

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. MP-ASI

1. Pengertian

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI (Departemen Kesehatan RI, 2006).

Makanan pendamping ASI adalah makanan atau minuman selain ASI yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi selama periode penyapihan (complementary feeding) yaitu pada saat makanan/minuman lain diberikan bersama pemberian ASI (Asosiasi Dietisien Indonesia, 2015).

Makanan pendamping ASI adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah bayi berusia 6 bulan sampai bayi berusia 24 bulan. Jadi selain MP-ASI, ASI pun harus tetap diberikan kepada bayi paling tidak sampai usia 24 bulan. Penerimaan makanan pendamping ASI sama sekali bukan untuk menggantikan ASI melainkan hanya untuk melengkapi ASI. Jadi dalam hal ini makanan pendamping ASI berbeda dengan makanan sapihan diberikan ketika bayi tidak lagi mengkonsumsi ASI (Diah Krisnatuti, 2008).

Pemberian MP-ASI merupakan proses perubahan dari asupan ASI menuju ke makanan semi padat. Hal ini dilakukan karena bayi

membutuhkan lebih banyak gizi. bayi juga ingin berkembang dari refleks menghisap menjadi menelan makanan yang berbentuk cairan semi padat dengan memindahkan makanan dari lidah bagian depan ke bagian belakang (Indiarti dan Eka Sukaca Bertiani, 2015).

Tujuan pemberian makanan bayi menurut (Budiastuti, 2009) dibedakan menjadi 2 macam yaitu tujuan mikro dan tujuan makro. Tujuan mikro berkaitan langsung dengan kepentingan individu pasangan ibu dan bayi, dalam ruang lingkup keluarga yang mencakup 3 macam aspek :

- a. Aspek fisiologis yaitu memenuhi kebutuhan gizi dalam keadaan sehat maupun sakit untuk kelangsungan hidup, aktivitas dan tumbuh kembang.
- b. Aspek edukatif yaitu mendidik bayi agar terampil dalam mengkonsumsi makanan pendamping ASI.
- c. Aspek psikologis yaitu untuk member kepuasan pada bayi dengan menghilangkan rasa tidak enak karena lapar dan haus. Disamping itu memberikan kepuasan pada orang tua karena telah melakukan tugasnya.
- d. Sedangkan tujuan makro merupakan permasalahan gizi masyarakat luas dan kesehatan masyarakat.

Pemberian makanan pendamping ASI bagi bayi bertujuan untuk menambah energy dan zat-zat yang diperlukan bayi karena ASI sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus menerus (Diah

Krisnatuti, 2008). Selain itu pemberian MP-ASI dapat membantu bayi dalam proses belajar makan dan kesempatan untuk menanamkan kebiasaan makan yang baik serta mengenalkan berbagai jenis makanan.

2. Bentuk makanan pendamping ASI

- a. Makanan lumat, yaitu jenis makanan yang dihancurkan atau disaring dengan konsistensinya paling halus. Biasanya makanan lumat terdiri dari satu jenis makanan (makanan tunggal) contoh : papaya dihaluskan dengan sendok, pisang dikerik dengan sendok, nasi tim saring, bubur kacang ijo saring, dan kentang rebus.
- b. Makanan lembek, yaitu makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair namun biasanya konsistensinya lebih padat daripada makanan lumat. Makanan lembek ini merupakan makanan peralihan antara makanan lumat menuju ke makanan padat. Contoh : bubur nasi, bubur ayam, bubur kacang ijo, bubur manado.
- c. Makanan keluarga, yaitu makanan padat yang biasanya disediakan di keluarga dimana tekstur dari makanan keluarga yaitu makanan padat. Contoh : lontong, nasi tim, kentang rebus, biscuit (Argentina dan Yunita, 2014)

3. Faktor –faktor yang mempengaruhi

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola pemberian makan pada balita, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Syafiq,2007).

