

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Perilaku

Perilaku secara sederhana dapat dipahami sebagai respon individu terhadap rangsangan yang datang dari dalam maupun dari luar dirinya. Secara etimologis, istilah perilaku dalam bahasa Inggris dikenal dengan kata *behave* dan *conduct*. Kata *behave* diartikan sebagai kelakuan atau perilaku, sedangkan *conduct* dimaknai lebih luas, yaitu tingkah laku, sikap, tabiat, bahkan dapat pula berarti memimpin atau menuntun. Menurut J.P. Chaplin dalam (Haryati, 2016. 7) perilaku berhubungan dengan istilah *behavior* yang diartikan sebagai tingkah laku, kelakuan, atau tindakan. Definisi ini menekankan bahwa perilaku merupakan respon yang ditunjukkan dalam bentuk reaksi, tanggapan, jawaban, maupun balasan yang dilakukan organisme terhadap suatu stimulus.

Dengan demikian, perilaku tidak dapat dilepaskan dari adanya rangsangan yang memicu munculnya respon tertentu. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat (Soemarti & Kundrat, 2022. hlm.143) yang menjelaskan bahwa perilaku merupakan perbuatan atau tindakan seseorang dalam memberikan respon terhadap sesuatu, yang kemudian dapat berkembang menjadi kebiasaan karena dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diyakini. Menurutnya, perilaku manusia bukan hanya aktivitas yang dapat diamati, melainkan juga mencakup hal-hal yang tidak tampak dari luar. Interaksi dengan lingkungan menjadi faktor penting yang membuat perilaku tampak dalam bentuk pengetahuan, sikap, maupun tindakan.

Menurut Notoatmodjo (2010) dalam (Loppies & Nurrokhmah, 2021. hlm. 46). Perilaku merupakan, hasil dari pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya. Perilaku ini diwujudkan melalui tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dengan kata lain, perilaku dipahami sebagai respon yang lahir dari stimulus eksternal maupun internal, yang kemudian membentuk cara individu bersikap dan bertindak. Notoatmodjo mengelompokkan perilaku manusia menjadi tiga ranah yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*effective*) dan Psokomotorik (*psychomotorik*). Teori ini di modifikasi ke dalam tiga tingkatan

untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yakni dalam (Martina Pakpahan., 2021. hlm. 32)

- a. Pengetahuan (*Knowledge*) Pengetahuan merupakan hasil proses menjadi tahu, setelah seseorang melakukan interaksi dengan stimulus atau objek yang diamati melalui penginderaan yang sebagian besar melalui mata dan telinga maka akan menjadi tahu atau terjadi perubahan pada kognitif. Sementara kognitif adalah domain penting dalam membentuk perubahan perilaku seseorang.
- b. Sikap (*Attitude*) Sikap merupakan respon seseorang terhadap suatu stimulus dalam bentuk tertutup. Reaksi terhadap objek akan melibatkan beberapa komponen antara lain pendapat, kepercayaan atau keyakinan baik itu dalam bentuk ide, konsep terhadap suatu objek, emosi dan kecenderungan untuk bertindak terhadap suatu objek.
- c. Tindakan Atau Peraktek (*Practice*) Tindakan atau peraktek merupakan suatu perbuatan seseorang yang nyata dan dapat diamati. Terwujudnya suatu sikap dalam bentuk tindakan yang dapat diamati atau dilihat perlu beberapa faktor pendukung, seperti kondisi dan fasilitas.

2.1.2 Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan bentuk respons seseorang terhadap makanan yang mencakup cara berpikir, pengetahuan, dan pandangan individu mengenai makanan yang diwujudkan dalam tindakan memilih, mengonsumsi, serta mengatur pola makan sehari-hari. Apabila tindakan tersebut berlangsung secara berulang dan konsisten, maka akan berkembang menjadi kebiasaan makan Chasanah dan Faidatul (2019) dalam (Raden Vina Iskandya Putri, 2023. hlm. 60). Secara umum, perilaku makan memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan seseorang. Menurut Ogden (2010) dalam (Mulya & Sumargi, 2016 hlm. 66) menjelaskan bahwa perilaku makan yang sehat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan melalui dua cara, yaitu melindungi tubuh dari penyakit serta membantu proses pemulihan ketika seseorang sedang sakit.

Salah satu faktor utama dalam pembentukan perilaku makan yang sehat adalah kemampuan individu dalam mengatur pola konsumsi melalui kesadaran diri terhadap

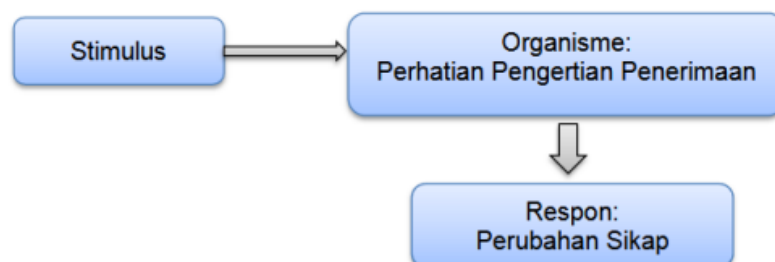
pentingnya gizi seimbang. Ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa mengatur pola makan adalah bagian dari upaya menjaga kesehatan, maka perilaku tersebut akan terwujud secara nyata. Oleh Karena itu Kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya, dalam mengkonsumsi makanan, berkaitan dengan kemampuan *self-regulation* atau pengaturan diri yang baik Individu dengan *self-regulation* yang tinggi mampu memilih makanan yang sesuai kebutuhan tubuh dan menghindari pola makan yang berlebihan maupun kekurangan. Sehingga perilaku makan dapat menggambarkan aspek tata krama makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta preferensi terhadap makanan tertentu. Karena Pola konsumsi zat gizi yang tidak seimbang dapat berimplikasi negatif terhadap kesehatan. Kekurangan asupan zat gizi berpotensi menyebabkan gizi kurang, sedangkan kelebihan asupan dapat menimbulkan obesitas. Sebaliknya, konsumsi zat gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan tubuh akan mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh secara optimal (Rahman et al., 2016. hlm. 43).

2.1.3 Pengertian Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku tidak terjadi begitu saja ada beberapa hal yang membuat perilaku seseorang bisa berubah. Pemahaman mengenai pengalaman yang di alami individu menjadi hal penting dalam proses perubahan perilaku, yang mana perubahan perilaku sendiri merupakan hasil dari tindakan yang di lakukan secara sadar dan di rencanakan perilaku. Perilaku dapat berbentuk perilaku pasif dan perilaku aktif. Bentuk pasif (*respons internal*) adalah perilaku yang masih tersembunyi di dalam diri, tidak dapat diamati secara langsung seperti pikiran, tanggapan, sikap batin dan pengetahuan, sedangkan bentuk aktif (*respons eksternal*), perilaku ini sudah merupakan tindakan nyata dan merupakan respons yang secara langsung dapat diobservasi (Nurmala et al., 2018.hlm. 43). Dengan demikian perubahan perilaku akan lebih efektif apabila di dukung oleh kesadaran internal individu. Selain itu faktor eksternal seperti dukungan sosial dukungan keluarga serta adanya pelatihan juga dapat berperan penting dalam memperkuat perubahan perilaku seseorang.

2.1.3.1 Teori S-O-R

Teori Stimulus Respons memandang perubahan perilaku sebagai hasil dari respons atau reaksi individu terhadap rangsangan yang datang dari luar dirinya. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa keberhasilan perubahan perilaku dipengaruhi oleh kualitas stimulus yang diterima. Kualitas stimulus tersebut dapat mencakup berbagai faktor, seperti tingkat kredibilitas sumber yang menyampaikan pesan, cara penyampaian informasi, serta relevansi rangsangan dengan kebutuhan individu. Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung memberikan respons positif apabila stimulus yang diterima nya sesuai dengan harapan yang di inginkan individu tersebut sejalan dengan itu Proses perubahan perilaku dapat di pahami lebih mendalam *Stimulus-Organism-Respon* yang menggambarkan bagaimana stimulus dari luar di proses oleh individu sebagai organisme sebelum akhirnya menghasilkan respond Maka dari itu teori S-O-R ini menekankan bahwa organisme memiliki peran aktif dalam menginternalisasikan dengan demikian respond yang muncul bukan hanya hasil yang instan melainkan melalui proses internalisasi yang di pengaruhi oleh pengalaman, motivasi, dan kondisi psikologis individu, sehingga hal ini menjelaskan mengapa stimulus yang sama dapat menghasilkan respond yang berbeda (Rosdiana et al., 2023. hlm 30). Melalui model S-O-R dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Model Komunikasi SOR

Sumber: Abidin, dkk. 2021., dalam Martina Pakpahan, 2021

- Stimulus* disini adalah rangsangan yang mempengaruhi individu untuk merespons.
- Organism* adalah individu atau kelompok yang menerima stimulus.
- Respon* merupakan reaksi atau hasil yang muncul setelah stimulus diproses oleh individu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa model SOR (*Stimulus Organism Response*) merupakan komunikasi yang memicu terjadinya proses aksi-reaksi atau perubahan. Maka dari itu proses perubahan perilaku diawali dengan adanya stimulus atau rangsangan yang diberikan kepada individu. Stimulus ini dapat diterima atau ditolak, tergantung pada kesiapan dan kondisi psikologis individu tersebut. Apabila stimulus diterima, maka ia akan menarik perhatian dan masuk ke tahap pemrosesan kognitif, di mana individu mulai memahami makna atau pesan yang disampaikan Hosland, et, al (1953) dalam (Pakpahan et al., 2021). Pemahaman ini mendorong terbentuknya kesiapan mental dan emosional untuk bertindak sesuai dengan informasi yang diterima. Dengan adanya dukungan dari fasilitas, sarana prasarana, serta lingkungan sosial yang kondusif, kesiapan tersebut berkembang menjadi dorongan kuat untuk bertindak. Akhirnya, proses ini berujung pada terjadinya perubahan perilaku nyata yang diharapkan sesuai dengan tujuan intervensi.

