

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Variasi Makanan Bergizi Balita

1. Pengertian Variasi Makanan

Variasi makanan balita merujuk pada pemberian berbagai jenis makanan yang kaya akan berbagai zat gizi penting yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pada usia balita, anak-anak membutuhkan asupan gizi yang beragam, termasuk karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Pemberian variasi makanan bertujuan untuk mencegah kekurangan gizi dan memastikan bahwa anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Menyajikan makanan yang bervariasi juga penting untuk membiasakan anak dengan berbagai rasa dan tekstur makanan yang dapat meningkatkan keterampilan makan dan preferensi makanan sehat di masa depan.

Variasi makanan bergizi pada balita usia 2–5 tahun merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pada masa ini, anak sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat baik secara fisik maupun kognitif sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lengkap dan seimbang. Menurut WHO dan UNICEF, pemenuhan gizi balita dapat tercapai dengan mengonsumsi makanan dari sedikitnya lima kelompok pangan utama setiap harinya

agar kebutuhan makronutrien dan mikronutrien terpenuhi secara optimal.

Dengan adanya variasi makanan, anak memperoleh beragam sumber energi, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh, sekaligus mencegah terjadinya kekurangan gizi tersembunyi yang sering tidak terdeteksi namun berdampak serius, seperti anemia, gangguan pertumbuhan, serta penurunan daya tahan tubuh (FAO, 2023).

Pengenalan variasi makanan sejak usia dini memiliki peranan penting dalam pembentukan pola makan anak yang sehat. Pada tahap usia 2–3 tahun, balita sering kali mengalami food neophobia, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan kecenderungan menolak atau menghindari makanan baru. Fenomena ini merupakan bagian dari perkembangan normal anak, namun dapat berdampak pada keterbatasan asupan gizi apabila tidak ditangani dengan tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian berulang berbagai jenis makanan sejak usia dini efektif dalam menurunkan tingkat food neophobia serta meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan bergizi (Estay et al., 2004). Dengan demikian, strategi pemberian variasi makanan sejak awal kehidupan tidak hanya berkontribusi terhadap pembentukan preferensi makan yang sehat, tetapi juga mempermudah adaptasi anak terhadap beragam sumber pangan pada tahap pertumbuhan berikutnya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), variasi makanan pada balita tidak hanya melibatkan pemilihan bahan makanan yang bergizi, tetapi juga mengutamakan pemberian makanan yang disesuaikan

dengan tahapan usia dan kemampuan makan anak. Pemberian variasi makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan gizi membantu dalam pencegahan masalah kesehatan seperti stunting, wasting, dan malnutrisi (WHO, 2020). Dengan memperkenalkan makanan yang bervariasi, orang tua dan pengasuh dapat memastikan bahwa balita mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang yang sehat.

2. Jenis Variasi Makanan Bergizi Balita

Balita 2- 5 tahun membutuhkan makanan yang kaya nutrisi untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan otaknya. Makanan harus bervariasi dan mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral agar kebutuhan gizinya terpenuhi dengan baik.

a. Karbohidrat

Bagi balita, karbohidrat menjadi sumber energi utama yang esensial dalam mendukung aktivitas fisik maupun perkembangan otak. Karbohidrat kompleks lebih diutamakan karena memiliki kandungan serat dan gizi yang lebih optimal dibandingkan jenis sederhana. Sumber karbohidrat yang dianjurkan antara lain nasi putih, nasi merah, kentang, ubi jalar, jagung, roti gandum, dan pasta. Di samping memberikan energi, karbohidrat juga berperan dalam menstabilkan kadar gula darah dan mencegah rasa lelah.

Pemberian variasi karbohidrat sangat dianjurkan agar balita memperoleh manfaat gizi lebih luas sekaligus terhindar dari rasa bosan. Nasi merah, misalnya, memiliki serat lebih tinggi

dibanding nasi putih, sedangkan ubi jalar kaya akan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Kreasi olahan karbohidrat seperti Kentang tumbuk atau pancake ubi dapat menjadi cara efektif untuk meningkatkan selera makan anak.

b. Protein

Peranan protein bagi balita sangatlah penting, terutama dalam proses pembentukan dan regenerasi jaringan tubuh seperti otot dan sel-sel otak. Sumber protein dibagi menjadi dua jenis, yaitu hewani dan nabati. Protein hewani, contohnya ayam, ikan, daging sapi, telur, susu, dan keju, kaya akan asam amino esensial yang mendukung pertumbuhan optimal. Sedangkan protein nabati, misalnya tahu, tempe, dan kacang-kacangan, memiliki kandungan serat tinggi yang bermanfaat bagi pencernaan.

Kombinasi antara protein hewani dan nabati membantu memenuhi kebutuhan gizi balita dengan lebih seimbang. Sebagai contoh, memasak sup ayam dengan tambahan tahu atau menyajikan nasi dengan tempe dan ikan dapat memperkaya kandungan protein dalam menu. Di samping itu, orang tua perlu memastikan asupan protein harian balita cukup untuk mendukung kekebalan tubuh serta pertumbuhan otaknya.

c. Lemak

Asupan lemak sehat berperan signifikan dalam proses perkembangan otak dan sistem saraf balita, serta berfungsi

mendukung penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat yang direkomendasikan mencakup alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak seperti salmon dan tuna, serta kacang-kacangan. Lemak yang berasal dari sumber alami ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif, tetapi juga berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh pada masa pertumbuhan.

