

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Balita

a. Pengertian Balita

Balita merupakan anak yang sudah berusia diatas satu tahun, sampai dengan <5 tahun (12-59 bulan). Masa balita dapat dikelompokan menjadi 2 yaitu anak usia 1-3 tahun (balita) dan anak prasekolah (3-5 tahun) (Pritasari, Damayanti & Nugraheni Tri, 2017).

b. Kebutuhan Gizi Anak Balita

Pertumbuhan pada masa balita sangat pesat, sehingga membutuhkan zat gizi yang relatif lebih tinggi daripada orang dewasa. Masa balita merupakan masa transisi terutama pada usia 1-2 tahun dimana anak akan mulai memakan makanan yang padat serta menerima rasa dan tekstur makanan yang baru. Kebutuhan nutrisi pada balita juga dipengaruhi oleh usia, besar tubuh, dan juga tingkat aktivitas yang dilakukannya (Pritasari, Damayanti & Nugraheni Tri, 2017).

Berdasarkan (Permenkes, 2019) tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1
Angka Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat,
serat, dan air yang dianjurkan

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
1-3 tahun	1350	20	45	215	19	1150
4-5 tahun	1400	25	50	220	20	1450

Sumber : Permenkes RI, 2019

Bedasarkan hasil Angka Kecukupan Gizi (2019), angka kecukupan energi anak berusia 1-3 tahun adalah sebesar 1350 kkal, karbohidrat sebesar 215 gram, protein 20 gram, lemak 35 gram, serat 11 gram, dan air 1150 ml. Sedangkan untuk kecukupan energi anak usia 4-6 tahun adalah sebesar 1400 kkal, karbohidrat 220 gram, protein 25 gram, lemak 50 gram, dan serat sebesar 20 gram dan air 1450 ml.

Tabel 2.2
Angka kecukupan vitamin yang dianjurkan

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)
1-3 tahun	400	15	6	15
4-5 tahun	450	15	7	20

Sumber : Permenkes RI, 2019

Angka kecukupan vitamin yang dianjurkan anak usia 1-3 tahun yaitu Vit A memerlukan 400 RE, Vit D 15 mcg, Vit E 6 mcg, dan Vit K 15 mcg. Sedangkan anak usia 4-6 tahun angka kecukupan vitamin yang dianjurkan yakni Vit A 450 RE, Vit D 15 mcg, Vit E 7 mcg, Vit K 20 mcg.

Tabel 2.3
Angka kecukupan Mineral

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)
1-3 tahun	650	460	65	7	800	2600
4-5 tahun	1000	500	95	10	900	2700

Sumber : Permenkes RI, 2019

Angka kecukupan mineral yang dianjurkan untuk anak usia 1-3 tahun yakni kalsium 650 mg, fosfor 460 mg, magnesium 65 mg, besi 800 mg, kalium 2600 mg. Sedangkan untuk anak usia 4-6 tahun kecukupan mineral yang dianjurkan yakni kalsium 1000 mg, fosfor 500 mg, magnesium 95 mg, besi 10 mg, natrium 900 mg, dan kalium 2700 mg.

2. Edukasi Gizi

a. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan yang direncanakan dan dilaksanakan untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap serta perilaku positif audiens dan lingkungannya terhadap upaya perbaikan gizi dan kesehatan. Edukasi gizi ditujukan untuk kelompok atau golongan masyarakat secara massal dengan target yang diharapkan adalah pemahaman perilaku sadar gizi dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes, 2018). Secara umum edukasi gizi bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2011).

Berbagai metode intervensi seperti menggunakan media booklet, demonstrasi, ceramah, leaflet, metode tanya jawab dan simulasi game telah dikembangkan dunia pendidikan dalam menyampaikan pesan bertujuan meningkatkan pengetahuan sikap dan keterampilan. Media audio visual yang berupa video dapat digunakan sebagai media penyuluhan yang memiliki banyak keunggulan, salah satunya adalah dapat lebih mudah diterima karena berhubungan langsung dengan indra penglihatan dan pendengaran (Arsyad, 2006).

b. Komunikasi Efektif dalam Edukasi Gizi

Komunikasi merupakan seni penyampaian informasi (pesan, ide, sikap dan gagasan) dari komunikator untuk mengubah atau membentuk perilaku komunikan (pola, sikap, perilaku, pemahaman dan pandangan) ke pola pemahaman yang dikehendaki bersama. Adapun hukum dalam komunikasi yang efektif adalah sebagai berikut :

1) *Respect* (Menghormati)

Hukum pertama dalam mengembangkan komunikasi yang efektif adalah sikap menghargai setiap individu yang menjadi sasaran pesan yang disampaikan. Rasa hormat dan saling menghargai merupakan hukum pertama dalam berkomunikasi.