2.1.3.2 Teori *Actors*

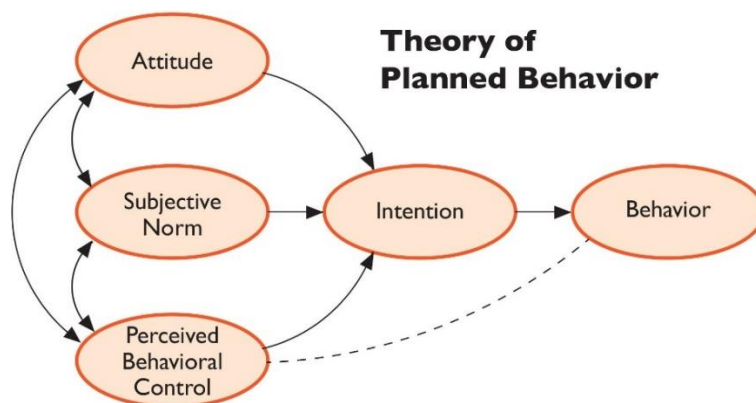
Teori *Actors* yang di kemukakan oleh sarah cook dan steve macaulay (1997) dalam (Afriansyah et al., 2023 hlm. 24) memandang masyarakat sebagai subjektif dalam perubahan, bukan hanya sekedar menerima program tapi bisa menerapkan program yang telah di laksanakan. Melalui pendekatan ini individu atau kelompok di beri ruang untuk mengembangkan ide, keputusan, serta tanggung jawab terhadap tindakannya. Konsep ini menekankan bahwa perubahan perilaku masyarakat atau individu akan lebih terencana, partisipatif dan berkelanjutan apabila proses nya di bangun melalui kesadaran internal. Dalam penerapan nya teori actors menekankan bahwa transformasi perilaku masyarakat mencakup enam dimensi utama yaitu:

- a. *Authority*, memberikan kewenangan kepada masyarakat untuk menentukan arah perubahan sehingga muncul rasa memiliki terhadap hasil yang di capai
- b. *Confidce and competence*, menumbuhkan rasa percaya diri melalui peningkatan keterampilan dan pengetahuan yang di peroleh.
- c. *Trust*, membangun keyakinan bahwa masyarakat memiliki potensi dan kemampuan untuk berubah.

- d. *Opportunities*, menyediakan kesempatan bagi masyarakat untuk memilih dan mengembangkan potensi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
- e. *Responsibilitas*, menanamkan tanggung jawab dalam mengelola perubahan menuju yang lebih baik.
- f. *Support*, Mengupayakan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, baik sosial, ekonomi, maupun insitusional yang dilakukan secara kolaboratif tanpa dominasi atau pihak tertentu. Karena tumbuh dari kesadaran serta keterlibatan masyarakat.

2.1.3.3 Teori *Planned Behavior* (TPB)

Teori ini digunakan untuk memprediksi niat seseorang dalam mengadopsi atau mengubah perilaku dalam suatu konteks tertentu. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu secara langsung dipengaruhi oleh niat berperilaku (*behavioral intention*) dan persepsi terhadap kontrol perilaku (*perceived behavioral control*). Niat berperilaku sendiri dibentuk oleh tiga faktor utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan (Adventus, Jaya, & Mahendra, 2019) Dalam (Rosdiana et al., 2023. hlm. 71).



Gambar 2. 2 Teori Planned Behavior
Sumber:(Rosdiana et al. 2023)

Selain mempengaruhi niat, kontrol perilaku yang dirasakan juga dapat mempengaruhi perilaku secara langsung tanpa melalui perantara sikap atau norma subjektif. Artinya, semakin besar keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan dan sumber daya untuk melakukan suatu tindakan, semakin besar pula kemungkinan perilaku tersebut benar-benar dilakukan. Dengan demikian, TPB menegaskan bahwa perubahan perilaku bukan hanya bergantung pada niat, tetapi juga pada persepsi

individu mengenai sejauh mana perilaku tersebut dapat dikendalikan atau diwujudkan dalam praktik.

- a. Sikap terhadap perilaku yaitu penilaian subjektif individu mengenai suatu tindakan, yang mencakup sejauh mana tindakan tersebut dipersepsikan akan memberikan hasil yang menguntungkan atau justru merugikan. Dalam penelitian ini sikap KPM (PKH) terhadap konsumsi pangan bergizi setelah mengikuti pelatihan apakah akan memengaruhi niat mereka untuk mengubah pola makan di rumah tangga.
- b. Norma subjektif mencerminkan persepsi individu terhadap tekanan atau dukungan sosial untuk melakukan suatu perilaku, dalam konteks penelitian ini, maka dukungan dukungan dari anggota keluarga, tetangga, dan pendamping PKH berperan penting dalam mendorong KPM PKH menerapkan pola konsumsi pangan bergizi di rumah.
- c. Kontrol perilaku, kontrol perilaku ini merujuk pada persepsi individu mengenai sejauh mana mereka mampu melaksanakan suatu perilaku, termasuk kemudahan atau kesulitan yang mungkin dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, kontrol perilaku yang dirasakan berkaitan dengan kemampuan KPM PKH dalam menerapkan menu bergizi di rumah setelah mengikuti pelatihan pengolahan pangan lokal, yang dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan, keterampilan memasak, serta kondisi ekonomi dan lingkungan keluarga.

2.1.3.4 Teori Model Lawrence Green

Salah satu teori yang di gunakan untuk menganalisis perubahan perilaku adalah model yang dikembangkan oleh lawrence green tahun 1980 yang menjelaskan bahwa kesehatan dan perilaku individu dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku dan faktor non-perilaku. dalam konteks penelitian ini, perubahan perilaku konsumsi bergizi pada Keluarga Penerima Manfaat (KPM) Program Keluarga Harapan (PKH) dapat dianalisis menggunakan kerangka faktor perilaku menurut Lawrence Green (Notoatmodjo, 2010; Irwan, 2017; Gochman, 1988) dalam (Irwan, 2017 hlm. 182) diantaranya yaitu:

a. Predisposisi

Faktor predisposisi atau *predisposing factors* merupakan faktor yang berfungsi untuk memudahkan, menjadi dasar, atau memberikan motivasi bagi seseorang atau suatu kelompok untuk melakukan suatu tindakan. Faktor ini mencakup nilai-nilai, kebutuhan, atau dorongan yang dirasakan individu, sehingga berkaitan erat dengan motivasi untuk mengambil suatu perilaku tertentu. Secara umum, faktor predisposisi dapat dipahami sebagai pertimbangan personal yang dimiliki oleh individu yang memengaruhi munculnya suatu tindakan. Pertimbangan tersebut dapat bersifat mendukung maupun menghambat terwujudnya sehingga faktor Predisposisi ini merupakan faktor yang mempermudah terjadinya terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi individu yang meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, pemahaman, persepsi, pendidikan, pekerjaan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, serta kondisi sosialdemografi. Sehingga faktor ini berperan sebagai pemicu awal yang menentukan bagaimana individu merespons suatu kondisi tersebut Karena melalui aspek ini individu akan lebih mudah termotivasi untuk menampilkan perilaku positif.

b. Faktor pendukung

Faktor yang memfasilitasi atau memungkinkan seseorang melakukan suatu perilaku tertentu yang mana faktor ini mencakup ketersediaan sarana, prasarana, dan sumber daya yang dibutuhkan. Keberadaan faktor pendukung ini sangat penting juga Karena meskipun memiliki pengetahuan dan sikap yang baik perilaku tidak dapat terjadi tanpa adanya dukungan dalam bentuk fasilitas dan akses.

c. Faktor Pendorong

Faktor pendorong merupakan unsur yang memperkuat atau mendorong individu untuk melakukan perilaku tertentu hal ini dapat berupa dukungan keluarga, lingkungan, petugas kesehatan, maupun kelompok komunitas lainnya yang menjadi panutan. Tetapi faktor pendorong dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada sikap dan tindakan pihak-pihak

yang terlibat. Beberapa faktor memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam membentuk perilaku individu, sehingga dukungan yang diberikan dapat menjadi pendorong penting dalam upaya menciptakan perubahan.

2.1.3.5 Teori *Health Belief Model*

Teori perilaku model *The Health Belief* biasa digunakan dalam menjelaskan perubahan perilaku kesehatan di masyarakat. Beberapa hal yang dikembangkan dalam model *The health belief* antara lain teori adopsi tindakan (*action*). Karena Model ini sering digunakan untuk menjelaskan proses perubahan perilaku kesehatan dalam masyarakat. Model ini mengembangkan konsep yang dikenal sebagai teori adopsi tindakan (*action theory*), yang menitikberatkan pada peran sikap dan keyakinan individu dalam membentuk perilaku, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan. Dalam teori ini, keyakinan serta persepsi seseorang terhadap suatu kondisi akan memicu terbentuknya suatu rencana tindakan. Teori perilaku ini lebih menekankan pada aspek keyakinan dan persepsi individu. Persepsi tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, dan terbentuk melalui pengalaman, pengetahuan, serta informasi yang diterima individu tersebut. sehingga terjadi tindakan dalam memandang sesuatu (Bandura, 1994; Glanz, 2008) dalam (Irwan, 2017. hlm. 146).

Selain itu, teori ini juga menyoroti bahwa faktor demografis, seperti kelas sosial ekonomi, memengaruhi model *health belief* seseorang. Individu dari kelas sosial ekonomi menengah ke bawah cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai faktor penyebab suatu penyakit. Oleh karena itu, edukasi menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi pembentukan keyakinan dan persepsi kesehatan seseorang (Bayat dkk., 2013) dalam (Irwan, 2017. hlm. 150) Kurangnya pengetahuan dapat membuat individu merasa tidak rentan terhadap risiko kesehatan tertentu. Faktor-faktor dalam *health belief model* yang bersifat kognitif seperti keyakinan dan sikap berkaitan erat dengan proses berpikir yang digunakan individu dalam pengambilan keputusan untuk menerapkan perilaku sehat.

2.1.4 Bentuk Perubahan Prilaku

Perubahan perilaku memiliki bentuk yang beragam, tergantung pada konsep yang digunakan oleh para ahli dalam memahami perilaku manusia. Menurut WHO

yang di kutip Adventus, Jaya and Mahendra, (2019) dalam (Rosdiana et al., 2023 hlm. 168) mengklasifikasikan perubahan perilaku ke dalam tiga kategori utama.

a. Perubahan alamiah (*Natural Change*)

Perilaku manusia bersifat dinamis dan pasti mengalami perubahan, Sebagian perubahan itu disebabkan karena kejadian alamiah sebagai respond terhadap peristiwa yang muncul tanpa intervensi dari pihak luar. Apabila dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya dan ekonomi, maka perilaku individu maupun kelompok akan cenderung menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut

b. Perubahan terencana (*Planned Change*)

Perubahan ini terjadi karena adanya perencanaan dari dirinya sendiri secara sadar sebagai subjek perubahan, proses perubahan ini juga biasanya bertahap sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh individu itu sendiri.

c. Kesiapan untuk berubah (*Readiness to Change*)

Pada tahap ini ketika seseorang menerima atau melaksanakan pelaksanaan program pembangunan dalam masyarakat, respond individu terhadap perubahan cenderung beragam ada sebagian masyarakat dapat dengan cepat menerima inovasi tersebut sehingga perilakunya berubah, sedangkan ada sebagian lain nya menunjukkan respons yang lebih lambat dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Sehingga perbedaan ini dipengaruhi oleh tingkat kesiapan individu untuk berubah (*Readiness to change*).

