

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan Ibu Tentang Gizi

1. Definisi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan suatu informasi yang telah melalui tahap pemrosesan serta telah diorganisasikan sehingga mendapatkan pemahaman, pembelajaran serta pengalaman yang terhimpun dalam masalah tertentu. Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu didapatkan dari Indera penglihatan dan pendengaran. Seseorang yang telah tahu melalui pendengaran tentang suatu masalah maka akan cenderung berfikir dan berusaha untuk terhindar dari permasalahan tersebut (Faustyna dan Rudianto, 2022). Pengetahuan tentang gizi diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat mengenai pangan dan gizi, pengelolaan makanan yang dikonsumsi untuk mencegah berbagai penyakit, takaran zat gizi yang terkandung dalam makanan, pemilihan makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi serta menjaga pola hidup sehat (Marfuah dan Kurniawati, 2022).

Pengolahan makanan menjadi hal yang penting agar kandungan gizi yang diberikan kepada balita tidak hilang. Memasak makanan dengan cara yang tepat dapat membantu mempertahankan kandungan gizi dalam makanan, sebagai contoh vitamin yang larut dalam air yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan apabila dimasak dengan cara berlebihan dapat menghilangkan kandungan vitamin yang mudah larut dalam air dalam kandungan makanan (Prakoso *et al.*, 2023). Selain itu, penerapan suhu dalam pengolahan bahan makanan mulai dari mentah menjadi makanan siap saji perlu diperhatikan. Metode menggoreng perlu dihindari

karena dapat menyebabkan obesitas pada anak maupun balita. Metode yang dianjurkan dalam pengolahan makanan yang dapat membantu memudahkan balita dalam mencerna makanan yakni mengukus, merebus dan memanggang (Muaris, 2014).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) dalam Rini dan Fadhillah, (2021) menyatakan bahwa pengetahuan atau dikenal dengan istilah kognitif adalah suatu unsur penting yang terbentuk dari perilaku seseorang. Teori dari *Benyamin Bloom* yang ditulis oleh Krathwohl (2002) menjelaskan bahwa pengetahuan domain kognitif meliputi 6 tingkatan yakni:

a. Tahu (Know)

Tahu dapat didefinisikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipahami sebelumnya meliputi tingkatan dalam mengingat kembali materi yang spesifik dari semua yang dipelajari maupun semua rangsangan yang telah diterima sehingga merupakan tingkatan yang paling rendah.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah kemampuan mampu menjelaskan secara tepat terkait objek yang telah diketahui sebelumnya serta dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Seseorang yang paham terhadap suatu hal dapat menjelaskan secara detail meliputi contoh, kesimpulan bahkan memprediksi objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi adalah alat yang digunakan dalam keadaan tertentu untuk memanfaatkan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Aplikasi juga digunakan dalam menerapkan berbagai hukum, aturan, prosedur, serta prinsip dalam keadaan.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis dikenal sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang sehingga seseorang tersebut dapat menjabarkan materi dari objek kedalam struktur komponen-komponen akan tetapi dalam struktur tersebut masih saling berkaitan. Kemampuan analitis dapat dipahami dengan penggunaan bahasa kerja, seperti mendeskripsikan, mengilustrasikan, merangkum, membagi, dan sebagainya..

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan alat yang digunakan untuk mengukur bagian-bagian yang ada dalam suatu keutuhan jenis baru. Sintesis mewakili kemampuan untuk mengekstrak formula baru dari formula yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan melakukan penelitian terhadap suatu objek tertentu. Perhitungan di atas didasarkan pada kriteria yang ditentukan secara mandiri atau dengan menggunakan kriteria yang sudah ada sebelumnya.

3. Manfaat Pengetahuan Gizi

Suhardjo dan Harper (1986) menjelaskan bahwa suatu hal yang menjadi dasar pentingnya pengetahuan tentang gizi sebagai berikut:

- a. Status gizi berperan penting bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang dipengaruhi langsung oleh makanan (Cahyani *et al.*, 2023).
- b. Status gizi seorang individu akan tercukupi apabila mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang tepat sehingga mampu meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan tubuh yang optimal. Selain itu gizi yang baik dapat digunakan sebagai pemeliharaan tubuh dan kecukupan energi.