Lemak merupakan komponen penting bagi pertumbuhan dan perkembangan balita, namun pemilihannya harus mempertimbangkan aspek kesehatan. Lemak sehat dianjurkan untuk dikonsumsi, sedangkan lemak trans yang banyak ditemukan pada produk olahan dan makanan yang digoreng sebaiknya dihindari. Alternatif yang lebih sehat antara lain mengganti penggunaan mentega dengan minyak zaitun, menyajikan camilan berupa alpukat tumbuk, mengolah ikan panggang, atau membuat smoothie berbahan kacang-kacangan. Langkah ini tidak hanya membantu meningkatkan asupan lemak sehat, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan kesehatan balita secara menyeluruh.

d. Vitamin dan Mineral dari Sayur dan Buah

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber utama berbagai vitamin dan mineral yang esensial bagi kesehatan balita.

Vitamin A yang terkandung dalam wortel dan bayam memiliki peranan penting dalam memelihara kesehatan mata, sedangkan vitamin C dari brokoli dan tomat berfungsi meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, serat yang terdapat pada buah pisang dan pepaya dapat membantu mengoptimalkan fungsi saluran pencernaan sekaligus mencegah terjadinya konstipasi.

Minat konsumsi sayur dan buah pada balita dapat ditingkatkan melalui pengolahan yang kreatif dan menarik. Sebagai ilustrasi, wortel dapat dipotong kecil dan ditambahkan ke dalam omelet, sementara buah jeruk dan mangga dapat diolah menjadi jus atau smoothies. Selain itu, penyajian makanan dengan variasi warna, seperti salad buah yang kaya warna atau sup yang mengandung berbagai jenis sayuran, berpotensi meningkatkan daya tarik visual makanan dan mendorong balita untuk mengonsumsinya.

e. Camilan Sehat

Camilan sehat memiliki peranan dalam menambah pasokan energi sekaligus menyediakan berbagai zat gizi esensial bagi balita. Contoh camilan sehat yang direkomendasikan meliputi puding susu dengan potongan buah, roti gandum yang diberi selai kacang, smoothie yoghurt berbahan pisang dan stroberi, serta pancake pisang tanpa tambahan gula. Selain memberikan asupan energi, camilan ini juga mengandung vitamin, mineral, dan

protein yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Selain menghindari camilan dengan kandungan gula dan garam yang tinggi, orang tua dapat menyiapkan camilan sehat sendiri di rumah agar kualitas dan kebersihan bahan lebih terjaga. Contohnya, membuat keripik sayur yang dipanggang, puding chia menggunakan susu rendah lemak, atau biskuit oat buatan sendiri dengan sedikit atau tanpa gula tambahan. Dengan cara ini, balita tetap dapat menikmati camilan yang enak namun tetap aman bagi kesehatan, sekaligus membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini.

3. Pemberian Variasi Makanan Bergizi Balita

Mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, balita berusia 2–5 tahun memiliki kebutuhan gizi harian yang spesifik. Kebutuhan tersebut meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, dan zat besi dalam jumlah yang telah ditetapkan, yang berfungsi untuk menunjang proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pemeliharaan kesehatan secara optimal.

Tabel 2.1 Menurut Kementerian Kesehatan RI dalam Angka

Kecukupan Gizi (AKG) 2019, berikut adalah Kebutuhan Harian Balita:

No	Golongan Umur	Energi (kkal)	Lemak (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)
1	2-3 Tahun	1125	44	26	155
2	4-5 Tahun	1600	62	35	220

Sumber : Kemenkes RI (2019).

- a. Energi diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari, pertumbuhan, serta perkembangan organ tubuh dan otak.
 - 1) Balita usia 2–3 tahun membutuhkan sekitar 1125 kkal per hari
 - 2) Balita usia 4–5 tahun membutuhkan lebih banyak, yaitu 1600 kkal per hari karena tingkat aktivitasnya meningkat.
- b. Protein sangat penting untuk membangun sel tubuh, memperbaiki jaringan, serta mendukung perkembangan otak dan sistem kekebalan tubuh.
 - 1) Balita 2–3 tahun memerlukan 26 gram protein per hari, yang bisa didapat dari sumber hewani seperti ayam, ikan, telur, dan susu, serta sumber nabati seperti tahu dan tempe.
 - 2) Balita 4–5 tahun membutuhkan lebih banyak, yaitu 35 gram protein per hari karena pertumbuhan tubuhnya semakin pesat.
- c. Lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan, mendukung perkembangan otak, serta membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K.

- 1) Balita usia 2–3 tahun memerlukan 44 gram lemak per hari, yang bisa diperoleh dari alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak, dan kacang-kacangan.
 - 2) Balita usia 4–5 tahun memerlukan 62 gram lemak per hari, karena kebutuhan energi mereka semakin meningkat.
- d. Karbohidrat adalah sumber energi utama yang mendukung aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan balita.
 - 1) Balita 2–3 tahun membutuhkan sekitar 155 gram karbohidrat per hari, yang bisa diperoleh dari nasi, kentang, ubi, roti gandum, atau pasta.
 - 2) Balita 4–5 tahun memerlukan 220 gram karbohidrat per hari karena kebutuhan energinya lebih tinggi.