A. Faktor internal meliputi :

1) Umur anak

Usia anak merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pola makan balita. Pada anak balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat, kebutuhan akan nutrisi jauh lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, hal ini terkait dengan perkembangan tubuhnya yang masih dalam masa pertumbuhan. Tingkat umur anak sebagian besar adalah berumur 1-3 tahun yang masih bergantung pada makanan yang disiapkan oleh ibu. Oleh sebab itu peran ibu dalam pemberian makan sangat penting diperhatikan.

2) Aktivitas anak

Peningkatan aktivitas fisik pada anak tanpa disertai penambahan asupan kalori yang sesuai akan memiliki dampak yang lebih bersifat jangka panjang dibandingkan orang dewasa.

3) Kesehatan anak

Anak yang menderita penyakit biasanya mempengaruhi nafsu makan anak. Penyakit yang mempengaruhi nafsu makan pada umumnya adalah kelainan pada mulut.

B. Faktor eksternal meliputi :

1) Pendapatan keluarga

Pendapatan yang rendah akan mengakibatkan daya beli keluarga juga rendah sehingga pola makan anak tidak teratur yang menyebabkan gizi kurang.

2) Pekerjaan Ibu

Status pekerjaan ibu juga berperan penting dalam pemberian makan pada balita, ibu yang sebagai ibu rumah tangga akan mempunyai waktu yang cukup banyak untuk mengatur pola makan anaknya.

3) Pendidikan ibu

Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin tinggi pula pengetahuan ibu untuk memperhatikan menu makanannya.

4) Pengetahuan

Pengetahuan ibu adalah salah satu faktor penting dalam pemberian makanan tambahan pada bayi karena dengan pengetahuan yang baik, Ibu tahu kapan waktu pemberian makanan yang tepat.

4. Kebutuhan gizi balita sesuai usia

a) Kebutuhan energy

Energy merupakan hasil metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Fungsi energy adalah sebagai sumber tenaga untuk metabolisme, pengatur suhu tubuh, pertumbuhan dan kegiatan fisik. Keseimbangan energy dicapai bila energy yang masuk ke dalam tubuh

sama dengan energy yang dikeluarkan. Bila energy dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah, dan sebagian besar kelebihan energy tersebut akan disimpan sebagai lemak. Begitupun sebaliknya jika energy dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh kurang dari jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan menurun dan akan terjadi gangguan gizi (Guyton,2006). Kecukupan energy pada balita dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Kecukupan energy pada balita

Kebutuhan energy menurut usia	Energy (kkal)
6-11 bulan	800
1-3 tahun	1850
4-6 tahun	1400

Sumber : Permenkes No 28 tahun 2019

b) Kebutuhan protein

Protein merupakan zat gizi sebagai pelengkap makanan pokok yang memberikan rasa pada makanan. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel tubuh. Terdapat dua sumber zat gizi protein, yaitu protein berasal dari hewan, contohnya daging, ikan, telur, susu, udang dan hasil olahannya, dan protein berasal dari tumbuhan contohnya kacang-kacangan, serta hasil olahannya. Selain membantu pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel tubuh, protein juga memiliki fungsi lain yaitu sebagai penghasil energy utama,

menyediakan asam amino yang diperlukan dalam pembentukan enzim pencernaan dan metabolisme serta antibody yang dibutuhkan tubuh, mengangkut zat gizi dari saluran cerna, dan mengatur keseimbangan air (Sulistyaningsih,2011). Kecukupan protein pada balita dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Kecukupan protein pada balita

Kebutuhan protein menurut usia	Protein (gram)
6-11 bulan	15
1-3 tahun	20
4-6 tahun	25