2) *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri kita pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Salah satu prasyarat utama dalam memiliki sikap empati adalah kemampuan kita untuk mendengarkan atau mengerti terlebih dulu sebelum didengarkan atau dimengerti oleh orang lain.

3) *Audible* (Terdengar)

Makna dari *audible* adalah dapat didengarkan atau dimengerti dengan baik. *Audible* berarti pesan yang disampaikan dapat diterima oleh penerima pesan.

4) *Clarity* (Kejelasan)

Clarity dapat pula berarti keterbukaan atau transparansi. Dalam berkomunikasi kita perlu mengembangkan sikap terbuka (tidak ada yang ditutupi atau disembunyikan) sehingga dapat menimbulkan rasa percaya (*trust*) dari penerima pesan.

5) *Humble* (Rendah hati)

Dalam membangun komunikasi yang efektif salah satunya adalah sikap rendah hati (*humble*). Sikap rendah hati pada intinya meliputi sikap yang penuh melayani, sikap menghargai, mau mendengar dan menerima kritik (Palifiana *et al.*, 2020).

c. Klasifikasi Metode Edukasi

Menurut (Notoatmodjo, 2012) edukasi berdasarkan sasarannya dibagi menjadi 3 yaitu :

1) Edukasi Individual

Metode edukasi individual yang terkenal adalah konseling yakni metode yang dilakukan apabila antara educator kesehatan dan sasaran dapat melakukan komunikasi secara langsung, baik bertatap muka (*face no face*) maupun melalui sarana media komunikasi seperti telpon.

2) Edukasi Kelompok

Teknik edukasi ini digunakan untuk sasaran berupa kelompok. Kelompok kecil yang terdiri dari 6-15 orang dan kelompok besar yang jika sasarnya lebih dari 15-50 orang. Metode edukasi kelompok dibagi menjadi 2 yaitu:

a) Metode kesehatan untuk kelompok kecil, misalnya diskusi kelompok, metode curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow ball*), bermain peran (*role play*), permainan simulasi (*simulation game*), dan sebagainya

b) Metode edukasi untuk kelompok besar, misalnya dengan metode ceramah yang diikuti atau tanpa diikuti dengan tanya jawab, seminar, loka karya, dan lainnya. Media yang diperlukan pada metode ini berupa *overload projector, slide projector, film, sound system*, dan sebagainya.

3) Metode edukasi massa, apabila sasaran edukasi berbentuk publik. Metode kesehatan untuk massa yang sering digunakan

adalah ceramah umum, menggunakan media massa elektronik, penggunaan media diluar ruangan dan melalui media cetak.

d. Media edukasi

1) Media Audio

Media audio adalah media yang penyampaian pesanya hanya dapat diterima indra pendengaran. Pesan atau informasi yang akan disampaikan dituangkan kedalam lambing-lambang auditip yang berupa kata-kata, musik, dan *sound effect* (Susilana & Riyana, 2009).

2) Media Visual

Media visual adalah media yang sekedar menggantungkan indra penglihatan dalam bentuk visual, yang termasuk dalam jenis media ini adalah media cetak-verbal, media cetak-grafis, dan media visual non-cetak (Indriana, 2017).

3) Media Audio Visual

Media audio visual adalah media yang memiliki unsur suara dan unsur gambar. Terdapat dua jenis media audiovisual yaitu, audiovisual diam yang menyangkan suara dan visual diam, seperti *film sound slide* dan audiovisual gerak ialah media yang bisa memperlihatkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti *film* dan *VCD* (Indriana, 2017).

Media audio visual ini memberikan stimulus terhadap pandangan dan pendengaran dengan ciri ciri menyajikan visual

dinamis, dirancang dan disiapkan terlebih dahulu, representasi fisik dan gagasan, memegang prinsip. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual mulai sering digunakan karena dinilai lebih efektif untuk penyampaian pesan ke masyarakat dibandingkan dengan pendidikan kesehatan tanpa media atau konvensional (Lolona Lingga, 2015).

e. Pengukuran Edukasi

Pre test merupakan pengukuran pengetahuan *audience* dimana yang diukur yaitu pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan *post test* merupakan pengukuran pengetahuan *audience* setelah dilakukan edukasi (Simbolon *et al.*, 2022).

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu yang merupakan konsep didalam pikiran seseorang sebagai hasil setelah seseorang tersebut melakukan pengindraan terhadap sesuatu objek tertentu. Pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber misalnya media massa, elektronik, buku petunjuk, dan penyuluhan (Roficha, Suaib & Hendrayati, 2018).

Pengetahuan ibu adalah wawasan yang dimiliki oleh ibu untuk mendapatkan hasil optimal. Pengetahuan ibu tentang gizi balita secara tidak langsung akan menentukan status gizi balita. Hal ini dikarenakan ibu yang menjadi penanggung jawab dalam keluarga

tentang pemberian makan, terutama anak. Jadi semakin baik pengetahuan ibu, maka pemberian makan akan baik pula sehingga status gizi anak juga baik (Roficha, Suaib & Hendrayati, 2018).

b. Proses Perilaku Tahu

Menurut Notoatmodjo dalam (Donsu, 2017), pengetahuan merupakan dasar pembentukan tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan kesadaran, dan sikap yang positif akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan untuk terjadinya sebuah perilaku, yaitu:

1) *Awareness* (Kesadaran)

Dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus objek.

2) *Intereset* (Ketertarikan)

Dimana individu mulai menaruh perhatian dan mulai tertarik kepada stimulus.

3) *Evaluation* (Menimbang- nimbang)

Individu akan mempertimbangkan baik maupun buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap individu sudah lebih baik lagi.

4) *Trial* (Mencoba)

Dimana orang telah mulai mencoba perilaku baru sesuai apa yang dikehendaki oleh stimulus.

5) *Adoption* (Pengangkatan)

Dimana individu telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2007), pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

2) Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikan lebih rendah.

3) Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin cukup usia maka tingkat kematangan, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih matang, sehingga dapat meraih pengetahuan dengan semakin baik.

4) Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

5) Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku.

6) Pendapatan

Pendapatan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpendapatan cukup besar, maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

7) Sosial budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

d. Sikap

Menurut Damianti (2017) sikap adalah predisposisi yang di pelajari untuk merespon suatu objek atau kelompok dalam suatu cara yang menyenangkan atau tidak menyenangkan secara konsisten. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sikap akan mengarahkan

perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif sedangkan sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif seperti menolak, meninggalkan (Mulyani, 2018).

e. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur. Guna mengukur suatu pengetahuan dapat digunakan suatu pertanyaan. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*), betul atau salah dan pertanyaan menjodohkan (Notoatmodjo, 2007).

4. Pola Pemberian Makan

Pola pemberian makan pada balita adalah suatu upaya dan cara ibu ataupun keluarga memberikan makan pada balita dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan makanan baik kualitas maupun kuantitasnya. Pola pemberian makan yang baik akan berpengaruh tidak hanya pada pertumbuhan fisik saja, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif dan mentalnya (Noviyanti, Rachmawati & Sutejo, 2020).

Dalam memberikan makanan pada balita, keamanan pangan baik dari segi kebersihan dan pengolahan perlu dijaga dengan baik. Cara

pengolahan makan yang kurang baik akan berpengaruh terhadap kandungan gizi makanan yang ada didalamnya. Selain itu penyajian makanan juga adalah aspek penting dalam pemberian makan pada balita. Penyajian makanan seharusnya dibuat semenarik mungkin mulai dari variasi bentuk, warna dan rasa makanan dengan tujuan untuk dapat meningkatkan selera makan anak (Dwijayanti & Adnyani, 2019).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pola pemberian makan, yaitu :

a. Faktor Ekonomi

Pendapatan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi pola pemberian makan pada balita. Pendapatan dan harga produk makanan mempengaruhi tingkat konsumsi makanan. Pendapatan tinggi akan menentukan daya beli yang baik. Sebaliknya, jika pendapatan rendah maka akan menurunkan daya beli (Sulistiyoningsih 2011 dalam Lintang, 2017).

b. Faktor Status Pekerjaan

Ibu yang bekerja diluar rumah cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas untuk melaksanakan tugas rumah tangga dibandingkan ibu yang tidak bekerja, oleh karena itu pola pengasuhan anak akan berpengaruh dan pada akhirnya pertumbuhan dan perkembangan anak juga akan terganggu (Diana, 2006).

c. Faktor Pendidikan

Pendidikan dan pengetahuan ibu dapat mempengaruhi pola pemberian makan yang tepat pada anak. Faktor Pendidikan dan pengetahuan ibu berperan penting dalam hal pemilihan jenis dan jumlah makanan serta penentuan jadwal makan anak sehingga pola pemberian makan tepat dan sesuai dengan anak (Subarkah & Rachmawati, 2017).

5. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan 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 dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan terhadap tumbuh kembang anak serta menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan. Kekurangan dan kelebihan gizi sama-sama berdampak negatif. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh balita, daya tahan tubuh yang rendah, kurangnya kecerdasan dan produktivitas yang rendah. Adapun kelebihan gizi berisiko terkena berbagai

penyakit kronis/degenerative, seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung dan beberapa penyakit lainnya (Sri, Marsiati & Andayani Hastati, 2019).

b. Prinsip Gizi Seimbang

Menurut (Permenkes, 2014) prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat Pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

2) Pola hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih membantu untuk terhindar dari penyakit infeksi yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Upaya perilaku hidup bersih yang dapat dilakukan adalah selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum atau sesudah makan, menutup makanan yang disajikan untuk menghindari makanan dihinggapi lalat atau terkena debu, menutup mulut dan hidung ketika bersin.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi yang merupakan sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik juga dapat memperlancar system metabolisme zat gizi didalam tubuh.

4) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

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

Cara menerapkan gizi seimbang adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk pauk, sayuran buah-buahan dan minuman (air putih), mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) (Permenkes, 2014).

c. Visual Gizi Seimbang

Visual gizi seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip gizi seimbang yaitu beragam pangan, kebersihan dan keamanan pangan, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan bagi masyarakat di suatu wilayah atau

bangsa. Ada dua visual gizi seimbang, yaitu tumpeng gizi dan piring makanku (Permenkes, 2014).



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku

d. Pesan Gizi seimbang

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam pangan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3) Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan sarapan pagi
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Banyak makan buah dan sayur
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan makanan
- 10) Rutin berolahraga dan pertahankan berat badan normal

e. Konsep Dasar Pola Makan pada Anak Usia 24-59 Bulan

Pola makan yang seimbang, yaitu pola makan yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat sehingga status gizi menjadi baik. Adapun pembahasan mengenai pola makan meliputi :

1) Kualitas makanan

Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Standar kebutuhan energi sehari prasekolah adalah 67-75 kalori per kg berat badan, sedangkan kebutuhan proteinnya adalah 10%-20% dari total energi (Uripi, 2004). Porsi yang dianjurkan perhari untuk sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi, makanan tinggi kalsium 3 porsi dan makanan tinggi protein 2 porsi (Apriadji, 2009).

2) Frekuensi Makan per Hari

Frekuensi makan per hari yang baik yaitu dengan frekuensi makan 3 kali sehari atau lebih dan makan makanan selingan diantara makan dengan jumlah yang banyak serta jenis makanan yang bergizi seimbang (Soenardi, 2006).

3) Variasi makanan

Variasi makanan harus memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan gizinya sesuai dengan kebutuhan anak. Konsep menu adekuat menekan adanya

unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam keadaan seimbang (Widodo, 2008).

Variasi teknik pengolahan yaitu dengan pengolahan digoreng, direbus, disetup, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda. Untuk menghindari kebosanan karena pengulangan susunan menu, maka penyusunan menu dilakukan untuk 10 hari, dan diubah setiap bulan (Santoso & Ranti, 2009).

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi. Karbohidrat banyak terdapat dalam bahan nabati. Makanan sumber karbohidrat diantaranya nasi, umbi-umbian dan sereal (Rokhmah *et al.*, 2022)

b) Protein

Protein selain sebagai sumber energi juga sebagai zat pembangun dan pengatur. Beberapa sumber protein diantaranya, protein nabati yang berasal dari tumbuhan seperti kacang-kacangan. Sedangkan sumber protein yang berasal dari hewani diantaranya, susu, ikan, udang, daging, telur (Rokhmah *et al.*, 2022).

c) Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang besar karena setara dengan 9 kkal untuk 1 gram lemak. Dalam bahan

pangan, dikenal lemak dan minyak, disebut minyak bila berbentuk cair sedangkan disebut lemak bila berbentuk padat. Sumber lemak dan minyak berasal dari nabati dan hewani. Sumber minyak nabati berasal dari minyak kelapa, minyak kacang tanah, sedangkan sumber lemak dan minyak dari hewani berasal dari minyak ikan, lemak sapi (Rokhmah *et al.*, 2022).

d) Vitamin

Dalam bahan pangan, terdapat vitamin dalam jumlah sedikit dan beberapa diantaranya terdapat dalam bentuk provitamin yang dapat diubah dalam tubuh menjadi vitamin aktif. Vitamin yang dikenal yaitu A,D,E, dan K yaitu vitamin yang larut dalam lemak sedangkan vitamin B dan C larut dalam air (Rokhmah *et al.*, 2022).

e) Mineral

Mineral merupakan sumber gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit namun penting. Dalam tubuh mineral berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur (Rokhmah *et al.*, 2022).

6. Media Audio Visual

Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Media audio visual merupakan kombinasi audio dan visual atau bisa disebut media pandang-dengar. Jenis media audio visual

ini mempunyai kemampuan yang lebih baik karena meliputi kedua jenis media (suara dan gambar) (Djamarah, 2005). Salah satu jenis media audio visual adalah media animasi, media audio visual yang berupa video animasi dapat digunakan sebagai penyuluhan yang memiliki banyak keunggulan, salah satunya mudah diterima karena mengaitkan langsung dengan indra pendengaran dan penglihatan (Wicaksono, 2016).

Penggunaan media audio visual melibatkan semua alat indra, sehingga semakin banyak alat indra yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi yang didapat dan dimengerti (Sadiman *et al.*, 2009). Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra pandang, 13% melalui indra dengar dan 12% lainnya tersalurkan melalui indra lainnya. Media seharusnya mampu merangsang atau memasukkan informasi melalui indra, semakin banyak yang dirangsang maka masukan informasi akan semakin mudah (Wicaksono, 2016).

Kelebihan dari menggunakan media audio visual yaitu *audience* tidak merasa bosan karena didukung oleh gambar atau animasi yang diterangkan menggunakan suara, lebih mudah dimengerti, lebih menarik dan meningkatkan kemampuan daya tangkap dan daya ingat (Arsyad, 2006).

7. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Audio Visual terhadap Pengetahuan Gizi

Peningkatan pengetahuan ibu dalam pemilihan makanan yang sehat bagi balita dapat dilakukan dengan program salah satunya dengan memberikan edukasi gizi dengan cara penyuluhan yang merupakan intervensi terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku sebagai determinan. Melalui proses edukasi seseorang akan belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. (Rehena, Hukubun & Nendissa, 2020). Menurut (Notoatmodjo, 2005) pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan biasanya didapatkan dari informasi baik yang didapatkan dari pendidikan formal maupun informasi lain seperti penyuluhan.

Media yang digunakan untuk penyuluhan merupakan salah satu komponen penting. Media audio visual mampu memberikan gambaran secara lebih jelas dan lebih menarik digunakan sebagai media untuk menyampaikan pesan penyuluhan kesehatan dengan baik kepada *audience* (Mubarak, 2012). Media audio visual mampu membuat *audience* lebih tanggap untuk memahami dibandingkan media yang lain, karena dengan video yang di tampilkan berbentuk cahaya titik fokus yang mampu memberikan pengaruh terhadap pikiran seseorang. Media audio visual juga mampu membuat *audience* yang kemampuannya lambat menerima pesan menjadi mudah dan paham informasi yang

disampaikan, karena video tersebut mampu menyatukan antara visual (gambar) dan audio (suara) (Yudianto, 2017).

Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, hal ini sesuai penelitian dimana kelompok eksperimen yang mendapat edukasi gizi melalui penglihatan dan pendengaran mengalami perubahan (Kumalasari & Soyanita, 2019). Penyajian materi, pemilihan kata yang digunakan serta visualisasi pada media audio visual berupa video animasi dapat mempengaruhi keberhasilan edukasi dan memberikan dampak dalam peningkatan pengetahuan. Pengetahuan gizi sangat penting untuk dimiliki setiap individu dalam penerapan dan pemilihan makanan sehari-hari (Layung *et al.*, 2022).

8. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Audio Visual terhadap Pola Pemberian Makan

Media audio visual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Media ini memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persuasi. Media ini juga memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal (Setiawan & Demawan, 2008).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap asupan gizi

seseorang. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang mereka konsumsi. Sehingga dengan edukasi ibu balita dapat memberikan pola pemberian makan yang baik dan benar kepada balita (Wigati, Sari & Suwanto, 2022).

Ibu balita mendapatkan informasi tambahan dari kegiatan edukasi gizi dengan cara diskusi pada saat edukasi sehingga ibu balita paham dan mengerti tentang bentuk pola pemberian makan pada balita dan akhirnya dapat membentuk perilaku yang lebih baik dari sebelumnya (Ratnasari Novita, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Banowo & Hidayat, 2021) bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap pola pemberian makan keluarga terhadap balita.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Devi Anggryni Iryanti, 2019