Zat gizi merupakan senyawa kimia esensial yang berfungsi dalam penyediaan energi, pembentukan serta pemeliharaan jaringan tubuh, dan pengaturan proses biologis. Pencapaian status gizi yang optimal terjadi ketika tubuh memperoleh asupan gizi yang memadai serta mampu memanfaatkannya secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, peningkatan kapasitas kerja, dan pemeliharaan kesehatan pada tingkat maksimal. Sebaliknya, status gizi yang kurang atau buruk merupakan konsekuensi dari konsumsi makanan yang tidak memadai secara kuantitas maupun kualitas, meningkatnya morbiditas, atau kombinasi

faktor-faktor tersebut dalam jangka waktu panjang, yang dapat berimplikasi pada terhambatnya pertumbuhan anak.

Energi atau kalori memiliki peran esensial dalam mempertahankan keberlangsungan fungsi fisiologis, menunjang proses pertumbuhan, serta mendukung pelaksanaan aktivitas fisik harian. Defisit energi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan berat badan, dan kerusakan jaringan tubuh. Di sisi lain, protein merupakan zat gizi pembangun utama yang krusial bagi balita, berfungsi dalam sintesis sel-sel baru dan menjadi komponen struktural bagi berbagai organ tubuh (Supartini, 2014).

4. Dampak Pemberian Variasi Makanan Bergizi Balita

Penyediaan variasi makanan bergizi bagi anak usia balita merupakan faktor esensial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Ketersediaan asupan zat gizi yang adekuat dan seimbang berkontribusi terhadap peningkatan imunitas, optimalisasi perkembangan fungsi kognitif, serta pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh. Uraian berikut memaparkan beberapa implikasi positif dari penerapan pola makan bergizi seimbang pada balita.

a. Mendukung Pertumbuhan Fisik yang Optimal

Pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat dan bervariasi pada balita berimplikasi positif terhadap optimalisasi pertumbuhan

fisik. Zat gizi makro dan mikro seperti protein, kalsium, dan zat besi memiliki peran vital dalam pembentukan massa otot, struktur tulang, serta komponen darah. Protein yang bersumber dari bahan pangan hewani, misalnya ayam, ikan, dan susu, berfungsi sebagai pembangun jaringan tubuh. Sementara itu, kalsium yang diperoleh dari susu maupun sayuran berdaun hijau mendukung mineralisasi tulang yang kuat dan sehat.

Defisit asupan gizi esensial pada masa pertumbuhan balita dapat menimbulkan stunting, yakni kondisi keterlambatan pertumbuhan linear. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada penurunan tinggi badan, tetapi juga mencakup gangguan perkembangan kognitif dan perubahan fungsi metabolisme yang berpotensi bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, penerapan pola konsumsi yang beragam dan kaya zat gizi merupakan upaya preventif yang krusial untuk menjamin pertumbuhan balita yang optimal baik secara fisik maupun fungsional.

b. Meningkatkan Perkembangan Otak dan Kemampuan Kognitif

Pola konsumsi yang mencakup sumber pangan seperti ikan berlemak, telur, dan kacang-kacangan memberikan asupan asam lemak omega-3, kolin, serta zat besi yang berperan esensial dalam proses perkembangan otak balita. Ketiga komponen gizi ini berkontribusi terhadap pembentukan dan pemeliharaan struktur sel-sel saraf otak, sekaligus mendukung fungsi kognitif seperti

memori, konsentrasi, dan kemampuan belajar sejak usia prasekolah.

Ketidakcukupan asupan zat gizi pada balita, khususnya zat besi dan asam lemak esensial, berpotensi menimbulkan penurunan kemampuan konsentrasi, peningkatan rasa lelah, serta berkurangnya respons terhadap rangsangan lingkungan. Oleh sebab itu, penyediaan variasi pangan yang mengandung lemak sehat, protein, dan vitamin B merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan fungsi kognitif dan kecerdasan anak usia dini.

c. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Balita yang mendapatkan asupan gizi seimbang umumnya memiliki kekebalan tubuh lebih baik, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Buah-buahan seperti jeruk dan mangga kaya akan vitamin C yang mendukung pembentukan sel darah putih sebagai pelindung tubuh dari infeksi. Sementara itu, zinc dari sumber seperti daging, telur, dan kacang-kacangan membantu memperkuat sistem imun.

Defisiensi nutrisi pada anak dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, memperbesar frekuensi infeksi, serta memperlambat proses pemulihan. Oleh sebab itu, penyediaan asupan yang kaya akan vitamin dan mineral secara konsisten

merupakan langkah penting untuk mempertahankan kesehatan balita, sehingga mereka dapat tumbuh aktif dan ceria.

d. Membantu Pembentukan Kebiasaan Makan yang Baik

Penerapan variasi jenis makanan pada balita sejak dini berperan dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat dan mencegah terjadinya perilaku pemilihan makanan yang berlebihan. Kebiasaan tersebut mempermudah anak untuk menerima dan mengonsumsi berbagai zat gizi yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Keterbatasan variasi dalam pola makan balita berpotensi menimbulkan resistensi terhadap makanan baru, termasuk yang bernilai gizi tinggi. Hal ini dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang. Oleh karena itu, pengenalan berbagai jenis makanan sejak usia dini menjadi strategi penting dalam membentuk pola makan yang sehat dan berkelanjutan hingga dewasa.

e. Mencegah Risiko Obesitas dan Penyakit Metabolik di Masa Depan

Penyediaan makanan dengan kandungan gizi seimbang merupakan langkah strategis untuk mempertahankan berat badan balita dalam rentang ideal. Karbohidrat kompleks yang berasal dari bahan pangan seperti nasi merah dan ubi memberikan suplai energi yang stabil, sedangkan lemak sehat dari alpukat dan ikan

mendukung kebutuhan energi harian tanpa meningkatkan risiko obesitas pada anak usia dini.