Sumber : Permenkes No 28 tahun 2019

c) Kebutuhan lemak

Lemak merupakan zat gizi yang memiliki fungsi sebagai sumber energy, sumber asam lemak esensial, membantu hantaran absropsi vitamin A,D,E,K, sebagai bantalan organ tubuh, serta membantu suhu tubuh dan melindungi tubuh dari hawa dingin (Sulistaningsih,2011). Sejumlah besar lemak disimpan dalam dua jaringan tubuh utama, jaringan adiposa (deposit lemak) dan hati. Fungsi utama jaringan adiposa adalah menyimpan trigleserida sampai diperlukan kembali menjadi energy dalam tubuh. Sumber lemak diantaranya diperoleh dari minyak kelapa, minyak sawit, telur, susu, dan keju. Kecukupan lemak pada balita dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Kecukupan lemak pada balita

Kebutuhan protein menurut usia	Protein (gram)
6-11 bulan	85
1-3 tahun	45
4-6 tahun	50

Sumber : Permenkes No 28 tahun 2019

d) Kebutuhan karbohidrat

Karbohidrat memiliki fungsi utama dalam tubuh yaitu sebagai sumber energy. Kandungan kalori pada setiap 1 gram karbohidrat adalah 4 kkal. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat antaralain beras, jagung, ubi, kentang, sagu, roti, mie dll. Kecukupan karbohidrat pada balita dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Kecukupan karbohidrat pada balita

Kebutuhan karbohidrat menurut usia	Karbohidrat (gram)
6-11 bulan	105
1-3 tahun	215
4-6 tahun	220

Sumber : Permenkes No 28 tahun 2019

e) Kebutuhan vitamin dan mineral

Vitamin merupakan unsure esensial untuk gizi normal, fungsi vitamin adalah untuk zat pengatur. Jenis nutrient ini merupakan zat-zat organic yang dalam jumlah kecil ditemukan pada berbagai macam makanan. Vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energy. Vitamin ada dua yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air.

Sama halnya dengan vitamin , Mineral merupakan komponen zat pengatur untuk membantu metabolisme protein, lemak dan

karbohidrat. Pada usia balita sangat memerlukan vitamin dan mineral untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan setiap organ agar tumbuh optimal.

5. Pola pemberian MP-ASI sesuai usia

a. Bentuk makanan

Bentuk makanan pendamping ASI yaitu makanan lumat, makanan lembik dan makanan biasa (makanan keluarga) yang diberikan sesuai dengan usia balita. Pola pemberian MP-ASI sesuai bentuk makanan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Pola pemberian ASI dan MP-ASI

Umur (bulan)	ASI	Makanan lumat	Makanan lembik	Makanan keluarga
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

Sumber : Permenkes No 41 tahun 2014

b. Frekuensi dan jumlah MP-ASI yang diberikan

Frekuensi dan jumlah pemberian MP-ASI menyesuaikan dengan usia balita itu sendiri. Dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Frekuensi dan jumlah MP-ASI

Umur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6-9 bulan	2-3 x makanan lumat +1-2 x makanan selingan + ASI	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai ½ dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9-12 bulan	3-4 x makanan lembik	½ mangkuk ukuran 250 ml

	+ 1-2 x makanan selingan + ASI	
12-24 bulan	3-4 x makanan keluarga + 1-2 x makanan selingan + ASI	$\frac{3}{4}$ mangkuk ukuran 250 ml

Pola pemberian makan pada balita tergantung berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan Ibu tentang gizi yaitu pengetahuan dalam menyiapkan makanan baik dari susunan jenis, jumlah, frekuensi dan keragaman jenis makanan.

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*).

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan *awareness* (kesadaran), *interest*, *evaluation*, *trial* dan *adoption*.

Namun, dari penelitian selanjutnya Rogers menyimpulkan bahwa perubahan perilaku tidak selalu melewati tahap-tahap diatas. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti didasari oleh pengetahuan , kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). (Roger 1974 dalam Notoatmodjo, 2007)

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu (Notoatmodjo, 2007)

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antaralain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan,dan sebagainya. Contoh : dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar . orang yang telah

paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan-makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistic dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) didalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu matero atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB, dan sebagainya.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan anantara lain yaitu :

a. Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh

dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media massa.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap akses mendapatkan informasi yang dibutuhkan terhadap suatu objek.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal maka akan bertambah pula pengetahuan seseorang tentang hal tersebut.

d. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun menurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negative dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Social budaya

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

4. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) dapat diperoleh dengan dua cara yaitu cara non ilmiah dan ilmiah.

a. Cara non ilmiah

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat formal maupun non formal, para pemuka agama, pemegang pemerintah dan sebagainya. Dengan kata lain pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

5) Cara akal sehat (Common sense)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang pada orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya salah. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang berkembang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak-anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak.

7) Secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

8) Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam

memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan dalam pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

a) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berfikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra

b) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Dalam berfikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada suatu peristiwa yang terjadi.

b. Cara ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metode penelitian (*research methodology*).

5. Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek

penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan. Untuk meningkatkan pengetahuan dapat diberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan untuk menambah informasi mengenai pola makan balita.

C. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan secara umum adalah ilmu social yang mempelajari system dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan (Setiana.L,2005). Penyuluhan dapat dipandang sebagai suatu bentuk pendidikan untuk orang dewasa. Penyuluhan juga merupakan suatu keterlibatan seseorang untuk melakukan komunikasi informasi secara sadar dengan tujuan membantu sesamanya memberikan pendapat sehingga bisa membuat keputusan yang benar. (A.W. van den Ban, dkk, 1999)

Penyuluhan merupakan suatu proses perubahan perilaku masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi,pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya. (Subejo,2010).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi

juga mau dan dapat melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azwar,1983 dalam Machfoedz dan Suryani, 2007).

Penekanan penyuluhan kesehatan lebih kepada upaya perubahan perilaku dan meningkatkan seseorang yang berhubungan dengan kesehatannya, sehingga pengetahuan sasaran sesuai dengan yang diharapkan oleh penyuluh.

Jadi penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh petugas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran dengan cara menybarluaskan hal-hal baru agar masyarakat tertarik, berminat dan bersedia untuk melaksanakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari dan diharapkan dapat merubah perilaku dan tindakan sasaran mengenai materi kesehatan yang diberikan penyuluh, selain itu penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran sasaran dari tidak tahu menjadi tahu dan merubah kualitas hidup sasaran.

2. Tujuan Penyuluhan

Secara umum kegiatan penyuluhan bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang sebelumnya menuju tingkat lebih baik lagi. Perubahan yang ada mencakup setiap bidang yang terkait dengan penyuluhan.

Tujuan penyuluhan adalah tercapainya perubahan dan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan perilaku sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan sumber daya manusia secara optimal (Departemen Kesehatan RI,1990). Agar mencapai

sasaran maka tujuan komunikasi penyuluhan itu hendaknya bermakna, realistic, jelas dan dapat diukur.

Menurut Kartasapeotra (1987:7) bahwa dalam perencanaan dan pelaksanaan penyuluhan harus mencakup tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Jangka pendek berupa perubahan tingkat pengetahuan, perubahan tingkat kemampuan, perubahan sikap dan perubahan tindakan. Sedangkan jangka panjang berupa better farming yaitu mau dan mampu mengubah cara-cara usaha dengan cara-cara yang lebih baik serta better business yaitu dapat berusaha mendapatkan yang lebih menguntungkan.

3. Faktor faktor yang mempengaruhi penyuluhan

Menurut Effendi (1998), faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dan keberhasilan suatu penyuluhan adalah :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

b. Tingkat social ekonomi

Semakin tinggi tingkat social ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

c. Adat istiadat

Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat masih

sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi.

e. Ketersediaan waktu dimasyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktivitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

4. Metode penyuluhan

Metode adalah suatu cara yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah direncanakan. Setiap orang belajar lebih banyak melalui cara yang berbeda-beda sesuai dengan kemampaun dalam menerima pesan yang diterimanya, ada yang cukup dengan mendengar, atau melihat saja dan ada yang harus mempraktikkan secara langsung. Penggunaan kombinasi antar metode akan membantu mempercepat daya tangkap pesan sehingga mempercepat proses perubahan. Penelitian menunjukkan lebih banyak penggunaan metode dalam penyuluhan maka akan lebih banyak perubahan yang terjadi pada individu yang menerima pesan.