- c. Ilmu tentang gizi memberikan fakta-fakta yang berguna bagi masyarakat sehingga masyarakat dapat mempelajari serta menerapkan guna meningkatkan kesejahteraan dan pemenuhan gizi yang baik

4. Cara Pengukuran Pengetahuan

Menurut Hastuty dan Nasution (2023) dalam menentukan nilai dari sebuah pengetahuan dapat dilakukan dengan cara pemberian wawancara secara lisan maupun kuesioner atau angket terkait dengan topik yang akan diteliti terhadap subjek penelitian. Terdapat tiga kategori dalam pengetahuan sebagai berikut:

- a. Pengetahuan baik dinyatakan apabila nilai 76%-100%
- b. Pengetahuan cukup dinyatakan apabila nilai 56%-75%
- c. Pengetahuan kurang dinyatakan apabila nilai <56%

B. Konsep Pola Pemberian Makan

1. Definisi Pola Pemberian Makan

Orang tua seringkali kurang memperhatikan pola pemberian makan anak mereka yang menyebabkan anak mengalami kesulitan makan yang berakibat pada penurunan berat badan pada anak (Sulistyawati *et al.*, 2022). Pola pemberian makan didefinisikan suatu usaha dalam mengatur jumlah maupun jenis konsumsi makanan guna memenuhi kebutuhan seperti meningkatkan kesehatan dan status gizi, mencegah dari berbagai penyakit serta membantu memperbaiki dan berperan penting dalam kesembuhan penyakit. Pola makan yang diterapkan seseorang sedari dini dalam kehidupan sehari-hari akan menjadi sebuah kebiasaan dalam konsumsi makan seseorang ketika sudah beranjak dewasa (Adriani dan Wijatmadi, 2016).

2. Komponen Nutrisi Gizi Seimbang

Zat gizi yang seimbang apabila dikonsumsi dapat meningkatkan kinerja sistem imunitas dalam tubuh (Padmiari *et al.*, 2021). Menurut Yani *et al.* (2023) nutrisi yang terdapat pada gizi seimbang meliputi:

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi yang mudah diserap dalam setiap makanan dan harus ada dalam jumlah banyak. Selain itu, karbohidrat memberi rasa manis pada makanan. Bentuk karbohidrat yang paling umum dikonsumsi adalah pati dan zat gula. Karbohidrat ditemukan dalam sereal dan kacang-kacangan, yang disebut sebagai pati, sedangkan karbohidrat ditemukan dalam gula pasir (sukrosa), sirup, madu, dan gula yang terdapat dalam produk makanan dan disebut zat gula.

b. Lemak

Lemak merupakan zat organik yang tersusun dari huruf C, H, dan O. Lemak mempunyai berbagai fungsi bagi tubuh seperti dibawah ini:

- 1) Sebagai sumber pemberi energi dalam jaringan-jaringan tubuh serta sebagai organ pembawa pesan di dalam tubuh
- 2) Berperan pening dalam melarutkan vitamin A, D, E dan K
- 3) Sebagai sumber asam lemak yakni zat gizi esensial bagi kesehatan kulit dan rambut.

Dilihat dari wujudnya lemak terbagi atas lemak tak jenuh serta lemak jenuh. Lemak tak jenuh seperti daging, kacang-kacangan, alpokat serta durian sedangkan lemak jenuh yakni dari ekstraksi minyak dan mentega. Selain itu lemak banyak ditemukan pada tumbuhan seperti minyak kelapa sawit, kelapa, jagung, kacang

tanah, kacang kedelai dan lain-lain. Kebutuhan lemak sebanyak 15-30% dari energi total.

c. Protein

Protein terdiri dari asam amino, belerang, fosfat, hidrogen, dan nitrogen, yang bersama-sama mengandung belerang, posfor, dan asam amino lainnya. Protein berfungsi sebagai bahan pembangun sel yang sudah rusak, mengikat banyak jenis sel, seperti enzim dan hormon, dan membantu sel menghasilkan energi. Protein dapat ditemukan pada tempe, tahu, kepiting, ikan teri, udang, susu, dan daging sapi.

d. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik meliputi oksigen, hydrogen, nitrogen dan elemen lain yang dibutuhkan untuk proses metabolisme, proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat berjalan dengan normal. vitamin tidak dapat menghasilkan energi dan hanya dapat diperoleh dari makanan. Vitamin akan mudah rusak apabila berada dalam proses penyimpanan dan pada pengolahan yang kurang tepat. Vitamin dibedakan menjadi kelomok larut dalam lemak dan kelompok larut dalam air. Vitamin berfungsi untuk memungkinkan banyak reaksi kimia yang telah terjadi di dalam tubuh. Salah satu manfaat vitamin yakni membantu melepaskan energi yang terperangkap dalam karbohidrat, lipid serta protein.

e. Mineral

Mineral adalah senyawa non-organik dari enzim yang berperan penting dalam proses terjadinya metabolisme pada tubuh. Selain itu, mineral juga penting untuk menjaga kesehatan organ, jaringan, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Mineral berfungsi sebagai pengatur segala tekanan osmotik di dalam tubuh sehingga membantu proses terjadinya kontraksi pada otot serta transmisi sel saraf. Selain itu

mineral dapat mengatur tekanan osmosi, mengatur keseimbangan asam basa serta sebagai unsur dalam cairan maupun jaringan.

3. Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan balita terhadap zat gizi dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan pada masa kanak-kanak yakni laju pertumbuhan menurun drastis pada usia 1 tahun dan berlanjut tidak teratur pada masa kanak-kanak. Pada masa tersebut juga terjadi maturasi dalam menggigit, mengunyah serta menelan yang semakin berkembang ketika PAUD. Ketika anak beranjak pada masa TK mobilitas meningkat pada pertumbuhan dan perkembangan dimana terjadi peningkatan koordinasi, sosialisasi, otot serta keterampilan Bahasa. Pada usia 1 sampai 2 tahun sering di kenal dengan masa konsumsi pasif sedangkan pada usia 3 sampai 5 tahun sudah menjadi konsumsi aktif karena gigi sudah mulai tumbuh secara permanen (Milah, 2019).

Gizi kurang yang terjadi pada anak balita disebut dengan anak golongan rawan gizi. Masa masa peralihan yang terjadi pada balita adalah diantara masa sapih dan mulai mengikuti pola makan orang dewasa. Masa tersebut merupakan masa transisi yang memerlukan perhatian khusus karena balita mulai mengikuti kebiasaan ibu maupun pengasuh balita tersebut sedangkan kebutuhan gizi balita berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa (Azzahroh, 2021). Berikut merupakan angka kecukupan gizi rata-rata yang disarankan pada bayi dan balita setiap balita dalam setiap hari menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.

Tabel 1.
Kebutuhan Zat Gizi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG)
Rata-Rata Per Hari

Golongan Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg)	Besi/ Fe (mg)
0-6 bulan	6	61	550	12	375	-
7-11 bulan	9	71	725	18	400	7
1-3 tahun	13	91	1125	26	400	8
4-6 tahun	19	112	1600	35	450	9

Sumber : Kemenkes RI (2013)

Selain AKG pola makan pada balita berbeda dengan orang dewasa sehingga perlu diperhatikan terkait hal tersebut. Berikut tabel pola makan balita menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Tabel 2.
Pola Makan Balita

Umur (Bulan)	Bentuk Makanan	Contoh Makanan
0-6	ASI eksklusif	ASI eksklusif
6-9	ASI dan Makanan yang dihaluskan (frekuensi 2-3x makanan + 1-2x makanan selingan, 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai ½ cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan)	- Bubur sumsum kacang hijau - Bubur beras merah - Bubur tepung jagung - Bubur singkong jeruk - Bubur kentang pepaya
9-12	ASI dan Makanan lembik (frekuensi 3-4x makanan lembik + 1-2x makanan selingan dengan ½ mangkuk ukuran 250 ml)	- Nasi tim kangkung pepaya - Tim jagung muda saos melon - Tim manado pisang - Nasi tim beras merah - Nasi tim tempe
12-24	Makanan keluarga (frekuensi 3-4 x makanan keluarga + 1-2x makanan selingan dengan ¾ mangkuk ukuran 250 ml): - 1-1½ piring nasi / pengganti nasi - 2-3 potong lauk hewani - 1-2 potong lauk nabati - ½ mangkuk sayu - 2-3 potong buah-buahan	- Nasi - Lauk pauk - Sayur - Buah - Mineral - Kurangi konsumsi gula

24 – 59	- 1 gelas susu/ ASI	
	Makanan keluarga (frekuensi 3x sehari)	- Nasi
	- 1-3 piring nasi/ pengganti	- Lauk pauk (ikan, telur, susu, tempe dan tahu)
	- 2-3 potong lauk hewani	- Sayur
	- 1-2 poting lauk nabati	- Buah
	- 1-1,5 mangkuk sayur	- Mineral
	- 2-3 poting buah-buahan	- Kurangi konsumsi gula
	- 1-2 gelas susu/ ASI	

Sumber : Kemenkes RI (2014)

4. Gizi Seimbang Pada Balita

Gizi seimbang berperan penting dalam pencapaian yang optimal untuk kesehatan yang baik. Berbagai macam penyakit kesehatan meliputi gangguan gizi berasal dari makanan dengan mutu yang kurang baik serta kuantitas yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang rendah berdampak negatif terhadap kualitas hidup manusia termasuk balita (Arda *et al.*, 2023). Terdapat prinsip gizi seimbang melalui 4 pilar yakni sebagai berikut: (Litaay *et al.*, 2021)

a. Mengonsumsi makan yang beragam

Konsumsi makanan yang beragam diperlukan karena setiap makanan memiliki kandung gizi masing-masing yang tidak diperoleh pada makanan lainnya sedangkan kebutuhan nutrisi tubuh memerlukan berbagai kandungan zat gizi. Berbeda dengan kandungan nutrisi yang terdapat pada ASI yakni sudah meliputi semua zat gizi yang hanya diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan.

b. Membiasakan untuk menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat

Pembiasaan diri untuk menerapkan hidup bersih sedari dini diperlukan untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit. Perilaku hidup bersih dan sehat sangat berpengaruh terhadap status gizi. Kebiasaan hidup bersih mulai dari hal sederhana yakni mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri.