Pola konsumsi dengan kandungan gula dan lemak jenuh tinggi pada usia balita terbukti meningkatkan risiko munculnya obesitas, diabetes melitus tipe 2, serta penyakit kardiovaskular pada tahap kehidupan selanjutnya. Dengan demikian, peran orang tua menjadi krusial dalam menyediakan sumber pangan yang sehat sekaligus mengontrol konsumsi makanan olahan yang umumnya mengandung kadar gula dan garam berlebih.

Permasalahan gizi kurang pada balita dapat diatasi melalui praktik pemberian makanan dan pemeliharaan kesehatan yang bertujuan memulihkan status gizi sekaligus membentuk kebiasaan makan sehat hingga usia dewasa. Penyusunan menu yang tepat membantu orang tua, khususnya ibu, dalam memberikan pendidikan gizi dengan memanfaatkan daya imajinasi anak untuk meningkatkan nafsu makan. Penampilan makanan juga berpengaruh terhadap minat makan balita, misalnya dengan memberikan variasi warna, menghindari bahan pangan yang menyulitkan dikonsumsi seperti yang memiliki banyak tulang, serta memilih makanan yang teksturnya lunak, mudah diolah, dan memiliki nilai gizi tinggi. (Akbar et al., 2021).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan yang dimiliki seseorang terhadap suatu objek tertentu melalui panca indera seperti pendengaran, penciuman, penglihatan, penciuman dan perabaan. (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), tingkat pengetahuan dibagi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Pada level pengetahuan paling awal, seseorang hanya mampu mengingat dan mengulang kembali informasi yang pernah dipelajari. Hal ini meliputi kemampuan untuk mengenali, menyebutkan, mengidentifikasi, serta mendefinisikan suatu materi dengan tepat. Dalam hal variasi makanan bergizi untuk balita, tahap ini berarti individu mampu memahami definisi, macam-macam makanan bergizi, cara memberikan variasi makanan, serta dampak positif yang ditimbulkan dari pemberian makanan tersebut kepada balita.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan suatu kemampuan pengetahuan pada tahap dapat menjelaskan serta menguraikan objek atau sesuatu dengan benar. Dikatakan memahami apabila seseorang mampu

menyimpulkan, mencontohkan, menerangkan, menyebutkan, dan menjelaskan terkait masalah variasi makanan bergizi balita.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan pada tingkat ini melibatkan kemampuan untuk mengimplementasikan atau mempraktikkan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Artinya, seseorang mampu menggunakan prinsip, metode, rumus, atau aturan dalam situasi yang berbeda. Indikator kemampuan ini meliputi pelaksanaan, pemakaian, penerapan, pengurutan, pengelompokan, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks variasi makanan bergizi untuk balita, pada tahap ini individu sudah mampu menerapkan pengetahuannya secara praktis.

d. Analisis (*analysis*)

Seseorang dikatakan mencapai tingkat pengetahuan analisis apabila mampu mengidentifikasi, memisahkan, mengelompokkan, serta menyusun diagram yang menggambarkan hubungan antar komponen suatu materi atau objek. Kemampuan analitis ini meliputi kemampuan untuk memecah suatu konsep menjadi bagian-bagian yang saling berkaitan. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur kemampuan analisis antara lain membedakan, mengorganisasikan, menghubungkan, menelaah, membandingkan, dan menganalisis. Dalam konteks variasi makanan bergizi pada balita, pada tingkat ini seseorang sudah mampu mengaitkan dan membandingkan dampak

dari perilaku positif maupun negatif terkait pemberian variasi makanan tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai unsur pengetahuan menjadi suatu pola atau konsep baru yang lebih komprehensif. Kemampuan ini melibatkan penyusunan formulasi baru berdasarkan gabungan dari berbagai informasi atau konsep yang sudah ada sebelumnya. Kata kerja yang mengukur tingkat sintesis meliputi mengumpulkan, mengelompokkan, dan menghubungkan. Pada tahap ini, individu sudah dapat mengkategorikan perilaku yang baik dan buruk terkait dengan pemberian variasi makanan bergizi pada balita.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan pada tahap evaluasi meliputi kemampuan untuk memberikan penilaian atau justifikasi terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria tertentu, baik yang dibuat sendiri maupun yang sudah ada. Indikator kemampuan ini meliputi memeriksa, menguji, membahas, menilai, membuktikan, menafsirkan, mengkritik, dan memvalidasi. Pada level ini, individu mampu melakukan evaluasi diri dengan meninjau kembali aspek-aspek yang perlu diperbaiki agar dapat sepenuhnya menerapkan perilaku positif terkait variasi makanan bergizi pada balita.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan

Pendidikan berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan individu serta mempengaruhi perilaku terkait penerapan pola hidup sehat. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh, semakin luas pula wawasan yang dimiliki, sehingga individu lebih mudah menerima dan memahami informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai variasi makanan bergizi pada balita.

2. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri dan keluarganya. Kegiatan mencari nafkah ini bersifat rutin dan seringkali menghadirkan berbagai tantangan. Individu yang memiliki pekerjaan dengan beban kerja tinggi cenderung memiliki waktu terbatas untuk menerima informasi mengenai kesehatan. Sebaliknya, mereka yang bekerja di bidang kesehatan umumnya memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai variasi makanan bergizi pada balita, karena sering terpapar informasi terkait hal tersebut.

3. Umur

Klasifikasi umur ibu berdasarkan kesiapan untuk mengurus anak mengacu pada beberapa faktor yang meliputi usia reproduksi dan kemampuan fisik, mental, serta sosial untuk merawat anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2020) memberikan pedoman terkait usia yang ideal bagi seorang ibu untuk mengandung dan merawat anak, serta memperhatikan risiko yang terkait dengan usia yang terlalu muda atau terlalu tua. Berikut adalah klasifikasi umur ibu berdasarkan kesiapan untuk mengurus anak menurut WHO:

a. Usia Muda (*Underage Mothers*)

Usia di bawah 18 tahun WHO mengkategorikan ibu yang hamil pada usia di bawah 18 tahun sebagai kelompok yang berisiko tinggi, baik bagi ibu maupun anak. Pada usia ini, tubuh ibu belum sepenuhnya matang untuk mengandung, dan sering kali diiringi dengan masalah kesehatan seperti hipertensi, perdarahan, serta komplikasi kelahiran prematur. Selain itu, ibu muda mungkin belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai perawatan anak, yang meningkatkan risiko malnutrisi dan masalah perkembangan pada bayi.

b. Usia Ideal untuk Kehamilan (*Optimal Age*)

Usia 18 hingga 35 tahun WHO menganggap rentang usia ini sebagai usia yang optimal bagi seorang wanita untuk hamil dan

memiliki anak. Pada usia ini, ibu biasanya memiliki tubuh yang cukup matang untuk menjalani kehamilan tanpa risiko tinggi. Selain itu, ibu pada usia ini umumnya memiliki kesiapan mental dan sosial untuk merawat anak. Usia ini dikaitkan dengan lebih rendahnya angka kematian ibu dan bayi serta risiko kesehatan yang lebih rendah untuk ibu dan anak.

c. Usia Tua (*Advanced Maternal Age*)

Usia 35 tahun ke atas Meskipun kehamilan pada usia 35 tahun atau lebih masih dimungkinkan, WHO mencatat bahwa ibu dengan usia ini lebih berisiko mengalami komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, atau kelahiran prematur. Selain itu, ada juga peningkatan risiko kelainan kromosom pada bayi, seperti sindrom Down. Pada usia ini, ibu juga cenderung lebih rentan terhadap stres emosional dan fisik yang dapat memengaruhi kemampuannya dalam mengasuh anak, terutama jika belum ada dukungan yang memadai.

d. Usia Lanjut (*Advanced Maternal Age Extreme*)

Usia 40 tahun ke atas pada usia ini, kehamilan dapat menimbulkan risiko yang lebih besar, baik bagi ibu maupun anak. Ibu yang hamil di usia 40 tahun atau lebih sering mengalami komplikasi medis yang lebih serius, termasuk masalah dengan tekanan darah, diabetes gestasional, dan kemungkinan kelahiran caesar. Pada tahap ini, kesiapan fisik dan

mental seorang ibu untuk mengurus anak juga cenderung menurun, dan risiko terhadap perkembangan anak juga meningkat.

5. Lingkungan

Lingkungan didefinisikan sebagai keseluruhan kondisi eksternal yang mengelilingi manusia dan berperan dalam membentuk perkembangan serta perilaku individu maupun kelompok. Individu yang hidup dalam lingkungan yang menerapkan perilaku kesehatan yang baik cenderung memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih tinggi, dikarenakan seringnya mereka menerima informasi terkait dari lingkungannya.

6. Sosial Budaya

Sosial budaya masyarakat memberikan dampak signifikan terhadap sikap individu dalam menerima serta memahami informasi dan pengetahuan terkait kesehatan. Namun, sosial budaya juga dapat menjadi faktor penghambat dalam upaya kesehatan apabila terdapat penyebaran informasi yang tidak sejalan dengan prinsip kesehatan yang benar.