2.1.5 Tahapan Perubahan Perilaku

Teori tahapan perubahan yang banyak digunakan adalah teori adopsi inovasi yang mana teori ini dikembangkan oleh Rogers dan Shoemaker dalam (Pakpahan et al., 2021.hlm.53) yang mana teori ini menjelaskan bahwa proses adopsi suatu inovasi berlangsung melalui lima tahap yang berurutan, yang mana teori ini menekankan bahwa penerimaan inovasi oleh individu tidak terjadi secara tiba tiba melainkan membutuhkan proses yang sistematis. Oleh Karena itu tahapan

tahapan yang ada dapat membantu menjelaskan dinamika perubahan perilaku yang di alami. Secara lebih rinci proses adopsi inovasi melalui lima tahap berikut:

a. Kesadaran (*Awareness*)

Mulai tahap ini individu mulai mengetahui adanya sebuah ide, produk atau praktik baru yang di berikan. Pengetahuan ini sering kali masih bersifat umum dan belum mendalam, mereka hanya menyadari keberadaanya tanpa memiliki pemahaman yang detail tentang bagaimana inovasi tersebut bekerja dan bermanfaat.

b. Minat (*Interest*)

Setelah menyadari adanya inovasi individu menunjukkan ketertarikan untuk mencari informasi lebih lanjutnya, biasanya pada tahap ini mereka lebih aktif untuk mencari data, fakta atau rincian yang relevan mengenai inovasi tersebut. Untuk memahami lebih mendalam apa inovasi itu dan bagaimana potensi penerapannya.

c. Evaluasi (*Evaluation*)

Tahap ini merupakan proses mental dimana individu mulai mempertimbangkan manfaat dan kerugiannya dari inovasi tersebut, mereka membandingkan inovasi baru dengan situasi atau praktik yang sudah ada. Keputusan untuk melanjutkan nya biasanya tergantung pada hasil evaluasi, apakah inovasi tersebut dinilai relevan dan bermanfaat bagi kebutuhan mereka.

d. Uji Coba (*Trial*)

Jika hasil evaluasi memberikan dampak positif maka individu akan mencoba inovasi tersebut dari hasil pengalaman yang mana pada tahap ini memungkinkan mereka untuk menguji coba secara langsung atau mengalami sendiri manfaat serta tantangan nya, Karena pengalaman pribadi ini sangat penting untuk membentuk keyakinan sebelum membuat keputusan final.

e. Adopsi (*Adoption*)

Tahap adopsi ini dimana individu memutuskan untuk mengadopsi inovasi tersebut secara penuh dan menerapkannya secara berkelanjutan, keputusan

ini di dasarkan pada keyakinan yang terbentuk dari tahap uji coba, yang mana adopsi menandakan bahwa inovasi telah terintegrasi ke dalam praktik sehari hari. Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku bukanlah proses yang instan, melainkan suatu proses berkelanjutan yang memerlukan waktu, yang diawali dengan tahap pengetahuan, yaitu peningkatan pemahaman individu terhadap suatu inovasi, sebelum inovasi tersebut benar-benar diadopsi.

2.1.6 Pelatihan

2.1.6.1 Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah bagian dari proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap seseorang secara sistematis agar mampu meningkatkan kinerja dalam bidang tertentu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pelatihan diartikan sebagai proses atau kegiatan untuk melatih suatu kegiatan atau pekerjaan yang bersifat pelatihan. Artinya, pelatihan tidak hanya merupakan aktivitas belajar sesaat, tetapi juga mencakup proses pembinaan berkelanjutan untuk menunjang pengembangan kemampuan seseorang. Menurut Febriawan Ardi Nugroho (2014) dalam (Muttaqin, 2020. hlm. 23), pelatihan memiliki manfaat jangka panjang yang membantu peserta, termasuk tenaga profesional dalam memikul tanggung jawab yang lebih besar di masa depan.

Pelatihan merupakan bagian dari upaya pengembangan sumber daya manusia, yang tidak hanya menitik beratkan pada aspek intelektual, tetapi juga pada pembentukan kepribadian. Oleh karena pelatihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seseorang atau kelompok melalui program Karena pelatihan sendiri terdiri dari program-program yang disusun secara terencana untuk memperbaiki kinerja di tingkat individu, kelompok, maupun organisasi. Sedangkan Menurut Wayne F. Cascio (1995:245) dalam (Damayanti, 2018. hlm. 17) Pelatihan dapat diukur melalui peningkatan keterampilan, sikap, pengetahuan, serta perilaku sosial peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan bukan hanya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan saat ini, tetapi juga untuk mempersiapkan individu menghadapi tantangan masa depan. (Herwina, 2021. 4) mengemukakan bahwa

pelatihan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang bertujuan untuk mendapatkan serta meningkatkan keterampilan di luar sistem pembelajaran formal pelatihan biasanya dilaksanakan dalam waktu relatif singkat dan lebih mengutamakan metode praktik dibandingkan teori.

Secara kebijakan nasional, pelatihan juga telah diatur melalui Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 1974 yang menekankan pentingnya praktik langsung. Karena pelatihan merupakan bagian dari pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan seseorang, yang dilakukan dalam waktu singkat dan menggunakan metode yang lebih menitik beratkan pada praktik langsung dari pada teori. Menurut widodo 2015 dalam (Subyantoro et al., 2022 hlm. 73) Pelatihan merupakan serangkaian kegiatan yang di rancang untuk meningkatkan keahlian dan pengetahuan seseorang secara sistematis sehingga ia mampu mengembangkan kemampuan yang di miliki nya dan bisa menjalankan pekerjaannya. Sedarmayanti (2017) dalam (Sartika, 2023) yang menegaskan pentingnya pelatihan dalam kerangka pembangunan sumber daya manusia. Robinson (1981) dalam (Erza, 2022. hlm. 31) mendefinisikan pelatihan sebagai proses pengajaran atau pemberian pengalaman kepada seseorang untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, tingkah laku dan sikap agar dapat mencapai tujuan tertentu.

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan bukan hanya bertujuan meningkatkan aspek teknis, tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap peserta secara menyeluruh. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat juga pelatihan berperan penting untuk meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan di masyarakat untuk mencapai kemandirian dan kualitas hidup yang lebih baik. Karena Pelatihan tidak hanya sekadar transfer pengetahuan tetapi sebagai bagian dari proses penguatan kapasitas seseorang. Keberhasilan pelatihan tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi atau metode, tetapi juga oleh tindak lanjut setelah pelatihan. Pelatihan yang dilakukan sekali tanpa adanya pendampingan berisiko gagal dalam mendorong perubahan perilaku yang nyata.

Oleh karena itu, diperlukan kehadiran pendamping atau fasilitator yang tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga berperan sebagai Komunikator,

pembimbing, dan motivator dalam mendampingi peserta menerapkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, pelatihan pengolahan pangan lokal yang telah di laksanakan kepada KPM PKH diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman pengetahuan tapi juga mendorong praktik konsumsi bergizi secara berkelanjutan, sehingga penting nya pendampingan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.6.2 Manajemen Pelatihan

Menurut Sudjana (2007:4) dalam (Herwina, 2021 hlm. 13) manajemen pelatihan merupakan serangkaian kegiatan yang di lakukan dalam menyelenggarakan pelatihan untuk mencapai tujuan yang di tetapkan. Dalam penelitian ini, pelatihan yang di laksanakan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga penerima (KPM) PKH dalam mengolah pangan bergizi berbahan pangan lokal. Sebagai suatu proses, manajemen pelatihan mencakup tiga tahapan penting yaitu :

a. Perencanaan Pelatihan

Perencanaan Pelatihan di lakukan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan belajar secara spesifik. Sehingga perencanaan pelatihan yang telah di laksanakan meliputi:

1) Tujuan Pelatihan

Tujuan pelatihan merupakan hasil atau capaian yang di harapkan dari pelaksanaan kegiatan baik dari sisi peserta, instruktur ataupun lembaga penyelenggara.

2) Instruktur pelatih

Instruktur pelatih merupakan pihak yang memiliki kompetensi, baik dalam pengetahuan, keterampilan, maupun keahlian lain yang relevan dengan materi yang di berikan.

3) Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan adalah individu yang memenuhi kriteria tertentu untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tujuan mengembangkan potensi.

4) Sumber Belajar

Sumber belajar ini mencakup berbagai bahan, media, atau referensi yang digunakan dalam kegiatan pelatihan, yang memuat pokok-pokok materi mengenai makanan bergizi dari bahan pangan lokal dan cara pengolahan pangan yang lebih sehat.

5) Metode Belajar

Metode belajar merupakan strategi yang digunakan instruktur dalam menyampaikan materi, sehingga peserta lebih mudah memahami dan menguasainya.

6) Waktu pelatihan

Waktu Pelatihan adalah jadwal yang telah ditetapkan untuk menyelenggarakan kegiatan secara terencana

7) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan unsur penunjang yang berfungsi mendukung kelancaran serta keberlangsungan pelaksanaan pelatihan.

b. Pelaksanaan Pelatihan

Tahap pelaksanaan pelatihan merupakan tahap implementasi dari perencanaan yang disusun sebelumnya, pada tahap ini kegiatan belajar dilaksanakan sesuai dengan tujuan, materi, metode, serta waktu yang ditetapkan. Pada tahap pelaksanaan pelatihan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan peserta KPM PKH, tidak hanya memberikan pemaparan materi saja tetapi juga mempraktikkan langsung cara pengolahan pangan bergizi, agar peserta dapat memperoleh pengalaman belajar yang aplikatif.

c. Evaluasi

Evaluasi pelatihan merupakan proses sistematis untuk menilai tingkat pencapaian tujuan pelatihan serta efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga mencakup proses pelaksanaan, tingkat keterlibatan peserta, serta dukungan sarana dan prasarana. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai

keberhasilan pelatihan sekaligus sebagai bahan masukan dalam perbaikan program di masa mendatang.

2.1.6.3 Manfaat dan Tujuan Pelatihan

Menurut Oemar (2007:14) dalam (Nadeak, 2019 hlm. 23) pelatihan memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

- a) Mendidik, melatih, serta membina tenaga kerja yang memiliki keterampilan produktif sehingga mampu melaksanakan program organisasi di lapangan.
- b) Mendidik, melatih, serta membina unsur ketenagakerjaan yang memiliki kemampuan dan keinginan untuk terus belajar, sehingga dapat belajar meningkatkan kemampuan diri sebagai sumber daya manusia yang tangguh, profesional, mandiri beretos kerja tinggi, dan produktif.
- c) Mendidik, melatih, serta membina tenaga kerja sesuai dengan bakat, minat, nilai, dan pengalaman masing-masing individu.

Sementara itu, manfaat pelatihan menurut Gouzali Saydam dalam (Ajeng Apriliana, 2015). Memiliki berbagai manfaat yang langsung mempengaruhi berdampak pada performa dan sikap kerja individu, antara lain:

- a) Menambah pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan dalam menjalankan tugas.
- b) Meningkatkan rasa percaya diri dan menghilangkan rasa rendah diri.
- c) Mempermudah pelaksanaan tugas sehari-hari.
- d) Meningkatkan motivasi kerja dalam melaksanakan tanggung jawab.
- e) Menumbuhkan sikap positif terhadap pekerjaan.
- f) Menambah semangat dan gairah kerja.
- g) Meningkatkan rasa kepedulian terhadap lingkungan kerja.
- h) Menumbuhkan sikap saling menghargai antar rekan kerja.
- i) Mendorong individu untuk menghasilkan kinerja terbaik.
- j) Memotivasi tenaga kerja untuk memberikan pelayanan optimal kepada pihak terkait.