Dalam promosi kesehatan dan penyuluhan ada beberapa jenis metode yang dibedakan menurut jumlah sasaran. Yaitu 1) metode pendidikan individual seperti bimbingan dan wawancara, 2) metode pendidikan kelompok terdiri dari kelompok besar (metode ceramah dan seminar) dan kelompok kecil (diskusi kelompok, curah pendapat dll), dan 3) metode pendidikan massa seperti ceramah umum, pidato , simulasi , dll). Namun dalam penelitian ini akan menggunakan metode demonstrasi sebagai metode penyuluhan untuk meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita tentang MP-ASI.

Djamarah (2010) mengemukakan bahwa metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik benda sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Laksmi Dewi (2008) juga mengemukakan metode demonstrasi merupakan suatu metode mengajar secara langsung objeknya atau caranya melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Selanjutnya Winata Putra (2004) juga mengemukakan bahwa metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objek atau cara melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Begitu pula Muhhibin (2002) menjelaskan bahwa metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, atauran dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah suatu metode yang menyajikan pelajaran atau memberi suatu informasi dengan cara memperagakan secara langsung proses terjadinya atau urutan melakukan suatu kegiatan oleh narasumber atau yang berkompoten dikuatkan dengan penjelasan dan media tertentu.

a. Langkah-langkah metode demonstrasi

Untuk mencapai tujuan dengan baik dan maksimal dalam menggunakan metode ini, ada beberapa langkah metode demonstrasi menurut Masitoh (2008) yaitu :

1. Melakukan persiapan dengan merumuskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai sasaran
2. kegiatan pelaksanaan yaitu dengan mengatur suasana pelaksanaan yaitu dari tempat duduk , mengemukakan apresiasi, dan tujuan yang hendak dicapai
3. Kegiatan inti yaitu memulai kegiatan demonstrasi sesuai dengan materi , menciptakan suasana yang kondusif.
4. Kegiatan akhir yaitu melakukan evaluasi terhadap kegiatan demonstrasi yang sudah dilakukan

b. Kelebihan metode demonstrasi (Djamarah, 2010)

1. Lebih menarik dan membuat sasaran lebih aktif
2. Dapat mengembangkan daya pikir sasaran
3. Dapat mengembangkan keberanian dan keterampilan sasaran dalam mengemukakan pendapat

c. Kekurangan metode demonstrasi

Metode demonstrasi menjadi tidak efektif bila benda yang didemonstrasikan tidak dapat diamati secara jelas oleh sasaran dan kurangnya pelibatan sasaran dalam kegiatan.

Dilihat dari kelebihan dan kelemahannya, metode demonstrasi efektif bila narasumber dapat melakukan metode ini dengan baik, seperti memperhitungkan waktu yang dibutuhkan, merumuskan keterampilan yang diharapkan oleh sasaran setelah demonstrasi dilakukan, dan memperkirakan jumlah sasaran.

2. Alat bantu atau media penyuluhan

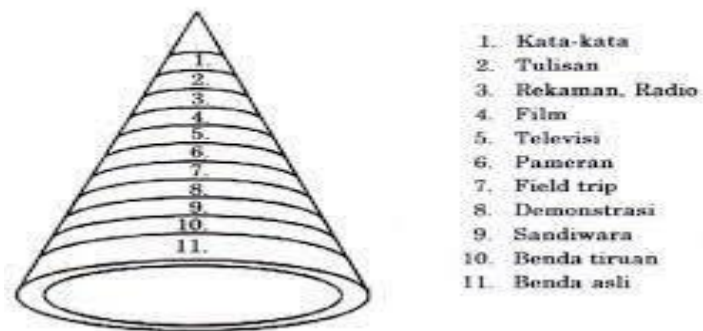
Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan/pengajaran.

