pendidikan kesehatan kelompok dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Kelompok Besar

Dikatakan kelompok besar, jika peserta pendidikan lebih dari 15 orang, sehingga metode yang baik digunakan dalam kelompok ini antara lain :

- a) Ceramah merupakan salah satu metode dalam memberikan uraian kepada sejumlah orang yang mengandalkan indera pendengaran sebagai alat belajar secara dominan dalam waktu dan tempat tertentu secara bersamaan.
- b) Seminar merupakan suatu penyajian dari seorang dan para ahli tentang topik dianggap penting dan sedang hangat di kalangan masyarakat yang disampaikan secara jelas dan menyeluruh.

2) Kelompok Kecil

Kelompok kecil terdiri dari kurang dari 15 orang sehingga metode yang cocok digunakan seperti diskusi kelompok, curah pendapat, bermain peran, simulasi permainan, *buzz group* dan *snowballing*.

c. Metode Massa

Metode massa cocok digunakan jika pesan atau informasi yang ingin didapatkan ditujukan kepada masyarakat umum sehingga informasi yang disampaikan harus disusun dengan baik agar mudah dipahami oleh massa. Metode yang bisa digunakan untuk kelompok massa seperti pidato umum, majalah/koran/poster dan simulasi.

## 5. Media Edukasi Gizi

a. Pengertian Media Edukasi

Media berasal dari bahasa latin yang masih berbentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah artinya perantara atau pengantar (Ramli, 2012). Media diartikan sebagai alat komunikasi perantara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*), contoh media yang dimaksud adalah film, diagram, bahan tercetak (*printed material*) (Heinich 1993 Dalam Riyana, 2008).

Media edukasi merupakan sarana untuk meningkatkan proses belajar atau memperoleh suatu informasi dan pengetahuan yang baru. Media edukasi melingkupi alat bantu mengajar, alat peraga dalam mengajar hingga sumber pembelajaran itu sendiri untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan (Ramli, 2012).

b. Media Video Edukasi Gizi

Video merupakan alat penyampaian pesan yang termasuk media audio visual dapat memproyeksikan gambar bergerak dan menyertakan suara (Sanaky, 2009). Berdasarkan cara produksinya, media video

termasuk ke dalam media elektronika yang merupakan jenis media yang dapat bergerak dan dinamis (Notoatmodjo, 2007).

#### 1) Karakteristik Media Video

Karakteristik media video diantaranya dapat menggambarkan proses abstrak menjadi lebih realistis melalui keterampilan sehingga informasi yang ingin disampaikan mudah diingat sesuai dengan tujuan dan respon yang diharapkan, individu yang membuat video juga dapat mengembangkan imajinasi, pikiran dan pendapat sehingga dapat meningkatkan kreativitas (Kristanto, 2016).

#### 2) Kelebihan Media Video

Beberapa kelebihan media video yaitu sebagai media audio visual video yang dibuat dapat mendekati objek asli sehingga bisa mendapatkan informasi yang lebih konkrit, praktis karena dapat diputar berkali-kali, ditayangkan ulang di lain waktu dan dihentikan sesuai dengan kebutuhan, proses pembelajaran menggunakan video juga menarik karena menampilkan animasi grafis, dapat menggunakan *time lapse* untuk mempersingkat suatu peristiwa menjadi lebih singkat sehingga dapat mempermudah mencapai tujuan pembelajaran (Kristanto, 2016).