2.1.6.4 Tahapan Pelatihan

Menurut Mangkunegara 2006 yang di kutip oleh (Herwina, 2021. hal. 4) terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

a. Aktivitas Pra- Pelatihan (*Pre-Class Activities*)

Tahap pra-pelatihan merupakan tahap awal sebelum pelatihan dimulai pada tahap pra pelatihan, berbagai bentuk persiapan dilakukan untuk memastikan kelancaraan pelaksanaan pelatihan. Kegiatan yang biasanya dilakukan mulai dari identifikasi kebutuhan pelatihan, pemetaan peserta yang akan dilibatkan, menyusun materi, pemilihan metode pelatihan, serta perencanaan teknis lainnya seperti jadwal, tempat, serta kelengkapan alat bantu. Karena Persiapan yang matang sangat penting dilakukan agar pelatihan yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan karakteristik peserta. Semakin baik tahap ini dirancang, semakin besar peluang keberhasilan dari pelatihan tersebut.

b. Penerapan Pelatihan (*in- Class Activities*)

Setelah persiapan selesai tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan. Pada tahap ini, peserta akan mengikuti proses pembelajaran yang mencakup penyampaian materi secara langsung, diskusi, praktik, atau demonstrasi sesuai dengan metode yang telah dirancang sebelumnya pelatihan idealnya bersifat partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga aktif, berlatih, bertanya, dan memberikan tanggapan. Sehingga suasana pelatihan pun sebaiknya dibuat nyaman agar peserta lebih mudah memahami materi dan merasa senang mengikuti kegiatan.

c. Aktivitas Pasca pelatihan (*Post- Class Activities*)

Tahap terakhir dalam pelatihan adalah pasca-pelatihan. yang fokus pada evaluasi dan tindak lanjut terhadap pelatihan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi pelatihan dan potensi penerapan pengetahuan serta keterampilan yang di peroleh. Kegiatan ini dapat berupa pengisian angket, wawancara, diskusi reflektif, maupun monitoring lanjutan. Tahapan ini menjadi penting karena

menjadi penentu apakah pelatihan hanya berhenti sebagai pengetahuan, atau benar-benar berdampak pada perubahan perilaku dan kebiasaan peserta dalam jangka panjang.

2.1.6.5 Model Evaluasi Pelatihan

Kirkpatrick (1994) dalam (Belly Isnaeni, 2022, hlm.12) memperkenalkan suatu model evaluasi pelatihan yang dikenal dengan *Four Levels of Training Evaluation Model*. Model ini digunakan untuk menilai efektivitas program pelatihan melalui empat tingkatan, yaitu

a. *Reaction Level* (Reaksi Peserta)

Pada tahap ini, evaluasi difokuskan pada reaksi peserta terhadap pelaksanaan pelatihan. Reaksi tersebut dapat berupa perasaan, pemikiran, maupun kepuasan peserta terhadap materi, metode, narasumber, serta lingkungan pelatihan. Tujuan evaluasi tahap ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pelatihan dianggap relevan, bermanfaat, dan menyenangkan oleh peserta. Dengan demikian, hasil evaluasi ini dapat memberikan gambaran awal mengenai kualitas pelaksanaan pelatihan dan kemungkinan pengaruhnya terhadap motivasi belajar peserta.

b. *Learning Level* (Hasil Belajar)

Tahap kedua mengukur sejauh mana terjadi proses pembelajaran yang efektif, yaitu penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang ditransfer melalui pelatihan. Evaluasi dapat dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan (*pre-test* dan *post-test*), bahkan bila memungkinkan menggunakan kelompok kontrol. Dengan demikian, tahap ini menekankan pada kemampuan peserta dalam memahami, menyerap, dan menginternalisasi materi pelatihan.

c. *Behavior Level* (Perubahan Prilaku)

Evaluasi tahap ketiga menilai perubahan perilaku peserta setelah mengikuti pelatihan. Apakah terdapat perubahan perilaku nyata setelah peserta mengikuti pelatihan. Perubahan tersebut tidak selalu terjadi secara langsung, melainkan sangat dipengaruhi oleh adanya kesempatan, dukungan lingkungan, maupun kebiasaan baru yang dapat diaplikasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan yang ingin di capai pada level ini untuk memastikan bahwa pelatihan telah memberikan dampak yang positif. Oleh karena itu, pada tahap ini untuk menganalisis apakah peserta menggunakan kemampuan dan keterampilan menjadi kebiasaan dalam kehidupannya berdasarkan apa yang telah di peroleh dan di pelajari pada saat pelatihan.

d. *Result Level* (Hasil Akhir)

Tahap terakhir menilai hasil akhir yang diperoleh dari pelatihan, baik secara individu maupun organisasi, hasil ini dapat berupa peningkatan produktivitas, efisiensi, kualitas hidup, maupun dampak sosial yang lebih luas. Dalam konteks penelitian ini, tahap keempat dapat dilihat dari meningkatnya pola konsumsi bergizi keluarga penerima manfaat setelah mengikuti pelatihan pengolahan pangan lokal. Dengan kata lain, keberhasilan pelatihan tidak hanya dari kepuasan peserta, tetapi juga dari perubahan nyata.

2.1.6.6 Dampak Pelatihan

Menurut Anwar Prabu Mangkunegara (2009:45) dalam (Nurbaeti, 2019. hlm. 5) pelatihan memiliki dampak positif dalam meningkatkan produktivitas, kualitas sumber daya manusia, kualitas kerja, serta sikap moral dan semangat kerja. Artinya, pelatihan tidak hanya memberikan manfaat dalam hal teknis atau keterampilan, tetapi juga berpengaruh pada aspek sikap dan motivasi kerja seseorang. Dampak pelatihan yang menyentuh berbagai aspek tersebut pada dasarnya menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan kemampuan individu secara *afektif* (sikap), *kognitif* (pengetahuan), dan *psikomotorik* (perilaku). Ketiga aspek ini sangat penting dalam mempersiapkan masyarakat untuk menghadapi berbagai perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi, termasuk tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan pekerjaan.

Sejalan dengan itu, Sastrodipoero (2006:122) dalam (Heriyanti, 2013. hlm. 107) menjelaskan bahwa pelatihan adalah salah satu bentuk proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan di luar sistem pendidikan formal. Pelatihan umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif

singkat dan lebih menekankan pada praktik langsung dibandingkan teori. Hal ini membuat pelatihan menjadi metode yang efektif dalam menjawab kebutuhan peningkatan keterampilan masyarakat secara cepat dan terarah. Sementara itu, menurut Simamora (1995:287) dalam (Bayu Aji, 2014. hlm 95) pelatihan merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman, maupun perubahan sikap individu. Dengan kata lain, pelatihan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan zaman.

Dalam penerapannya, pelatihan yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan dapat menciptakan perubahan nyata pada individu maupun kelompok sasaran. Hal ini mencakup perubahan dalam keterampilan teknis, pengetahuan praktis, dan pola pikir yang lebih adaptif terhadap tantangan sosial. Oleh karena itu, pelatihan menjadi sangat penting dalam mendukung program-program pemberdayaan masyarakat, termasuk pada kelompok rentan seperti Keluarga Penerima Manfaat (KPM) dari Program Keluarga Harapan (PKH). Pelatihan yang tepat dapat menjadi media untuk memperkuat kapasitas mereka dalam mengelola potensi lokal dan meningkatkan kualitas konsumsi keluarga secara berkelanjutan.

2.1.7 Pengolahan Pangan

Pengolahan bahan pangan adalah suatu rangkaian proses yang bertujuan mengubah bahan makanan menjadi bentuk lain sehingga lebih mudah dikonsumsi atau dimanfaatkan (Julianti et al., 2016. hlm.3). pangan lokal adalah produk pangan yang telah lama dikembangkan, diproduksi, dan dikonsumsi oleh masyarakat pada suatu wilayah atau komunitas tertentu. Produk ini tidak hanya memiliki nilai gizi, tetapi juga mencerminkan kearifan budaya setempat. Bahan pangan adalah semua jenis materi yang dapat dikonsumsi oleh manusia, baik secara langsung maupun setelah melalui proses pengolahan (Budaraga & Amiruddin, 2024 hlm. 1). Fungsi utama bahan pangan adalah menyediakan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, mempertahankan fungsi fisiologis, serta menyediakan energi guna mendukung aktivitas sehari-hari (Ayu Kartini Parawansa, 2025 hlm. 22). Oleh karena itu, proses pengolahan bahan pangan menjadi langkah penting untuk memastikan bahan tersebut layak dikonsumsi dan bernutrisi.

Proses pengolahan pangan pada dasarnya adalah usaha sistematis untuk memodifikasi bahan pangan agar sesuai dengan kebutuhan konsumsi manusia. Dalam upaya menjaga mutu dan keamanan produk, diterapkan prinsip Cara Pengolahan Pangan yang Baik (CPPB). Prinsip ini bertujuan meminimalkan risiko kontaminasi serta memastikan bahwa produk akhir memenuhi standar keamanan dan layak dikonsumsi. Penerapan CPPB tidak hanya berpengaruh pada mutu produk, tetapi juga meningkatkan kepercayaan konsumen terhadap keamanan pangan yang dihasilkan. Proses pengolahan biasanya dimulai dengan tahap persiapan bahan, di mana berbagai teknik pengolahan makanan diterapkan untuk menghasilkan produk sesuai dengan tujuan kuliner (Riyanto et al., 2021. hlm 51). Dalam praktik pengolahan pangan bergizi, beberapa aspek utama perlu diperhatikan diantaranya yaitu:

a. Teknik Pengolahan

Teknik pengolahan pangan merupakan cara atau metode yang digunakan untuk mengubah bahan pangan menjadi makanan siap konsumsi, dengan tujuan memperpanjang umur simpan, meningkatkan cita rasa, tekstur, serta menjaga kandungan gizi. Pemilihan metode pengolahan dipengaruhi oleh karakteristik bahan pangan sekaligus nilai-nilai budaya yang berlaku, sehingga praktik pengolahan makanan sering mencerminkan identitas budaya masyarakat (Karimah et al., 2022, hlm. 193).

- 1) Menggoreng dilakukan dengan memasak bahan pangan di atas wajan menggunakan minyak, menghasilkan rasa gurih dan tekstur renyah yang digemari banyak orang. metode ini termasuk yang paling populer karena cita rasanya yang khas (Dewi et al., 2025. hlm. 82) Berdasarkan hasil penelitian (Mujahid et al., 2024) penggorengan pada suhu rendah terbukti efektif dalam mempertahankan kandungan gizi makanan. Penggunaan minyak sehat dan durasi penggorengan yang singkat juga membantu menjaga vitamin larut lemak. Teknik ini dapat dikombinasikan dengan bahan pangan tinggi serat, seperti sayuran atau tempe, untuk mendukung penyusunan menu seimbang.