7. Sumber informasi

Pengetahuan juga dipengaruhi oleh sumber informasi atau bacaan yang dapat membuka pandangan atau wawasan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Semakin banyak sumber bacaan

mengenai kesehatan, makan akan semakin banyak juga informasi kesehatan yang didapat.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatannya (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Arikunto (2017) dalam Wicaksono (2022), bentuk pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Pertanyaan Subjektif (Pertanyaan Essay)

Pertanyaan subjektif adalah jenis pertanyaan terbuka yang memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan jawaban berdasarkan pandangan atau pendapat pribadi mereka. Pertanyaan esai juga dikategorikan sebagai pertanyaan subjektif karena penilaianya melibatkan unsur subjektivitas dari pemberi nilai, sehingga hasil penilaian bisa berbeda antar penilai maupun pada waktu yang berbeda.

b. Pertanyaan Objektif (Pilihan Ganda)

Pertanyaan objektif adalah jenis pertanyaan tertutup yang jawabannya sudah ditetapkan oleh peneliti, seperti dalam format pilihan ganda, benar-salah, atau menjodohkan. Pertanyaan ini dapat

dinilai dengan ketelitian yang tinggi oleh penilai, sehingga disebut sebagai pertanyaan objektif..

Menurut Arikunto (2010) dalam Adilla (2021), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila subyek menjawab benar $\leq 56\%$ seluruh pertanyaan.

C. Balita

Balita merujuk pada individu atau kelompok individu dalam suatu populasi yang berada pada rentang usia tertentu. Secara umum, usia balita dibagi menjadi tiga kategori, yaitu bayi (0–2 tahun), batita (2–3 tahun), dan prasekolah (lebih dari 3 hingga 5 tahun). Sementara itu, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kelompok balita didefinisikan sebagai anak berusia 0 hingga 6 bulan.(Andriani dan Wirjatmadi, 2019).

Masa anak di bawah lima tahun, atau balita yang berusia 12 hingga 59 bulan, merupakan periode di mana kecepatan pertumbuhan mulai melambat, namun terjadi kemajuan signifikan dalam perkembangan motorik kasar dan halus serta fungsi sekresi. Masa balita merupakan tahap krusial dalam tumbuh kembang anak karena pertumbuhan dasar yang terjadi selama periode ini akan memengaruhi serta menentukan perkembangan anak pada tahap selanjutnya. Terutama pada tiga tahun pertama setelah kelahiran, pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak

masih aktif berlangsung, termasuk pertumbuhan serabut saraf dan cabang-cabangnya yang membentuk jaringan saraf dan otak yang kompleks. Jumlah serta pengaturan hubungan antar sel saraf ini sangat memengaruhi berbagai fungsi otak, mulai dari kemampuan belajar berjalan, mengenal huruf, hingga kemampuan bersosialisasi. Pada masa balita, perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensi berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya (Marmi dan Rahardjo, 2019).

D. Edukasi Kesehatan

1. Pengertian Edukasi Kesehatan

Edukasi, yang juga dikenal sebagai pendidikan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah proses mengubah sikap dan perilaku individu maupun kelompok dalam upaya mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Secara umum, edukasi kesehatan mencakup berbagai kegiatan terencana yang bertujuan memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat, baik oleh pendidik maupun pelaku pendidikan, agar meningkatkan pemahaman dan perilaku terkait kesehatan.

2. Metode Edukasi Kesehatan

Penyampaian pesan-pesan kesehatan dalam edukasi kesehatan harus disesuaikan dengan sasarannya agar tepat sasaran. Untuk mempermudah penyampaian terdapat berbagai metode yang dapat digunakan sesuai

dengan sasarannya. Menurut Siregar (2020), metode edukasi kesehatan dibedakan menjadi 3 macam:

a. Metode Individual (Perorangan)

1) Bimbingan dan Penyuluhan

Bimbingan dan penyuluhan menciptakan interaksi yang lebih intensif antara klien dan petugas kesehatan. Hal ini memungkinkan setiap permasalahan yang dialami klien dapat dikaji secara mendalam. Pemberi materi berperan membantu klien secara sukarela dan sadar untuk mengatasi masalah yang dihadapi serta mengarahkan perubahan perilaku menuju pola yang lebih positif.

2) Konseling

Melalui pendekatan ini, pemateri diharapkan dapat memberikan dukungan yang membantu klien mengenali diri serta permasalahan yang dihadapinya, sekaligus menyampaikan informasi atau konseling secara objektif tanpa keberpihakan. Dengan demikian, klien dapat mengambil keputusan yang tepat berdasarkan kesadaran dan kemauan sendiri tanpa adanya tekanan dari pihak lain.

3) Wawancara

Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien dilakukan untuk menggali alasan mengapa klien belum

melakukan perubahan perilaku. Metode ini merupakan salah satu bagian dari proses bimbingan dan penyuluhan.

b. Metode Kelompok

1) Kelompok Besar (lebih dari 15 orang)

a) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

b) Seminar

Seminar yaitu suatu penyajian (presentasi) dari satu ahli atau beberapa ahli yang membahas suatu topik yang dianggap penting dan biasanya dianggap hangat di masyarakat. Metode ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke atas.