#### 3) Kekurangan Media Video

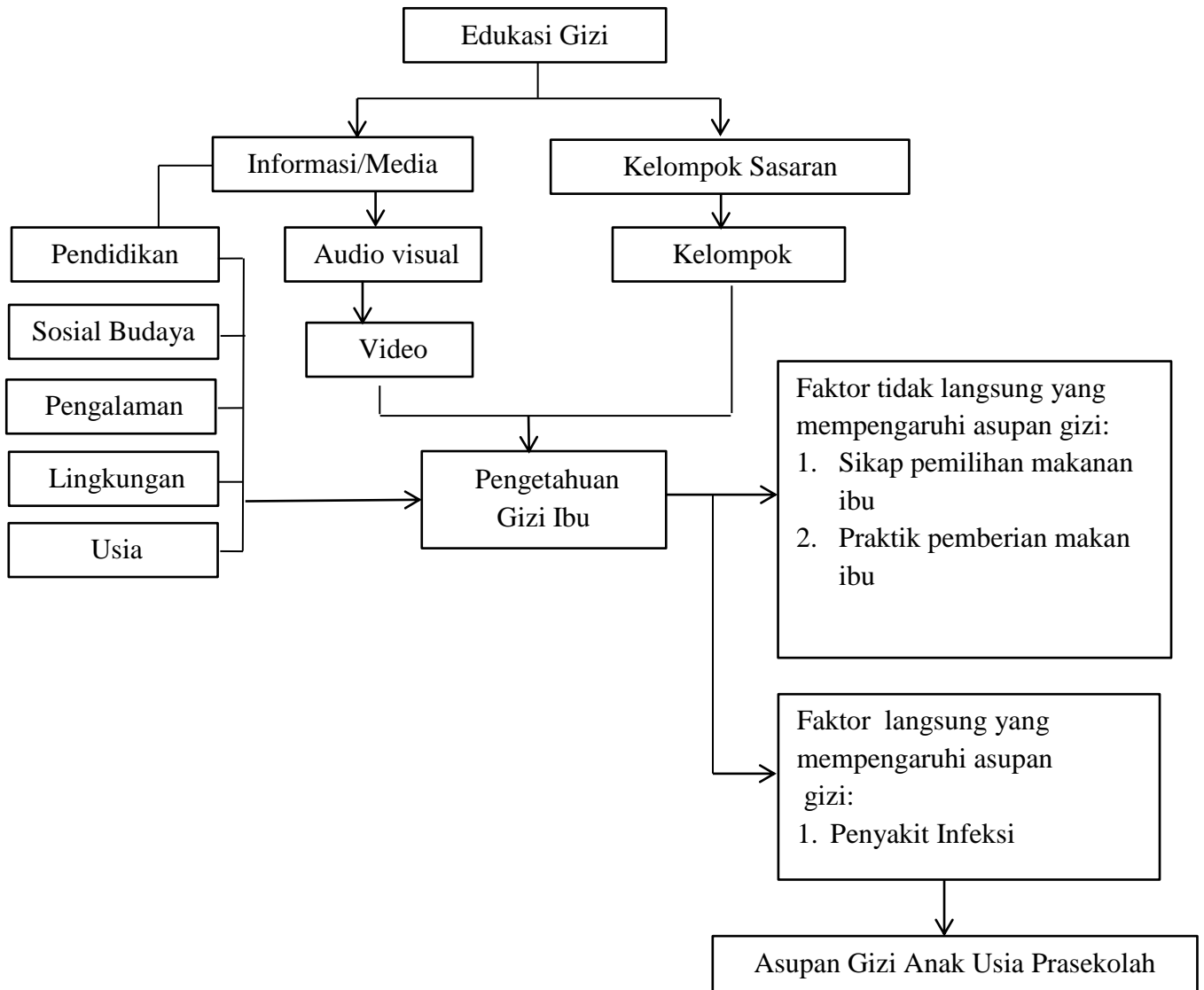
Beberapa kelemahan media video diantaranya biaya produksi video cenderung tinggi dan tidak semua orang mampu

membuat media tersebut dengan baik, apabila menggunakan video hasil karya orang lain tidak semua informasi yang didapat sesuai dengan kebutuhan, bagi sebagian orang animasi yang bergerak-gerak dalam video sulit untuk diikuti sehingga informasi kurang tersampaikan, penayangan video juga bergantung pada peralatan lain seperti layar monitor, jaringan moneter, *video player* dan kecocokan ukuran peralatan yang dapat mempengaruhi jumlah penonton dalam kegiatan pembelajaran bersama (Kristanto, 2016).

c. Manfaat Penggunaan Media Video

Berikut manfaat penggunaan media video dalam proses edukasi yaitu Ramli (2012) yaitu membantu proses edukasi dengan memberikan *feedback* yang baik dan pengalaman baru untuk peserta edukasi dan edukator itu sendiri, informasi yang disampaikan relatif fungsional yang dapat dirasakan manfaatnya sehingga menimbulkan rasa hormat dan kagum terhadap edukator dan secara tidak langsung, peserta edukasi akan membandingkan lebih mudah mana informasi yang diperoleh melalui media video dengan media edukasi lain.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Modifikasi

Budiman (2013), Hermawan, (2019), Kristanto, (2016) dan Nuraeni, (2021)