Alat peraga disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain alat peraga dimaksudkan untuk menggerakkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman.

Seseorang atau masyarakat didalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman/pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu

pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda didalam membantu permasalahan seseorang.

Elgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam dan menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut.



Gambar 1. Kerucut Elgare Dale

Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah.

a. Faedah alat bantu

Secara terperinci, faedah alat peraga antara lain adalah sebagai berikut :

1. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
2. Mencapai sasaran lebih banyak

3. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
4. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
5. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh pendidik
6. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

Seperti yang telah diuraikan, bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indra. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi atau bahan pendidikan.

b. Macam-macam alat bantu

Pada garis besarnya hanya ada tiga macam alat bantu pendidikan (alat peraga) yaitu :

1. Alat bantu lihat (*visual aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (pengelihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Alat ini ada 2 bentuk :
 2. Alat-alat yang tidak diproyeksikan :
 - Dua dimensi , gambar peta, bagan dan sebagainya

- Tiga dimensi , misalnya bola dunia, boneka ,dan sebagainya
- 3. Alat bantu dengar (*audio aids*) yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan/pengajaran. Misalnya piring hitam, radio,pita suara dan sebagainya.
- 4. Alat bantu lihat-dengar, seperti televise dan video cassette. Alat- alat bantu pendidikan ini lebih dikenal dengan *audio visual aids (AVA)*

Disamping pembagian tersebut, alat peraga juga dapat dibedakan, menjadi dua macam menurut pembuatannya dan penggunaannya yaitu :

1. Alat peraga yang complicated (rumit) , seperti film, film strip, slide dan sebagainya yang memerlukan listrik dan proyektor.
2. Alat peraga yang sederhana, yang mudah dibuat sendiri, dengan bahan-bahan setempat yang mudah diperoleh seperti bamboo, karton, kaleng bekas, kertas Koran, dan sebagainya.

a. Contoh alat peraga sederhana

Beberapa contoh alat peraga sederhana yang dapat dipergunakan diberbagai tempat, misalnya :

- Di rumah tangga, seperti leaflet, model buku bergambar, benda-benda nyata seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan sebagainya
- Dimasyarakat umum, misalnya poster, spanduk, leaflet , flannel graph, boneka wayang, dan sebagainya.

b. Ciri alat peraga sederhana

Ciri-ciri alat peraga kesehatan yang sederhana antara lain:

- Mudah dibuat
- Bahan-bahannya dapat diperoleh dari bahan-bahan lokal
- Mencerminkan kebiasaan, kehidupan, dan kepercayaan setempat
- Ditulis (digambar) dengan sederhana
- Memakai bahasa setempat dan mudah dimengerti oleh masyarakat
- Memenuhi kebutuhan-kebutuhan petugas kesehatan dan masyarakat. (Notoatmodjo, 2007)

3. Langkah-langkah penyuluhan

Dalam melakukan penyuluhan kesehatan, maka penyuluhan yang baik harus melakukan penyuluhan sesuai dengan langkah-langkah dalam penyuluhan kesehatan masyarakat sebagai berikut (Effendy, 1998):

- a) Mengkaji kebutuhan kesehatan masyarakat
 - 1) Menetapkan masalah kesehatan masyarakat
 - 2) Memprioritaskan masalah yang terlebih dahulu ditangani melalui penyuluhan kesehatan masyarakat
- b) Menyusun perencanaan penyuluhan
 - 1) Menetapkan tujuan
 - 2) Penentuan sasaran
 - 3) Menyusun materi / isi penyuluhan
- c) Memilih metode yang tepat

- 1) Menentukan jenis alat peraga yang akan digunakan
 - 2) Penentuan kriteria evaluasi
- d) Pelaksanaan penyuluhan
- 1) Penilaian hasil penyuluhan
 - 2) Tindak lanjut dari penyuluhan