- 2) Mengukus adalah teknik yang banyak digunakan karena kemampuannya mempertahankan kandungan gizi. Proses ini memanfaatkan uap air mendidih, biasanya menggunakan dandang, sehingga bahan pangan matang secara lembut (Gardjito dkk., 2016). Berdasarkan penelitian (Lee et al., 2017 hlm.335) setiap jenis sayuran memiliki waktu pengukusan ideal untuk mempertahankan kandungan gizinya. Misalnya, sayuran hijau seperti brokoli, bayam tiga warna kangkung, tsebaiknya dikukus sekitar 10 menit, karena lama pemasakan yang singkat ini cukup untuk melunakkan sayuran sekaligus menjaga vitamin C, vitamin B kompleks, dan klorofil tetap terjaga. Sedangkan untuk umbi-umbian dan sayuran berwarna oranye, seperti wortel, kentang, dan ubi jalar, waktu pengukusan yang dianjurkan lebih lama, yaitu sekitar 15–20 menit, agar kandungan β -karoten, antioksidan, dan nutrisi penting lainnya tetap optimal.
- 3) Merebus adalah teknik memasak bahan pangan dalam air mendidih hingga matang. Metode ini efektif untuk melunakkan daging, sayuran, atau bahan lainnya yang memerlukan merebus, Meskipun beberapa nutrisi larut air dapat hilang ke dalam air rebusan, makanan tetap bergizi jika air rebusan dimanfaatkan sebagai kuah atau sup. Kunci untuk mempertahankan kandungan gizi adalah memilih durasi perebusan yang tidak terlalu lama serta menggunakan bahan pangan yang kaya nutrisi. menjadi kunci agar nilai gizi tetap terjaga (Gardjito dkk., 2016) dalam (Karimah et al., 2022. hlm. 197).
- 4) Menumis adalah teknik memasak bahan dengan sedikit minyak dan air sambil terus diaduk agar panas merata. Metode ini mempercepat proses memasak sekaligus mempertahankan tekstur dan rasa bahan pangan Karena Menumis dengan minyak sehat dan waktu singkat sekitar 5 menit mampu mempertahankan karotenoid dan antioksidan pada sayuran, sehingga hidangan yang dihasilkan tetap bergizi dan lezat (Gardjito dkk., 2016) dalam (Karimah et al., 2022. hlm. 197)

b. Jenis-Jenis Pangan Bergizi

Bahan pangan merupakan sumber utama zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menunjang pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan, serta aktivitas metabolisme sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi manusia berasal dari berbagai jenis bahan pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang beragam. Dalam konteks pemenuhan gizi, kelompok pangan seperti biji-bijian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan termasuk ke dalam jenis pangan bergizi yang berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro tubuh. Oleh karena itu, pengelompokan jenis-jenis pangan bergizi menjadi penting untuk memahami kontribusi masing-masing bahan pangan dalam mendukung pola makan yang seimbang (Gusriani et al., 2024. hlm. 31).

- 1) Kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang membantu memperbaiki jaringan tubuh, mendukung pertumbuhan, dan menjaga daya tahan tubuh. Contohnya meliputi kacang merah, kedelai, kacang tunggak, dan kacang jogo. Selain protein, kacang-kacangan juga mengandung serat, vitamin, mineral, dan energi, sehingga konsumsi rutin dapat mendukung keseimbangan gizi dan pemenuhan protein nabati harian (Elkafitri & Isworo, 2014; Goncalves et al., 2023) dalam (Rahmawati, 2024. hlm. 23)
- 2) Ubi-ubian termasuk kelompok pangan yang kaya karbohidrat, serat, vitamin, mineral, dan senyawa antioksidan. Contohnya adalah singkong, ubi jalar, gadung, dan kentang. Karbohidrat pada ubi-ubian menjadi sumber energi, sedangkan serat dan senyawa bioaktif mendukung kesehatan pencernaan dan sistem imun. Keanekaragaman kandungan gizi pada ubi-ubian membuatnya menjadi bahan pangan lokal yang penting untuk pola makan bergizi (Kusmawardani, 2024 hlm. 43).
- 3) Sayuran kaya akan vitamin, mineral, serat, dan senyawa bioaktif yang penting bagi kesehatan dan pencernaan. Contohnya termasuk sayuran hijau seperti bayam dan kangkung, sayuran merah/kuning seperti wortel, brokoli dan tomat, serta sayuran lain seperti terong dan labu siam. Sayuran

membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien, mendukung daya tahan tubuh, dan mencegah defisiensi gizi (Marlina, 2024. hlm. 67).

- 4) Buah-buahan menjadi sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang bermanfaat untuk daya tahan tubuh dan kesehatan secara menyeluruh. Contohnya antara lain apel, pisang, mangga, pepaya, mangga, semangka, jeruk, dan jambu air. Buah juga mengandung karbohidrat, asam organik, pigmen, dan senyawa bioaktif lain yang berkontribusi pada kualitas gizi. Konsumsi buah secara rutin membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien dan melengkapi pola makan seimbang (Marlina, 2024. hlm. 71).

c. Cara Pengolahan Pangan

- 1) Pangan segar merupakan bahan pangan yang masih dalam bentuk alamnya dan belum mengalami proses pengolahan apa pun. Jenis pangan ini dapat langsung dikonsumsi tanpa perlu melalui tahapan pemasakan atau pengolahan terlebih dahulu.
- 2) Pangan olahan adalah produk makanan atau minuman yang telah mengalami proses pengolahan tertentu dengan menggunakan berbagai teknik, baik secara tradisional maupun modern. Proses tersebut dapat melibatkan penambahan bahan lain, seperti bumbu, pengawet, atau zat aditif, namun bisa juga dilakukan tanpa bahan tambahan sama sekali. Pangan olahan mencakup berbagai bentuk, mulai dari makanan siap saji, makanan kaleng, hingga hasil produksi industri rumah tangga seperti keripik, tempe, atau sambal kemasan.
- 3) Pangan olahan tertentu mengacu pada jenis makanan olahan yang diformulasikan secara khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi atau kesehatan kelompok masyarakat tertentu. Tujuannya adalah untuk membantu memelihara, memperbaiki, atau meningkatkan kondisi kesehatan konsumen. Contohnya seperti ekstrak tanaman mahkota dewa yang digunakan untuk membantu mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus, serta susu rendah lemak yang ditujukan bagi individu yang menjalani diet rendah lemak demi menjaga berat badan atau kesehatan jantung (Saprianto, 2006).

d. Pemilihan Pangan

Pemilihan bahan pangan yang layak dikonsumsi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan memastikan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan. Bahan pangan yang baik bukan hanya dilihat dari tampilan luarnya, tetapi juga dari kandungan gizinya serta keamanan dari zat berbahaya (Rahayu, 2023). Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih bahan pangan yang layak dikonsumsi adalah sebagai berikut:

- 1) Mengandung Gizi Karena Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Pemilihan makanan sehari-hari perlu memperhatikan keseimbangan dan kecukupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh agar kesehatan tetap terjaga secara optimal. Zat gizi seperti karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh, protein yang berperan dalam pembentukan dan perbaikan sel serta jaringan tubuh, lemak yang selain berfungsi sebagai cadangan energi juga berperan sebagai pelarut vitamin dan bagian dari struktur sel tubuh, vitamin yang membantu memperlancar proses metabolisme dalam sel, mineral yang berperan dalam pembentukan struktur tubuh serta mendukung proses fisiologis, serat yang membantu kelancaran sistem pencernaan, dan air yang berfungsi sebagai pelarut berbagai zat gizi serta menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.
- 2) Tidak Mengandung Zat Yang berbahaya Makanan yang tampak segar belum tentu aman untuk dikonsumsi. Terkadang, kesegaran yang terlihat bisa disebabkan oleh perlakuan tertentu, misalnya penggunaan bahan kimia untuk memperbaiki tampilan atau memperpanjang masa simpan. Oleh karena itu, penting memastikan bahwa bahan pangan tidak mengandung zat berbahaya seperti pewarna tekstil, formalin, boraks, atau bahan pengawet berlebih.
- 3) Penyedap rasa dalam penggunaan penyedap rasa, sebaiknya lebih mengutamakan bahan alami seperti garam, gula, cuka, dan rempah-rempah (misalnya merica). Penyedap alami ini relatif aman selama tidak dikonsumsi secara berlebihan. Sementara itu, penyedap buatan seperti *monosodium glutamat* (MSG) perlu dibatasi penggunaannya karena dapat mempengaruhi

sistem saraf dan berpotensi menurunkan kemampuan daya ingat jika dikonsumsi terus-menerus dalam jangka panjang.

Selain memperhatikan aspek gizi dan keamanan bahan, pengolahan pangan juga sebaiknya memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia di lingkungan sekitar. Karena Menurut (Budaraga & Amiruddin, 2024. hlm 3) Metode ini memanfaatkan bahan baku endemik yang tersedia di lingkungan setempat, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap impor bahan baku dan mendukung pembangunan berkelanjutan melalui pengelolaan sumber daya secara efisien. Selain aspek lingkungan, pendekatan ini juga memiliki nilai strategis dalam melestarikan tradisi kuliner dan kearifan lokal, di mana pengetahuan turun-temurun tentang pengolahan pangan menjadi bagian dari warisan budaya.

Integrasi kearifan lokal dalam proses pengolahan pangan tidak hanya meningkatkan keamanan dan mutu produk, tetapi juga memperkuat identitas masyarakat dalam menghadapi tantangan globalisasi pangan. Karena pengolahan pangan juga dapat membuka peluang untuk menghasilkan inovasi produk bergizi yang mana sejalan dengan penelitian Menurut (Hartian et al., 2024) menunjukkan bahwa tempe bisa dibuat produk nugget tempe yang di inofasikan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita stunting mengandung energi, protein, dan. Produk ini tidak hanya diterima dengan baik oleh anak-anak, tetapi juga memberikan contoh nyata mengenai bagaimana olahan pangan lokal dapat dimanfaatkan dalam upaya pencegahan stunting.

Karena Berdasarkan hasil penelitian Mariyam et al (2017) dalam (Nurlaila, Turrohmah & Pazril, 2025) kandungan gizi dalam nugget tempe setelah melalui proses pengolahan tidak mengurangi nilai gizi, Sementara itu (Mustangin et al., 2024) menunjukkan bahwa susu jagung memiliki potensi sebagai alternatif pangan bergizi yang aman dikonsumsi anak-anak. Produk ini mengandung karbohidrat kompleks, protein, vitamin, serta mineral penting seperti zat besi, kalsium, vitamin C dan B6, serta serat, yang mendukung kebutuhan energi dan tumbuh kembang anak balita. Hal ini menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal, seperti tempe dan jagung, melalui proses pengolahan yang tepat, mempertahankan nilai gizi

meskipun dilakukan inovasi, yang relevan dan bergizi bagi masyarakat sekaligus mendukung pengolahan pemanfaatan pangan lokal.