2) Kelompok Kecil (kurang dari 15 orang)

a) Diskusi kelompok

Dalam memulai sebuah diskusi, pemimpin diskusi harus memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pendapatnya. Untuk membangkitkan suasana diskusi, pemimpin dapat membuka dengan pertanyaan atau menyajikan kasus yang relevan dengan topik pembahasan. Agar diskusi berlangsung dinamis dan efektif, pemimpin perlu mengarahkan jalannya diskusi sehingga setiap peserta memperoleh kesempatan

berbicara, serta menghindari dominasi atau diskriminasi dari pihak manapun.

b) Curah pendapat (*brain storming*)

Secara prinsip, metode ini mirip dengan diskusi kelompok, namun merupakan bentuk modifikasi dari metode tersebut. Perbedaannya terletak pada tahap awal, di mana pimpinan kelompok memulai dengan mengajukan satu masalah sebagai pemicu, kemudian setiap kelompok peserta memberikan jawaban atau berbagai tanggapan melalui curah pendapat.

c) Bola salju (*Snow balling*)

Kelompok dibentuk dengan cara berpasangan, masing-masing terdiri dari dua orang, lalu diberikan sebuah pertanyaan atau masalah untuk didiskusikan. Setelah kurang lebih lima menit, dua pasangan tersebut kemudian bergabung menjadi satu kelompok yang lebih besar. Mereka melanjutkan diskusi untuk membahas masalah tersebut dan mencapai kesimpulan bersama. Dengan demikian, dari dua pasangan awal akan dihasilkan satu kesimpulan kolektif.

d) Kelompok-kelompok kecil (*buzz group*)

Kelompok dibagi menjadi beberapa kelompok kecil, yang sering disebut sebagai *buzz group*, kemudian

diberikan permasalahan yang sama ataupun berbeda dengan kelompok lainnya. Setiap kelompok akan mendiskusikan masalah tersebut berdasarkan pandangan dan pendapat anggota kelompok masing-masing. Setelah itu, hasil diskusi dari setiap kelompok akan dikumpulkan kembali untuk didiskusikan secara bersama dan diambil kesimpulan secara kolektif.

e) Bermain peran (*role play*)

Metode ini melibatkan beberapa anggota kelompok yang diberikan peran khusus, misalnya sebagian berperan sebagai pemberi edukasi, sementara anggota lain berperan sebagai pasien atau anggota masyarakat. Mereka mempraktikkan interaksi atau komunikasi sehari-hari sesuai dengan tugas yang dijalankan dalam peran tersebut.

f) Permainan simulasi (*simulation game*)

Metode ini menggabungkan teknik role play dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan disampaikan melalui berbagai bentuk, salah satunya adalah melalui permainan simulasi yang menyerupai permainan monopoli.

c. Media Massa

Metode media massa cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat luas dan

sasaran umum. Beberapa metode massa yaitu ceramah umum (*publik speaking*), *talk show*, simulasi, dan lain-lain.

3. Media Edukasi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2014), yang membedakan kegiatan edukasi atau pendidikan kesehatan adalah penggunaan alat bantu (peraga) serta media yang dipakai dalam proses edukasi kesehatan. Alat bantu edukasi merupakan perangkat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan materi atau informasi edukasi. Secara umum, alat bantu edukasi atau pendidikan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok, yaitu:

1. Alat bantu lihat (*visual aids*). Alat ini berguna untuk menstimulasi indra penglihatan pada waktu terjadinya proses edukasi. Alat bantu edukasi ini ada dua bentuk yaitu:
 - b. Alat yang tidak diproyeksikan seperti bola dunia, peta dan boneka.
 - c. Alat yang diproyeksikan, misal slide, film strip dan sebagainya.
2. Alat bantu dengar (*audio aids*). Alat ini adalah alat yang dapat menstimulasi indra pendengar, misalnya pita rekaman dan radio.
3. Alat bantu lihat dengar (*audio visual aids*). Alat ini merupakan alat bantu pendidikan yang dalam penggunaannya menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran secara bersamaan seperti televisi, video animasi dan film strip.

Pada dasarnya, media merupakan salah satu jenis alat bantu dalam edukasi atau pendidikan. Media edukasi disebut demikian karena berfungsi sebagai saluran untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, yang bertujuan memudahkan penerimaan informasi oleh sasaran edukasi. Berdasarkan fungsinya dalam menyalurkan pesan-pesan kesehatan, media dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis.

Media dikelompokan menjadi (Siregar et al., 2020):

1. Media cetak (*booklet, leaflet, flyer, flipchart*, rubik, atau tulisan pada surat kabar, poster, dan foto)
2. Media elektronik (television, radio, video, dan film strip)
3. Media papan/luar ruangan (*billboard*) seperti spanduk, poster, dll. yang dipasang di pinggir jalan.

E. Media Booklet

1. Pengertian *Booklet*

Booklet adalah sebuah buku berukuran kecil yang umumnya memiliki halaman tidak lebih dari 24 halaman. *Booklet* harus disusun secara jelas, tegas, mudah dipahami, dengan struktur yang sederhana dan fokus pada satu tujuan tertentu (Ali et al., 2018). *Booklet* termasuk ke dalam kategori media komunikasi lini bawah (*below the line media*). Pesan yang disampaikan melalui media lini bawah mengikuti beberapa kriteria, yaitu menggunakan kalimat yang pendek, sederhana, singkat, dan padat. Selain itu, ukuran huruf yang digunakan minimal 10 pt, dan

penyajiannya dirancang menarik dengan pemilihan kata yang ekonomis (Ali et al., 2018).

2. Keunggulan *Booklet*

Salah satu kelebihan media *booklet* adalah kemampuannya menyajikan informasi secara lebih lengkap, rinci, dan jelas dengan sifat yang edukatif. *Booklet* yang digunakan sebagai media edukasi dapat dibawa pulang oleh pembaca, sehingga memungkinkan untuk dibaca berulang kali dan disimpan sebagai referensi. Oleh karena itu, penyusunan *booklet* perlu disesuaikan dengan tren terkini agar tetap relevan dan menarik bagi *audiens* (Nurul, 2016).