- c. Melakukan aktivitas fisik

Olahraga dalam bentuk permainan dapat membantu menjaga kebugaran balita untuk meningkatkan fungsi jantung, menurunkan obesitas serta meningkatkan fungsi paru-paru dan otot.

- d. Berusaha mempertahankan berat badan yang normal

Berat badan normal adalah pertanda keseimbangan gizi dalam tubuh yakni berat badan sesuai dengan tinggi badan atau IMS (Indeks Massa Tubuh).

5. Dampak Ketidakseimbangan Gizi Pada Balita

Dampak ketidakseimbangan gizi menurut Sulistyawati *et al.* (2022) sebagai berikut

- a. *Wasting*

Gizi kurang atau gizi buruk dengan proporsi berat badan pada anak terhadap tinggi badan sangat kurang atau bahkan di bawah rentan angka normal.

- b. *Stunting*

Kondisi yang dapat ditandai dengan tinggi badan yang kurang pada anak dibandingkan dengan anak seusianya.

- c. *Obesitas*

Terjadinya penumpukan lemak yang berlebih dikarenakan adanya ketidakseimbangan asupan gizi dengan energi yang digunakan dalam kurun waktu yang lama.

Gizi kurang pada balita tidak hanya mempengaruhi gangguan pada pertumbuhan fisik akan tetapi juga mempengaruhi kualitas kecerdasan dan perkembangan dimasa yang akan datang. Oleh karenanya peranan makanan dengan

gizi yang seimbang pada balita penting diperhatikan selain menyesuaikan selera makan pada anak (Anggraeni *et al.*, 2020).

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makan Balita

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola pemberian makan pada balita yakni sebagai berikut: (Noviyanti *et al.*, 2020)

a. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita

Tingkat pengetahuan ibu yang baik terkait gizi balita mempengaruhi ibu dalam pemilihan makanan serta bagaimana dalam memberikan makanan kepada balita. Pengetahuan tersebut juga mampu mempengaruhi ibu untuk menerapkan pola pemberian makan yang baik. Pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori yakni baik, cukup dan kurang (Hastuty dan Nasution, 2023).

b. Pendidikan Ibu

Pendidikan ibu mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tersebut diterapkan dengan sebuah perilaku. Semakin tinggi pendidikan ibu berbanding lurus dengan pengetahuan gizi yang dimiliki sehingga mampu menerapkan pemberian makan yang tepat pada anak mereka. Pendidikan ibu dibagi menjadi pendidikan dasar, menengah dan tinggi (Pusparina dan Suciati, 2022).

c. Pendapatan Rumah Tangga

Gizi yang kurang mayoritas disebabkan dari kemiskinan rumah tangga. Ketika tingkat pendapatan dalam sebuah rumah tangga naik maka terjadi peningkatan dalam pemenuhan jumlah dan jenis makanan yang beragam dalam rumah tangga. Pendapatan yang rendah memperlambat usaha perbaikan gizi sehingga mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan sumber daya manusia dalam

rumah tangga sampai dengan Masyarakat. Pendapatan rumah tangga menurut Amalia *et al.* (2023) dibagi menjadi 3 kategori yakni di bawah UMK, sesuai UMK dan diatas UMK.

7. Cara Pengukuran Pola Pemberian Makan Balita

Birch *et al.* (2001) dalam Khairunnisa (2023) menjelaskan pengukuran pola pemberian makan dengan kuesioner penelitian dengan *Child Feeding Questioner* (CFQ). Modifikasi CFQ menurut Camci *et al.* (2014) dalam Octavia (2022) yakni 24 pernyataan yang menanyakan terkait subjek yang diukur meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makan. Menurut Prakhasita (2019) terdapat dua kategori dalam pola pemberian makanan sebagai berikut:

- d. Pola pemberian makanan dengan kategori tepat dinyatakan dengan apabila nilai 55% - 100%
- e. Pola pemberian makanan dengan kategori tepat dinyatakan dengan apabila nilai < 55%