2.1.7.1 Pangan Lokal

Ketahanan pangan nasional tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan pangan dengan jumlah yang cukup, tapi diukur dari kemampuan secara kuantitas di daerah dalam mengoptimalkan sumber daya lokal yang dimilikinya. Menurut (Husnah et al., 2022. hlm. 49) Pemanfaatan pangan lokal sangat penting untuk mengatasi keterbatasan akses pangan yang sering terjadi, sekaligus memastikan bahwa kebutuhan gizi masyarakat dapat terpenuhi secara seimbang. Kebutuhan gizi tersebut mencakup zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat. Karena semua gizi tersebut memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang kesehatan dan produktivitas masyarakat. Menurut Setiawati&Syuraini (2018) dalam (Annisha & Husna, 2024 hlm. 226) Pangan lokal dapat dipahami sebagai makanan yang dihasilkan dan dikembangkan secara tradisional oleh masyarakat setempat, selain itu pangan lokal memiliki potensi besar untuk diolah menjadi produk bernilai tambah yang bermanfaat bagi peningkatan status gizi.

Oleh karena itu Pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berfungsi untuk pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga dapat dijadikan basis intervensi gizi yang lebih kontekstual. Dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam pengelolaan dan pengembangan pangan lokal, upaya peningkatan gizi, termasuk pencegahan stunting, dapat dilakukan secara lebih efektif, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik sosial-budaya setempat (Annisha & Husna, 2024. hlm. 228). Selain berkontribusi pada aspek kesehatan, pemanfaatan pangan lokal juga memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Hal ini dapat mendorong terbentuknya pola makan sehat yang berbasis pada kearifan lokal, sekaligus memperkuat ketahanan pangan rumah tangga. Dengan demikian, pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berorientasi pada pemenuhan gizi individu, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan pembangunan masyarakat secara lebih luas (Surasno et al., 2022).

2.1.7.2 Pemanfaatan Pangan Lokal

Menurut (Husnah et al., 2022 hlm. 50) Pemanfaatan pangan lokal sangat penting untuk mengatasi keterbatasan akses pangan yang sering terjadi, sekaligus memastikan bahwa kebutuhan gizi masyarakat dapat terpenuhi secara seimbang. Kebutuhan gizi tersebut mencakup zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat. Karena semua gizi tersebut memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang kesehatan dan produktivitas masyarakat. Pangan lokal dapat dipahami sebagai makanan yang dihasilkan dan dikembangkan secara tradisional oleh masyarakat setempat, selain itu pangan lokal memiliki potensi besar untuk diolah menjadi produk bernilai tambah yang bermanfaat bagi peningkatan status gizi (Setiawati & Syuraini, 2018).

Selain berkontribusi pada aspek kesehatan, pemanfaatan pangan lokal juga memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Hal ini dapat mendorong terbentuknya pola makan sehat yang berbasis pada kearifan lokal, sekaligus memperkuat ketahanan pangan rumah tangga. Dengan demikian pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berorientasi pada pemenuhan gizi individu tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan pembangunan masyarakat secara lebih luas (Surasno et al., 2022. hlm. 35). Karena dengan optimalisasi pangan lokal juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap bahan pangan impor.

2.1.7.3 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Pangan Lokal

Adapun faktor-Faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan makanan diantaranya yaitu (Fikriyani, 2022, hlm. 45)

a. Ekonomi

Faktor ekonomi yang mana kondisi ekonomi sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang membeli pangan dengan kualitas yang lebih baik, tetapi sebaliknya jika penurunan pendapatan maka akan menyebabkan daya jual beli pangan akan menurun baik secara kualitas maupun kuantitas, karena kurangnya pemasukan.

b. Sosial Budaya

Aspek sosial dan budaya turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi suatu jenis makanan. Beberapa pantengan atau

kepercayaan tertentu biasanya muncul dari nasihat atau pengalaman yang dianggap baik atau buruk dengan seiring waktu berkembang menjadi kebiasaan.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi variasi makanan yang disediakan untuk memenuhi kebutuhan gizi, karena berkaitan dengan pengetahuan seseorang. Biasanya individu dengan pendidikan rendah atau pengetahuan mengenai gizi nya kurang maka cenderung memilih makanan yang sekadar mengenyangkan tanpa memperhatikan gizi di dalamnya, sehingga konsumsi bahan pangan sumber karbohidrat lebih dominan dibandingkan kelompok pangan lainnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki kesadaran untuk memilih sumber protein dan berupaya menyeimbangkannya dengan asupan gizi yang lain

d. Lingkungan

Lingkungan memiliki dampak besar terhadap pemberian makan, Lingkungan disini mencakup keluarga, sehingga kebiasaan makan sehari-hari, dan makan yang berkembang dalam keluarga sering kali menjadi kebiasaan yang diturunkan, termasuk makanan yang disukai, sehingga berperan dalam membentuk pola konsumsi anak.

2.1.7.4 Tujuan Pangan Lokal

Tujuan dilaksanakan pangan lokal atau makanan tambahan bagi anak menurut Dyah Umiyami Purnamasari dalam (Fikriyani, 2022, hlm. 31).

- a. Menyediakan bahan makanan untuk mengatur proses dalam tubuh
- b. Mendukung pelaksanaan jenis makanan dalam menumbuhkan sikap dan perilaku untuk mengkonsumsi jajanan lokal yang dimulai sejak usia dini.
- c. Membiasakan makanan yang sehat dan menjaga pola hidup bersih sejak dini, serta berperilaku yang baik di lingkungan setempat.
- d. Mendorong pembangunan ekonomi masyarakat melalui pemanfaatan hasil pertanian lokal atau pangan lokal yang akan diproduksi dan dijadikan sebagai makanan tambahan.

- e. Mendorong masyarakat untuk berperan aktif dalam penyelenggaraan pendidikan anak dengan memperhatikan kondisi gizi dan kesehatannya, dengan demikian apabila pemerintah lepas tangan dalam membantu penyediaan kebutuhan masyarakat. Maka masyarakat dapat melanjutkan dan melestarikan makanan tambahan ini secara mandiri.

2.1.8 Pengertian Gizi

Menurut (Novianti & Parrangan, 2022, hlm. 2) gizi adalah unsur makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, serta pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, dengan tujuan untuk mendukung kehidupan, pertumbuhan, fungsi normal organ tubuh, dan menghasilkan energi. Sejalan dengan hal tersebut, Menurut (Tajuddin et al., 2023) dalam menjelaskan bahwa status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi. Zat gizi sangat dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi, bahan pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, dan pengatur proses fisiologis.

Pada dasarnya, gizi dapat dipahami sebagai proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui tahapan pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, hingga pengeluaran zat gizi. Semua tahapan tersebut berperan penting dalam mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi organ tubuh, serta menghasilkan tenaga. Dengan demikian, kecukupan gizi menjadi faktor yang menentukan kualitas kesehatan, baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Maka dari itu, konsep gizi seimbang merupakan kebutuhan dasar yang diperoleh dari konsumsi pangan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik dari segi jenis maupun jumlah.

Yang mana gizi seimbang mencakup prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta menjaga berat badan normal agar terhindar dari masalah gizi. Di Indonesia, gizi memiliki keterkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan (Ida Mardalena, n.d.2021) Anak-anak yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan sangat membutuhkan konsumsi pangan bergizi seimbang. Oleh karena itu, salah

satu komponen penting gizi seimbang adalah keberagaman konsumsi yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat.

Upaya perbaikan gizi juga telah diatur dalam regulasi nasional. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009) mengamanatkan bahwa peningkatan mutu gizi individu dan masyarakat harus menjadi perhatian utama. Upaya tersebut meliputi perbaikan pola konsumsi makanan, peningkatan kesadaran gizi, pembiasaan aktivitas fisik, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Selaras dengan hal tersebut, Almatier 2002, dalam (Aulia, 2024, hlm 11), menyatakan bahwa status gizi optimal terjadi ketika tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah cukup dan menggunakannya secara efisien untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum.

Sebaliknya status gizi yang kurang muncul ketika tubuh mengalami defisiensi satu atau lebih zat gizi esensial, sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh menerima zat gizi dalam jumlah berlebihan hingga menimbulkan efek toksik maupun dampak negatif lainnya. Sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang masyarakat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang kaya gizi, seperti lauk pauk berupa tempe, tahu, ikan, telur, ayam, dan daging. Selain itu, asupan sayuran seperti bayam, sawi, wortel, jagung, kacang buncis, dan kentang juga sangat penting. Konsumsi buah-buahan segar serta minuman sehat, seperti susu, air kacang hijau, jus buah, dan air putih, turut berperan dalam menjaga keseimbangan gizi harian.

2.1.8.1 Makan Bergizi

Makanan bergizi dapat dipahami sebagai makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai, sedangkan makanan sehat merujuk pada pangan yang memenuhi persyaratan kesehatan, aman dikonsumsi, dan tidak menimbulkan penyakit maupun keracunan. Dengan kata lain, makanan sehat identik dengan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, serta aman (B2SA). Penting dipahami bahwa makanan bergizi tidak harus selalu mahal atau

mewah, melainkan yang utama adalah kandungan zat gizinya mencakup unsur energi, zat pembangun, dan zat pengatur dalam komposisi yang seimbang (Novianti & Parrangan, 2022 hlm. 1).

Kekurangan gizi pada dasarnya dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Vitamin sendiri merupakan senyawa organik esensial yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Perannya sangat penting dalam metabolisme, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Sumber vitamin dan mineral dapat ditemukan pada buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, ikan, telur, susu, hingga produk olahan lainnya (Amalia et al., 2022. hlm.167) Dalam kondisi tertentu, kebutuhan gizi juga bisa dipenuhi dengan suplemen multivitamin atau suplemen kesehatan lainnya. Maka dari itu pengetahuan mengenai makanan sehat sangat diperlukan, sebab makanan bukan hanya sekadar memenuhi selera, tetapi juga menjadi investasi kesehatan jangka panjang.