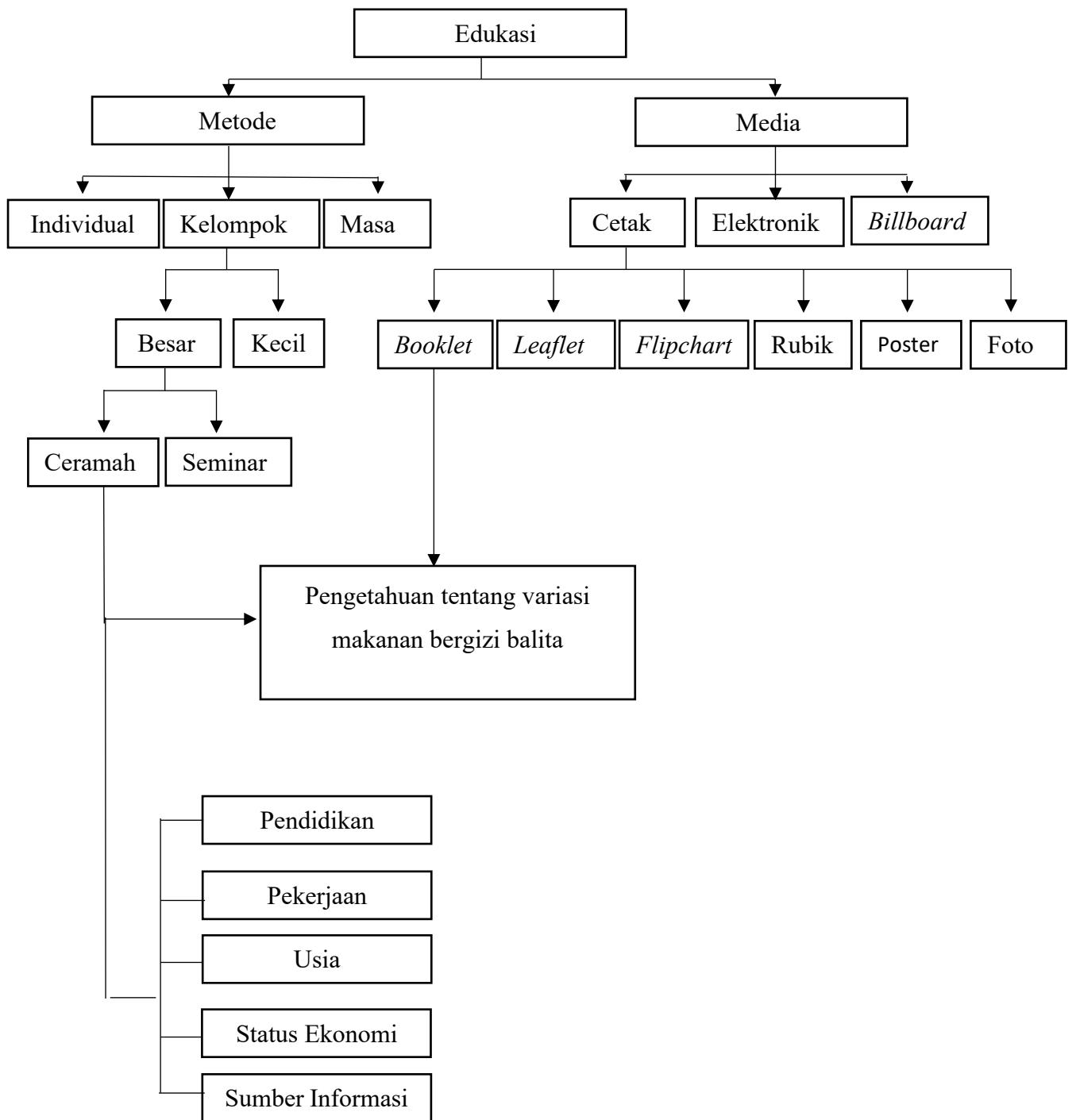
Keunggulan dalam menggunakan media cetak seperti *booklet* yaitu dapat mencakup banyak orang, praktis dalam penggunaannya karena dapat dipakai atau dibaca di mana saja dan kapan saja, tidak memerlukan listrik, dan *booklet* juga seringkali dihiasi gambar yang menarik sehingga dapat menimbulkan rasa keindahan visualisasi serta meningkatkan pemahaman dan gairah dalam belajar. Selain itu, *booklet* termasuk media pembelajaran visual atau melalui penglihatan, yang mana dapat meningkatkan pemahaman sebesar 75-87% (Ali, et.al, 2018)

3. Kekurangan *Booklet*

Booklet memiliki keterbatasan dalam hal penyebaran sehingga tidak dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat secara luas. Selain itu, umpan balik dari penerima pesan tidak dapat diperoleh secara

langsung karena proses penyampaian pesan tidak berlangsung secara tatap muka, serta memerlukan tenaga yang cukup besar dalam distribusinya. Beberapa responden mungkin juga mengalami kejemuhan saat membaca *booklet* berulang kali, terutama jika isi *booklet* terlalu banyak mengandung teks.

F. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori