

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Ketaatan Konsumsi**

#### **1. Pengertian Ketaatan**

Ketaatan merupakan segala tindakan usaha atau kesadaran seseorang untuk mengikuti anjuran. Ketaatan merupakan hasil akhir dari perubahan perilaku yang dimulai dari peningkatan pengetahuan, setelah seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang sesuatu maka akan merubah sikap kemudian menilai manfaat yang akan didapatkan (Samithadewi, 2021).

Konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Penilaian konsumsi makan adalah salah satu metode yang digunakan dalam menentukan status gizi perorangan atau kelompok. Pola konsumsi diartikan juga sebagai susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata perorang perhari yang umum dikonsumsi atau dimakan dalam makan tertentu (Anggareini, 2018).

#### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketaatan konsumsi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketaatan konsumsi (Lawrence, 1980 dalam (Sulistyowati, 2022) yaitu :

##### **a. Faktor yang mempengaruhi seperti :**

##### **1) Pengetahuan**

Suatu kegiatan usaha seseorang untuk meningkatkan kepribadian atau proses perubahan perilaku.

2) Sikap

Sikap merupakan hal yang paling kuat dalam diri individu sendiri.

3) Kepercayaan

Kepercayaan yang kuat akan lebih patuh terhadap anjuran yang di berikan.

b. Faktor pendukung seperti :

1) Tersedia fasilitas kesehatan

2) Ekonomi keluarga

c. Faktor pendorong seperti :

1) Dukungan keluarga

2) Dukungan petugas kesehatan

**B. Pemberian Makanan Tambahan**

Makanan tambahan merupakan makanan yang diberikan kepada balita untuk memenuhi kecukupan gizi. PMT ada dua macam yaitu PMT Penyuluhan dan PMT Pemulihan yang memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita. PMT pemulihan yang dimaksud untuk memenuhi kebutuhan gizi balita untuk meningkatkan status gizinya yang diberikan selama 3 bulan sekali sedangkan PMT Penyuluhan adalah pemberian makanan tambahan yang diberikan kepada sasaran yang berstatus gizi baik guna mempertahankan status gizinya yang diberikan 1 bulan sekali (info selat, 2018).

### **C. PMT Penyuluhan**

#### **1. Pengertian PMT Penyuluhan**

Makanan Tambahan Penyuluhan (PMT) adalah suplementasi gizi dalam bentuk makanan tambahan dengan formulasi khusus dan difortifikasikan dengan vitamin dan mineral yang disediakan oleh kader sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah terjadinya masalah gizi kurang pada balita (Purwati & Sawitri Dewi, 2020).

#### **2. Tujuan PMT Penyuluhan**

Tujuan PMT penyuluhan adalah sebagai sarana edukasi kepada orang tua balita tentang makanan kudapan (snack) yang sehat dan bergizi untuk balita, sebagai peran serta masyarakat dalam mendukung kesinambungan penyelenggaraan posyandu. Lama pemberian adalah sekali setiap bulan dalam kegiatan penimbangan balita di posyandu untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi (Lilik Hidayanti & Sri Maywati, 2019).

#### **3. Jenis Makanan PMT Penyuluhan**

Pemberian makanan balita merupakan pemberian suplementasi gizi untuk melengkapi kebutuhan gizi agar mencapai berat badan sesuai usia. Menu pemberian makanan tambahan penyuluhan berpedoman pada pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Jenis PMT berbeda-beda setiap bulannya terdiri dari nasi lunak, telur rebus, sayur-sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan menu ini diharapkan dapat mencukupi kebutuhan gizi balita (Ruby Rachmadina, 2022).

#### 4. Syarat Pemberian PMT Penyuluhan

Bahan makanan yang digunakan dalam pemberian makanan tambahan yang menggunakan bahan-bahan yang ada atau dapat dihasilkan daerah setempat sehingga memungkinkan kelestarian program lebih besar. Bahan makanan yang diutamakan yaitu yang mengandung sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain (Numaitsa, 2018)).

Syarat pemberian makanan tambahan penyuluhan pada balita yaitu :

- a. Menggunakan bahan makanan setempat yang diperkaya protein nabati atau hewani seperti ikan, telur, daging dan kacang-kacangan, sumber vitamin dan mineral yang berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan setempat, serta menggunakan resep daerah atau dimodifikasikan.
- b. Disiapkan dengan cara yang benar sehingga keadaan fisik dan zat gizinya tidak rusak, dikemas dengan baik, bentuk serta warnanya beragam dan menarik.
- c. Aman dan tidak menggunakan bahan tambahan yang berbahaya bagi kesehatan dan makanan dikemas harus mempunyai label yang memuat tentang keterangan tentang isi, jenis, jumlah, tanggal kadaluarsa dan memahami syarat kebersihan serta kesehatan.
- d. Hindari makanan yang mempunyai rasa pahit, sajikan makanan dalam bentuk sederhana, beraroma sedang dan sudah dikenal dengan mengutamakan makanan basah dari pada kering.

## 5. Ketaatan Konsumsi PMT

Pemberian makanan tambahan adalah program intervensi bagi balita dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan status gizi dan mencukupi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhannya serta PMT yang diberikan harus taat dikonsumsi oleh balita (DN Qusna, 2017). Frekuensi menurut ketaatan PMT dikategorikan menurut (Haynes, Tylor dan Sacket, 1979) yaitu dengan ambang batas <74% dikatakan tidak patuh dan dikatakan patuh apabila nilai ambang batas berada di nilai >75% - 100% (AN Adelasanti, 2018).

### **D. Nilai Gizi**

#### 1. Pengertian Zat Gizi

Zat gizi adalah zat kimia yang dapat digunakan oleh organisme untuk mempertahankan kegiatan metabolisme tubuhnya. Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme untuk membangun struktur tubuh atau membantu dalam sel tertentu, beberapa peran sebagai zat gizi adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Desthi, 2019).

#### 2. Golongan Zat Gizi

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh zat gizi terbagi kedalam dua golongan yaitu (DI Desthi, 2019) :

##### a. Zat Gizi Makro

Zat gizi makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi, zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g) zat gizi makro terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein.

## b. Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik, zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan. Zat Gizi mikro menggunakan satuan milligram (mg) zat gizi mikro terdiri atas vitamin dan mineral.

## 3. Macam-macam Zat Gizi

Adapun macam-macam zat gizi yaitu (Halidi, 2021) :

### a. Energi

Kebutuhan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi bila mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aaktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang.

### b. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi sel-sel dalam tubuh untuk menjalankan fungsinya secara normal. Tubuh akan mengubah karbohidrat menjadi glukosa yang dapat digunakan langsung maupun dijadikan cadangan energi.

### c. Protein

Protein merupakan komponen struktur utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormone, dan molekul- molekul yang penting. Protein di kenal sebagai zat gizi yang unik sebab menyediakan asam amino esensial untuk membangun sel-sel tubuh maupun sumber energi.

d. Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang padat energi mengandung 9 kkal pergramnya sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan.

e. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang tersusun dari karbon hydrogen, oksigen, nitrogen atau elemen lain yang di butuhkan dalam jumlah kecil agar metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan berjalan normal.

Vitamin A merupakan hal yang penting untuk meningkatkan imunitas tubuh berfungsi untuk penglihatan, pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Nanda & Mayang, 2022). Vitamin D merupakan vitamin yang larut dalam lemak kemampuannya daam mengaktifkan dan mengoptimalkan fungsi sistem kekebalan tubuh (Dessy Hermawan, 2021).

f. Mineral

Mineral merupakan komponen anorganik yang terdapat dalam tubuh manusia, sumber paling baik mineral adalah makanan hewani kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat dalam makanan nabati.

Zat besi dalam PMT merupakan salah satu zat gizi yang penting bagi balita untuk mencegah terjadinya anemia (Friska, 2017). Kalsium membantu perkembangan sistem saraf dan fungsi otot tubuh anak, meningkatkan kepadatan tulang, mengoptimalkan tinggi badan anak, meningkatkan kecerdasan serta memperkuat sistem imun tubuh (Fadhli, 2020).