Kebutuhan gizi yang seimbang juga terkait erat dengan kualitas hidup. Makanan merupakan kebutuhan pokok yang esensial; tanpa asupan yang cukup, tubuh menjadi lemah dan rentan terhadap penyakit. Dengan terpenuhinya gizi seimbang, tubuh dapat tumbuh normal, produktivitas meningkat, terhindar dari penyakit infeksi, bahkan terlindungi dari risiko penyakit kronis dan kematian dini. Dengan kecukupan gizi dapat dipadukan dengan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, serta pengelolaan berat badan sesuai usia dan tinggi badan. Hal ini bertujuan mencegah gangguan akibat kekurangan maupun kelebihan gizi (Budiarti et al., 2022. hlm 220).

maka dari itu dengan pemanfaatan pangan lokal merupakan salah satu strategi penting dalam mendukung makan bergizi. Karena Pangan lokal seperti sagu, jagung, ubi jalar, tempe, dan daun kelor mengandung zat gizi makro dan mikro yang bermanfaat untuk mencegah stunting serta memperbaiki status gizi masyarakat (Ariani et al., 2024) Dengan demikian, makanan bergizi bukan hanya memenuhi kebutuhan nutrisi harian, tetapi juga berfungsi sebagai upaya pencegahan masalah gizi buruk dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

2.1.8.2 Faktor yang Mempengaruhi Gizi

Status gizi anak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal keluarga. Baliwati (2010) dalam (Khair et al., 2021) menjelaskan bahwa beberapa faktor utama yang berpengaruh terhadap status gizi anak antara lain pekerjaan ibu, tingkat pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi ibu, dan pendapatan keluarga. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan berkontribusi dalam menentukan kualitas pola konsumsi serta pemenuhan kebutuhan gizi anak.

a. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan ibu menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi anak. Ibu yang bekerja dapat membantu meningkatkan pendapatan keluarga sehingga daya beli terhadap pangan yang bergizi lebih tinggi. Namun, aktivitas di luar rumah juga dapat mengurangi waktu ibu untuk menyiapkan dan mengatur makanan anak.

b. Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan ibu berperan besar dalam membentuk pengetahuan dan perilaku gizi keluarga. Semakin tinggi pendidikan ibu, semakin baik kemampuan memahami informasi gizi dan kesehatan, serta semakin tepat dalam memilih makanan bergizi bagi anak.

c. Jumlah Anggota Keluarga

Banyaknya anggota keluarga akan memengaruhi jumlah pangan yang harus disediakan. Jika sumber daya terbatas, kualitas dan kuantitas makanan per-anggota keluarga bisa menurun, sehingga anak lebih berisiko mengalami kekurangan gizi.

d. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan gizi yang baik membantu ibu dalam merencanakan menu seimbang, memilih bahan pangan bergizi, dan mengolah makanan dengan tepat. Pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan pola makan yang monoton dan tidak memenuhi kebutuhan gizi.

e. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga berpengaruh langsung terhadap kemampuan membeli bahan pangan. Pendapatan yang rendah dapat membatasi konsumsi makanan bergizi dan menyebabkan ketidakseimbangan gizi pada anak.

2.1.9 Program Keluarga Harapan (PKH)

2.1.9.1 Pengertian Program Keluarga Harapan

Program Keluarga Harapan (PKH) merupakan program bantuan sosial bersyarat yang diselenggarakan oleh Pemerintah Indonesia sebagai upaya strategis dalam menanggulangi kemiskinan secara berkelanjutan, PKH bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga miskin yang melalui pemberian bantuan tunai yang disertai dengan kewajiban tertentu. Bantuan ini diberikan kepada rumah tangga yang memiliki anggota keluarga dengan kondisi prioritas, seperti ibu hamil, anak usia dini, anak sekolah, penyandang disabilitas berat, dan lanjut usia. Dengan mewajibkan penerima manfaat untuk memenuhi persyaratan yang berkaitan dengan pendidikan dan kesehatan, PKH diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif dan memutus mata rantai kemiskinan antargenerasi.

Secara konseptual, PKH mengadopsi pendekatan *Conditional Cash Transfer* (CCT), yaitu skema bantuan sosial yang mengaitkan pemberian bantuan dengan pemenuhan kewajiban tertentu dari pihak penerima manfaat (Kemensos RI, 2021, hlm. 7). Model ini telah terbukti efektif di berbagai negara dalam meningkatkan partisipasi masyarakat miskin terhadap layanan dasar, seperti pendidikan dan kesehatan. Dalam konteks Indonesia, PKH tidak hanya memberikan bantuan finansial, tetapi juga mendorong peningkatan kesadaran dan akses keluarga miskin terhadap layanan sosial yang menjadi hak dasar mereka. Secara kelembagaan, PKH dikelola oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia sebagai institusi yang bertanggung jawab atas kebijakan, perencanaan, dan pengawasan program. Untuk pelaksanaan teknis di lapangan, Kemensos membentuk Unit Pelaksana Program Keluarga Harapan yang beroperasi dari tingkat pusat hingga daerah. Unit ini bertugas mengelola seluruh aktivitas operasional, termasuk

pengelolaan sumber daya manusia, pendistribusian bantuan, serta pengawasan pelaksanaan program. (Kemensos RI, 2021, hlm. 41).

Salah satu elemen penting dalam struktur ini adalah pendamping sosial, yaitu tenaga profesional yang direkrut dan dilatih khusus untuk memberikan edukasi dan pendampingan langsung kepada Keluarga Penerima Manfaat (KPM). Pendamping bertanggung jawab memastikan bahwa KPM memahami hak dan kewajibannya serta mendorong mereka untuk aktif mengakses layanan sosial dasar. Program ini dirancang untuk berlangsung selama maksimal enam tahun bagi setiap KPM, dengan evaluasi berkala melalui proses resertifikasi setiap tiga tahun. Jika dalam evaluasi tersebut keluarga dinilai telah keluar dari garis kemiskinan, maka mereka diarahkan mengikuti strategi *graduasi* atau *exit strategy*, yaitu proses transisi dari penerima bantuan menuju kemandirian sosial dan ekonomi (Kemensos RI, 2021).

Dalam tahap ini, KPM dapat diarahkan untuk mengikuti program-program pemberdayaan lain, seperti pelatihan kerja, wirausaha, pertanian, atau akses permodalan. Dengan demikian, PKH tidak hanya berperan sebagai program bantuan sementara, tetapi juga sebagai bagian integral dari sistem perlindungan sosial nasional yang terhubung dengan upaya pemberdayaan masyarakat secara luas dan berkelanjutan.

2.1.9.2 Tujuan PKH

Program Keluarga Harapan (PKH) merupakan salah satu intervensi strategis pemerintah dalam rangka penanggulangan kemiskinan yang bersifat berkelanjutan. Tujuan utama dari pelaksanaan program ini adalah untuk membantu keluarga miskin dan rentan miskin agar mampu memenuhi kebutuhan dasar, meningkatkan kualitas hidup, dan mendorong terciptanya kemandirian ekonomi. Melalui mekanisme bantuan sosial bersyarat, PKH diharapkan tidak hanya memberikan dukungan finansial secara langsung, tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif dalam hal akses dan partisipasi terhadap layanan pendidikan, kesehatan, serta kesejahteraan sosial. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu mengurangi tingkat kemiskinan dan ketimpangan sosial, serta memutus mata rantai kemiskinan antargenerasi yang selama ini menjadi tantangan utama dalam

pembangunan kesejahteraan masyarakat. Adapun tujuan dari Program Keluarga Harapan dalam (Kemensos RI, 2021, hlm 22) secara lebih rinci adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan taraf hidup KPM melalui akses layanan pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan social.
- b. Mengurangi beban pengeluaran dan meningkatkan pendapatan keluarga miskin dan rentan.
- c. Menciptakan perubahan perilaku dan kemandirian KPM dalam mengakses layanan kesehatan dan pendidikan serta kesejahteraan social.
- d. Mengurangi kemiskinan dan kesenjangan.
- e. Mengenalkan manfaat produk dan jasa keuangan formal kepada KPM.

2.1.9.3 Komponen PKH

Penerima PKH dapat dibedakan berdasarkan komponen, yaitu komponen kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan sosial. Setiap komponen memiliki kriteria dengan rincian berikut, Komponen Kesehatan Kriteria penerima PKH komponen kesehatan adalah sebagai berikut: (Kemensos RI, 2021, hlm. 24)

- a. Komponen Kesehatan
 - 1) Ibu Hamil/nifas/menyusui, kondisi Ibu hamil, ibu dalam masa nifas, maupun ibu menyusui merupakan individu yang sedang berada dalam fase reproduksi, yaitu mengandung, melahirkan, atau memberikan ASI kepada bayi. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan kehamilan yang jumlahnya terbatas sesuai dengan anjuran kesehatan, serta berlangsung dalam periode penting bagi tumbuh kembang anak.
 - 2) Anak Usia Dini (AUD) adalah anak berusia 0–6 tahun yang belum bersekolah. Dalam konteks Program Keluarga Harapan (PKH), anak-anak pada kelompok usia ini merupakan salah satu sasaran utama, karena periode ini merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal, termasuk pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup. Intervensi gizi pada kelompok ini sangat penting untuk mencegah stunting, kekurangan gizi, dan gangguan perkembangan fisik maupun kognitif.

3) Komponen Pendidikan

Komponen Pendidikan Kriteria penerima PKH komponen pendidikan yakni anak usia sekolah. Anak Usia Sekolah yang dimaksud adalah seorang anak dengan usia 6 sampai dengan 21 tahun yang belum menyelesaikan wajib belajar, yang menempuh tingkat pendidikan SD/Mi sederajat atau SMP/Mts sederajat, dan/atau SMA/MA sederajat.

b. Komponen Kesejahteraan Sosial Kriteria penerima PKH sebagai berikut:

- 1) Lanjut usia seseorang berusia lanjut yang tercatat dalam Kartu Keluarga yang sama dan berada dalam keluarga.
- 2) Penyandang disabilitas berat Penyandang disabilitas berat adalah penyandang disabilitas yang kedisabilitasannya sudah tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari atau sepanjang hidupnya bergantung pada orang lain dan tidak mampu menghidupi diri sendiri, penyandang disabilitas ini harus tercatat dalam Kartu Keluarga yang sama dan tinggal dalam rumah yang sama dengan keluarga.

2.1.9.4 Peran PKH

Pelaksanaan kegiatan pendampingan terhadap keluarga miskin dan berisiko stunting salah satunya direalisasikan melalui Program Keluarga Harapan (PKH). Menurut (Hapsari & Chairani, 2025). Pendamping Sosial PKH memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam menjembatani akses Keluarga Penerima Manfaat (KPM) terhadap layanan kesehatan, khususnya bagi kelompok rentan seperti ibu hamil, bayi, dan balita. Peran ini diwujudkan melalui pendampingan yang memastikan KPM memperoleh layanan pemeriksaan kehamilan, pemantauan status gizi anak, serta imunisasi rutin pada fasilitas kesehatan seperti posyandu dan puskesmas. Selain itu, pendamping sosial PKH juga memiliki fungsi edukatif yang berkontribusi terhadap pencegahan stunting melalui dorongan perubahan perilaku di tingkat rumah tangga.

Kegiatan Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) menjadi sarana utama dalam proses transfer pengetahuan, yang terbukti meningkatkan kesadaran dan partisipasi keluarga penerima manfaat mengenai pentingnya gizi, kesehatan, dan pola asuh yang tepat. Oleh karena itu pendamping sosial PKH juga

berperan dalam menyampaikan informasi kebijakan pemerintah terkait program stunting kepada masyarakat. Mereka turut melakukan pemantauan dan melaporkan kondisi di lapangan, termasuk pendataan apabila ditemukan kasus balita dengan indikasi stunting. Data tersebut kemudian disampaikan kepada dinas sosial, pemerintah daerah, maupun perangkat desa sebagai dasar dalam pengambilan kebijakan dan intervensi yang tepat (Nadilla et al., 2022).

PKH sendiri merupakan salah satu bentuk kebijakan perlindungan sosial yang dirancang pemerintah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat miskin salah satu nya melalui intervensi di bidang kesehatan dan gizi. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai bantuan tunai bersyarat, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya PKH, pemerintah memastikan bahwa KPM dapat memanfaatkan layanan dasar yang mencakup kesehatan, pendidikan, dan sosial lain nya (Kemensos RI, 2021). Fokus utama PKH salah satunya adalah pencegahan stunting melalui dukungan gizi bagi ibu hamil, balita, serta anak usia sekolah. Menurut (Damayanti et al., 2025.) PKH juga berperan strategis dalam mendukung pencapaian pembangunan keberlanjutan (SDGs) Karena mendorong peningkatan sumber daya manusia melalui akses terhadap pendidikan kesehatan dengan pendekatan bersyarat, sehingga dapat memperkuat ketahanan sosial dan ekonomi Keluarga Penerima Manfaat serta dapat memutuskan mata rantai kemiskinan.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh (Tangadji, 2024) dengan judul skripsi Perubahan Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 12 Sinjai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan serta sikap remaja putri setelah mendapatkan edukasi gizi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kedua aspek tersebut. Rata-rata skor pengetahuan remaja meningkat dari 4,73 sebelum edukasi menjadi 8,53 setelah edukasi. Sementara itu, rata-rata skor sikap remaja terhadap gizi seimbang juga mengalami kenaikan, yaitu dari 30,62 menjadi 32. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi

edukasi gizi berperan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja putri terkait pencegahan anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rosalena et al., 2025) meneliti efektivitas konsumsi nugget tempe kedelai terhadap peningkatan berat badan balita gizi buruk di wilayah kerja Puskesmas Krui Selatan, Kabupaten Pesisir Barat. Yang mana tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas konsumsi nugget tempe kedelai terhadap pertambahan berat badan pada balita gizi buruk. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest pada 30 balita usia 1–5 tahun yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi dilakukan dengan pemberian nugget tempe kedelai sebanyak 30 gram per hari selama empat minggu. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan balita sebelum intervensi adalah 8.630 gram, yang meningkat menjadi 9.256,67 gram setelah konsumsi nugget tempe kedelai. Analisis menggunakan uji Paired Sample T-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$), yang membuktikan bahwa konsumsi nugget tempe kedelai efektif dalam meningkatkan berat badan balita gizi buruk. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa nugget tempe tidak hanya mempertahankan kandungan gizi asli tempe, tetapi juga dapat menjadi alternatif makanan bergizi yang menarik dan mudah dikonsumsi.

Penelitian oleh (Rubianti, 2025) mengenai Pengolahan Pangan Lokal Menjadi Makanan Bergizi Tinggi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kota Bima di publikasikan di jurnal Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Tahun 2025, yang mana penelitian nya mengenai pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi tinggi sebagai upaya pencegahan stunting di Kota Bima. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pengolahan pangan lokal, seperti biskuit kelor, abon ikan, dan bubur ubi ungu, dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta dampaknya terhadap pemberdayaan UMKM lokal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal melalui inovasi pengolahan terbukti dapat memenuhi kebutuhan gizi anak sekaligus meningkatkan kapasitas ekonomi UMKM. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan pemerintah, pelatihan teknologi pangan bagi masyarakat, serta integrasi program pangan lokal dalam kebijakan

penanggulangan stunting, di mana teknologi pangan menjadi instrumen strategis untuk memaksimalkan potensi sumber daya lokal dan menekan angka stunting.

Penelitian dilakukan (Pellokila et al., 2025) yang berjudul Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Rangka Penerapan Gizi Seimbang dan dipublikasikan di Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelatihan tentang diversifikasi dan pengolahan pangan lokal memberikan berbagai dampak positif. Dampak tersebut tidak hanya terlihat pada aspek ekonomi, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung ketahanan pangan, pelestarian budaya, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini dilakukan melalui metode penyuluhan dan pelatihan yang melibatkan kader posyandu, kader lansia, serta ibu-ibu TP PKK di Desa Oefeto, Sebelum pelatihan, masyarakat masih memiliki keterbatasan pemahaman tentang pentingnya pemanfaatan pangan lokal dan penerapan gizi seimbang. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan dari pemerintah dan lembaga terkait sangat penting agar program pelatihan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan. Dengan dukungan tersebut, potensi pangan lokal dapat dimanfaatkan secara optimal, sehingga memberi manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fikriyani, 2022) dengan judul Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Sumber Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini di Dusun Ndewel Kecamatan Mbeliling Kabupaten Manggarai Barat tujuan penelitian nya untuk mengetahui pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pemenuhan gizi. Dan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak di Dusun Ndewel tidak hanya melalui makanan pokok seperti nasi dan daging, tetapi juga dengan memanfaatkan pangan lokal, seperti jagung, labu kuning, kangkung, pisang, dan singkong yang diolah menjadi berbagai makanan sederhana sehingga. Pemanfaatan pangan lokal ini cukup mampu memenuhi kebutuhan gizi anak.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir merupakan kerangka teori, yang relevan untuk mendukung dan memberikan kerangka kerja yang terstruktur serta lengkap dengan bagan dan alur yang menjelaskan adanya sebuah fenomena. Kerangka konseptual

dibuat berdasarkan teori yang didapat saat melakukan kajian pustaka. Penggunaan teori dalam sebuah penelitian dapat berupa gabungan beberapa teori lain yang dimodifikasi atau satu teori, pemilihan teori diperhatikan sesuai dengan relevansi terhadap substansi yang akan digunakan pada penelitian (Masturoh and Anggita T, 2018) Dalam (Adiputra et al., 2021. hlm 35.). Alur kerangka konseptual dalam konteks penelitian ini teori yang di gunakan meliputi teori perubahan perilaku teori adopsi inovasi rogers dan shoemaker 1971, konsep pelatihan serta konsep pengolahan pangan lokal bergizi yang saling berkaitan dalam menjelaskan proses terjadinya perubahan perilaku makan bergizi pada KPM PKH.

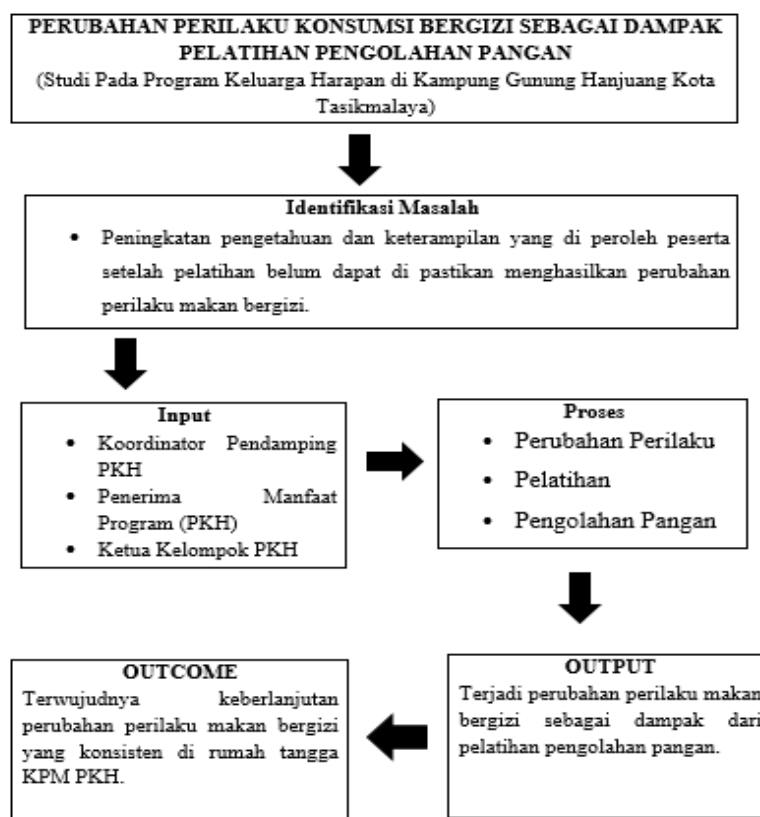
Penelitian ini di latar belakang oleh pelaksanaan pelatihan pengolahan pangan yang terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga penerima manfaat (KPM) dalam mengolah pangan bergizi namun peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut belum sepenuhnya menggambarkan terjadinya perubahan perilaku. Oleh Karena itu penelitian ini berupaya mengidentifikasi lebih jauh bagaimana dampak peningkatan tersebut terhadap perubahan makan bergizi pada KPM PKH.

Perubahan perilaku dalam penelitian ini di jelaskan melalui teori adopsi inovasi yang di kemukaan oleh rogers dan shoemaker (1971) dalam (Martina Pakpahan., 2021 hlm. 53) Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui lima tahapan, yaitu Awareness (Kesadaran) apakah KPM mulai menyadari manfaat dari pelatihan dan pentingnya makan bergizi, Interest (Minat) ada nya ketertarik KPM untuk mencoba menerapkan pengolahan pangan di kehidupannya Evaluation (Evaluasi) disini individu mulai menimbang kesesuaian inovasi dengan kebutuhan keluarga, selanjutnya *Trial* (Mencoba) KPM mulai mempraktikkan hasil pelatihan dengan mengolah pangan lokal bergizi di rumah dan Adoption (Adopsi) KPM mulai menjadikan perilaku makan bergizi sebagai kebiasaan yang konsisten dan berkelanjutan dengan mengolah pangan secara mandiri.

Pelatihan pengolahan pangan bergizi sendiri telah menjadi stimulus awal yang berperan penting dalam membangun kapasitas KPM. Secara umum, pelatihan ini mencakup tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Sudjana, 2006) dalam (Herwina, 2021. hlm 13) Sementara itu, aspek pengolahan

pangan bergizi menjadi jembatan penting dalam proses perubahan perilaku. Pengolahan mencakup kegiatan pemilihan bahan pangan bergizi, penerapan teknik pengolahan yang tepat, serta cara pengolahan pangan dan jenis-jenis pangan yang menjaga nilai gizi makanan. Dengan demikian, secara konseptual, pelatihan pengolahan pangan bergizi telah memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang menjadi dasar perubahan perilaku. Selanjutnya, perubahan perilaku makan bergizi dipahami sebagai hasil proses adopsi inovasi yang berkembang dari kesadaran hingga pembiasaan.

Hasil akhirnya diharapkan menghasilkan output terjadinya perubahan perilaku makan bergizi sebagai dampak dari pelatihan pengolahan pangan, sementara itu, outcome nya di harapkan terwujudnya keberlanjutan secara konsisten perilaku makan bergizi di rumah tangga KPM PKH sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya sesaat tetapi dapat menjadi kebiasaan yang berdampak pada peningkatan kualitas makan bergizi keluarga.



Gambar 2.3 Kerangka Konseptual
Sumber: Peneliti, 2025