

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PENGETAHUAN

1. Pengetian

Pengetahuan merupakan salah satu tingkat yang paling rendah dalam tingkatan ranah kognitif. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi sesudah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan melalui pancaindera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo,S.2010).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber –sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003).

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan menurut Notoatmojo,S.2010 :

a) Tahu (Know)

Artinya kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk diantaranya mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima

b) Memahami (Comprehension)

Artinya kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar

c) Aplikasi (Application)

Artinya kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real yaitu penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, prinsip dan sebagainya

d) Analisis (Analysis)

Artinya kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitan satu sama lain

e) Sintesis (Synthesis)

Artinya untuk menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada

f) Evaluasi (Evaluation)

Artinya kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan atau menggunakan kriteria yang telah ada

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

b) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoadmodjo, 2010).

c) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

d) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya (Menurut Thomas 2007, dalam Nursalam 2011). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Frich 1996 dalam Nursalam, 2011).

e) Jenis Kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

4. Teori Perubahan Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat diamati langsung dari maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan sebelum mengadopsi perilaku baru didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

a) Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

b) Interest (merasa tertarik) dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus.

c) Evaluation (menimbang-nimbang) individu akan mempertimbangkan baik buuknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah baik lagi.

d) Trial, dimana individu mulai mencoba perilaku baru.

e) Adoption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Pada penelitian selanjutnya Notoadmojo (2003), menyimpulkan bahwa pengadopsian perilaku yang melalui proses seperti diatas dan didasari oleh pengetahuan, kesadaran yang positif, maka perilaku tersebut akan berlangsung langgeng (ling lasting). Namun sebaliknya jika perilaku tersebut tidak didasari oleh

pengetahuan dan kesadaran, maka perilaku tersebut bersifat sementara atau tidak akan berlangsung lama.

Perilaku manusia dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan sosial yang secara terinci merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap dan sebagainya yang ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik, dan sosial budaya.

B. SIKAP

1. Pengertian

Sikap menurut Notoatmodjo (2003) adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap menurut Sunaryo (2004) adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Dalam hal sikap, dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain:

- a. Menerima (receiving), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespon (responding), yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (valuating), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab (responsible) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya (Notoatmodjo, 2007).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Sunaryo (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap adalah faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal

Berasal dari dalam individu itu sendiri. Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor internal terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis.

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor eksternal terdiri dari: faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan dan pendorong. Menurut Azwar (2004) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

a) Pengalaman pribadi Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup, biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Hal tersebut disebabkan oleh : (1) Banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan gizi selama beberapa masa dalam perjalanan hidupnya, (2) kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam memilih makanan jajanan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai. Pengalaman pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan anak dalam memilih makanan jajanan.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting Di antara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

c) Pengaruh kebudayaan Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan yang akan dikonsumsi. Aspek sosial Budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat

yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004)

C. KETERAMPILAN

1. Pengertian

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) keterampilan merupakan kecakapan dalam menyelesaikan tugas. Dilihat dari KBBI tersebut, keterampilan dalam memilih makanan dapat diartikan kecakapan yang dimiliki seseorang dalam memilih makanan mulai dari memilih menu sampai pada pola dan frekuensi makan khususnya mahasiswa. Keterampilan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, khususnya masyarakat dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar dapat memenuhi kebutuhan dan kecukupan nutrisinya sehari-hari.

Pemilihan makanan merupakan suatu proses atau cara dalam memilih makanan yang baik dan benar mengacu pada pendapat yang dikemukakan Suhardjo (1985:35) dalam Sartika, dkk (2014) tentang "cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial". Khususnya dalam hal ini berarti memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi yang seimbang. Sebelum memilih menu makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari diperlukan perhatian yang cermat. Adakalanya seseorang telah menemukan dan memilih suatu bentuk makanan yang bergizi, namun zat gizi yang diharapkan tidak tercapai karena kesalahan dalam memilih bahan makanan yang akan dikonsumsi. Pemilihan makanan sehari-hari yang seimbang ditentukan sesudah mengetahui kebutuhan gizi sesuai yang dianjurkan. Pemilihan makanan sehari-hari ini memperhatikan kecukupan gizi, mengacu kepada pedoman gizi seimbang dengan memperhatikan variasi pada makanan.

D. KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

1. Energi

Selama menyusui, ibu memerlukan energi yang cukup besar untuk memproduksi ASI. Saat hamil, ibu membutuhkan tambahan energi sebesar 300 kkal/hari, sementara ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar 500-700 kkal/hari. Cadangan lemak yang tersisa dari kehamilan berkontribusi 200 kkal/hari. Jadi, kekurangan energi untuk produksi ASI harus dipenuhi dari konsumsi harian ibu.

Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur asupan gizinya. Hal terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memnuhi kebutuhan bayinya. Peningkatan kebutuhan gizi ibu didasarkan pada jumlah ASI yang dikeluarkan dan status gizi ibu. Konsumsi ibu menyusui memegang peranan penting yang dapat menentukan keberhasilan menyusui (Susilo dan Kuspriyanto, 2016). Kebutuhan energi ibu menyusui pada 6 bulan pertama yaitu +330kkal perorang perhari (Supariasa, 2016).

2. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara, memperbaiki, mengganti jaringan yang rusak, dan sebagai cadangan energi bila tubuh kekurangan lemak dan karbohidrat. Melalui reaksi biokimia, protein yang tidak dipakai untuk pertumbuhan atau memelihara jaringan akan diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan lemak (Sumadjo, 2008 dalam Fridawanti, 2016). Kebutuhan protein ibu menyusui enam bulan pertama adalah 20 gram perorang perhari (Supariasa, 2016).

E. Kecukupan Energi dan Protein

1. Tingkat kecukupan

Supariasa,dkk (2016) bahwa untuk menilai tingkat konsumsi makanan (energi dan protein), diperlukan suatu standar kecukupan yang dianjurkan atau *Recomended Dietary Allowance* (RDA). Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang digunakan secara nasional saat ini adalah Widyakarya Nasional

Pangan dan Gizi XI tahun 2012, yaitu pada Permenkes No. 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia. Data Penyajian Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah:

- a. Kelompok umur
- b. Jenis kelamin
- c. Tinggi badan
- d. Berat badan
- e. Kondisi khusus (hamil dan menyusui).

Angka kecukupan gizi (AKG) untuk individu/perorangan dapat dilakukan dengan melakukan koreksi terhadap BB (berat badan) aktual individu/perorangan tersebut dengan BB standar yang tercantum pada tabel AKG (Karyadi dan Muhilal, 1996 dalam Supriasa, dkk, 2016)

Contoh perhitungan:

Diketahui BB seorang laki-laki usia 18 tahun adalah 45 kg. Berdasarkan hasil *recall* diketahui jumlah konsumsi energi sehari adalah 2.750 kalori. Pada daftar AKG (2012) diketahui BB standar laki-laki usia 16-18 tahun adalah 56 kg dan AKG untuk energi adalah 2.675 kalori.

Jadi, AKG individu untuk energi bagi laki-laki tersebut:

$$\begin{aligned} \text{AKG individual} &= \frac{\text{BB aktual}}{\text{BB standar pada tabel AKG}} \times \text{nilai AKG} \\ &= \frac{45 \text{ kg}}{56 \text{ kg}} \times 2.675 \\ &= 2.149 \text{ kalori} \end{aligned}$$

Selanjutnya, pencapaian AKG (tingkat konsumsi energi) untuk individu adalah:

$$\begin{aligned} \text{Tingkat Konsumsi Energi} &= \frac{\text{Asupan Energi Aktual}}{\text{AKG Energi}} \times 100\% \\ &= \frac{2.750 \text{ kalori}}{2.149 \text{ kalori}} \times 100\% \\ &= 130\% \end{aligned}$$

2. Interpretasi Hasil Pengukuran Tingkat Konsumsi

Hasil perhitungan dibuat kategori tingkat konsumsi energi (SDT,2014) sebagai berikut :

- a. Sangat Kurang jika konsumsi $\leq 70\%$ AKG
- b. Kurang jika konsumsi $70 - <100\%$ AKG

- c. Sesuai AKG jika konsumsi 100 - <130% AKG
- d. Lebih dari AKG jika konsumsi $\geq 130\%$ AKG

Hasil Perhitungan dibuat kategori tingkat konsumsi protein (SDT,2014) sebagai berikut:

- a. Sangat kurang <80%
- b. Kurang 80 - <100%
- c. Normal $\geq 100\%$

3. Metode Food Recall 24 jam

Prinsip dari metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini, responden, ibu, atau pengasuh (bila anak masih kecil) disuruh menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu (kemarin). Biasanya dimulai sejak ia bangun pagi kemarin sampai dia istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Misalnya, petugas datang pada pukul 07.00 ke rumah responden, maka konsumsi yang ditanyakan adalah mulai pukul 07.00 (saat itu) dan mundur ke belakang sampai pukul 07.00, pagi hari sebelumnya. Wawancara dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner terstruktur.

Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan recall 24 jam data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari.

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, recall 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali recall 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu (sanjur, 1997 dalam Supariasa, dkk, 2014).

F. KONSELING GIZI

1. Pengertian

Salah satu cara untuk menyadarkan masyarakat tentang gizi adalah melalui konseling gizi. Beberapa definisi yang diungkapkan oleh pakar konseling gizi pada prinsipnya diarahkan agar klien mengenali masalahnya dan dapat menentukan alternatif pemecahan masalahnya. Secara umum, definisi konseling adalah suatu proses komunikasi interpersonal/dua arah antara konselor dan klien untuk membantu klien mengatasi dan membuat keputusan yang benar dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapi. Dalam definisi ini, ada dua unsur yang terlibat, yaitu konselor dan klien. Konselor gizi adalah ahli gizi yang bekerja untuk membantu orang lain (klien) mengenali dan mengatasi masalah gizi yang dihadapi serta mendorong klien untuk mencari dan memilih cara pemecahan masalah gizi secara efektif dan efisien. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796/Menkes/Per/VIII/2011 tentang Registrasi Tenaga Kesehatan, seorang konselor gizi harus mempunyai Surat Tanda Registrasi (STR) yang dikeluarkan oleh Majelis Tenaga Kesehatan Indonesia (MTKI) dan mempunyai Surat Ijin Kerja (SIK) atau Surat Ijin Praktik (SIP), Klien adalah orang yang ingin mendapat bantuan dari seorang konselor dalam hal mengenali, mengatasi, dan membuat keputusan yang benar dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Klien terdiri atas anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang lanjut usia (Supariasa, 2012).

Dalam *Kamus Gizi* (2009) yang dikeluarkan oleh Persagi, dinyatakan bahwa konseling gizi adalah suatu proses komunikasi dua arah antara konselor dan pasien/klien untuk membantu pasien/klien mengenali dan mengatasi masalah gizi. Persagi (2010) mendefinisikan konseling gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Sesudah konseling, diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi termasuk perubahan pola makan serta pemecahan masalah terkait gizi kearah kebiasaan hidup sehat.

Peran Keluarga sangat penting dalam keberhasilan konseling gizi. Anggota keluarga yang lain dapat mendukung pelaksanaan perubahan pola makan, disamping ikut memantau tentang aturan dan disiplin untuk klien. Pada

akhirnya, klien dapat menerapkan pola makan yang baik sesuai dengan kondisi kesehatannya. Seorang konselor yang baik harus menguasai bidang ilmu yang dibutuhkan dalam proses konseling. Bidang ilmu tersebut, antara lain ilmu gizi dan ilmu pangan fisiologi, sosiologi, antropologi, psikologi, ilmu perubahan perilaku, dan ilmu komunikasi. Keterampilan komunikasi seorang konselor sangat menentukan keberhasilan proses konseling gizi. Konseling yang efektif adalah komunikasi dua arah antara konselor dan klien (Supariasa, 2012).

2. Tujuan Konseling

Secara Umum, tujuan konseling adalah membantu klien dalam upaya mengubah perilaku yang berkaitan dengan gizi, sehingga status gizi dan kesehatan klien menjadi lebih baik. Perilaku yang diubah meliputi ranah pengetahuan, sikap, dan ranah keterampilan di bidang gizi. Perilaku negatif di bidang gizi, antara lain, tidak membiasakan sarapan pagi, tidak menerapkan gizi seimbang dalam menu sehari-hari, tidak menggunakan garam beryodium, dan beberapa pantangan, takhayul yang merugikan gizi. Contoh positif di bidang gizi, antara lain penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, minum air putih yang sehat dan aman, dan berolahraga secara teratur (Supariasa, 2012).

3. Manfaat Konseling

Pada dasarnya, klien yang datang ke konselor bertujuan agar masalah yang mereka hadapi dapat dipecahkan secara tepat sesuai dengan kondisi sosial dan budaya klien. Proses konseling akan bermanfaat dan bermakna apabila terjadi hubungan yang baik antara konselor dan klien (Supariasa, 2012). Menurut Persagi (2010) dalam *Penuntun Konseling Gizi*, manfaat konseling gizi adalah sebagai berikut.

- a. Membantu klien mengenali masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi.
- b. Membantu klien memahami penyebab terjadinya masalah.
- c. Membantu klien untuk mencari alternatif pemecaha masalah.
- d. Membantu klien memilih cara pemecahan masalah yang sesuai baginya.
- e. Membantu proses penyembuhan penyakit melalui perbaikan gizi klien.

4. Sasaran Konseling

Sasaran Konseling dapat ditinjau dari berbagai sudut pandang. Dari sudut pandang siklus dalam daur kehidupan atau umur, sasaran konseling adalah anak, remaja, orang dewasa, dan orang lanjut usia. Ditinjau dari kasus gizi yang diderita klien, sasarannya adalah gizi pada diet rendah energi, diet rendah garam, diet rendah purin, diet hepatitis, diet sirosis hepatis, diet diabetes melitus, diet tinggi energi dan protein, dan diet penyakit kanker. Perlu disadari bahwa memerlukan konseling gizi bukan hanya individu yang mempunyai masalah gizi, tetapi juga individu yang sehat atau individu yang mempunyai berat badan yang ideal tetap dapat dipertahankan (Supariasa, 2012).

Persagi (2010) menyatakan bahwa sasaran konseling gizi adalah:

1. Klien yang mempunyai masalah kesehatan yang terkait dengan gizi.
2. Klien yang ingin melakukan tindakan pencegahan.
3. Klien yang ingin mempertahankan dan mencapai status gizi optimal.

5. Langkah-langkah Konseling Gizi (Supariasa, 2012)

Brammer, Albrego dan Shostrom mengatakan bahwa langkah konseling ada empat yaitu membangun hubungan, identifikasi dan penilaian masalah, memfasilitasi perubahan terapeutik, dan evaluasi serta terminasi.

Langkah pertama bertujuan agar klien menjelaskan permasalahan yang dihadapinya, keprihatinan yang dihadapi oleh klien dan alasan kenapa datang kepada konselor. Pada langkah ini sudah mulai membangun hubungan terapeutik. Pada langkah ini sangat penting untuk membangun hubungan yang positif berdasarkan rasa saling percaya, saling keterbukaan dan kejujuran berekspresi. Pada langkah ini konselor harus menunjukkan diri sebagai seorang berkompeten di bidang gizi dapat membantu klien mengatasi permasalahannya. Konselor menunjukkan diri dan meyakinkan diri klien bahwa konselor sebagai orang yang dapat dipercaya dan dapat membantu klien mengatasi masalahnya.

Langkah kedua adalah identifikasi dan penilaian masalah. Pada langkah ini konselor mendiskusikan dengan klien tentang tujuan yang diperoleh dari proses konseling yang akan dilakukan. Pada langkah ini hindari kemungkinan keinginan atau harapan klien yang tidak realistis dan berlebihan. Sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku yang diharapkan sebagai indikator

keberhasilan konseling juga dibicarakan pada langkah ini. Inti dari langkah ini adalah mendiagnosis permasalahan dan harapan klien pada akhir konseling ini.

Langkah ketiga adalah memfasilitasi perubahan terapeutik. Tujuan dari langkah ini adalah mencari strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan perilaku. Sasaran dan strategi sangat ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut oleh konselor, dan keinginan klien serta gaya komunikasinya. Konselor berupaya mencarikan berbagai alternatif pemecahan masalah dan konsekuensi dari masing-masing alternatif tersebut, serta merencanakan tindakan yang diputuskan.

Langkah Keempat adalah evaluasi dan terminasi. Tujuan dari langkah ini adalah evaluasi terhadap hasil konseling dan akhirnya terminasi. Dengan memperhatikan indikator apakah proses konseling ini berhasil atau gagal, apakah konseling ini sudah dapat membantu klien atau malah memperburuk masalah. Keputusan untuk menghentikan intervensi dan mencari alternatif baru adalah usaha bersama antara klien dan konselor

G. Media

1. Pengertian

Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronik untuk menangkap, memproses, menyusun kembali informasi visual atau verbal (Arsyad, 2010). Defenisi lain mengemukakan bahwa media sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik terletak pada audio-visual dan peralatannya. Demikian media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar atau dibaca. Istilah "media" bahkan sering dikaitkan atau digantikan dengan kata "teknologi" yang berasal dari kata latin tekne (bahasa Inggris; art) dan logos (bahasa Indonesia; ilmu) (Sundayana, 2015).

2. Perkembangan Media Berbasis Android

Android merupakan suatu software (perangkat lunak) yang digunakan pada mobile device (perangkat berjalan) yang meliputi sistem operasi, middleware dan aplikasi inti (Rasjid, 2010)

Android memungkinkan penggunaannya untuk memasang aplikasi pihak ketiga, baik yang diperoleh dari toko aplikasi seperti Google Play, Amazon Appstore, ataupun dengan mengunduh dan memasang berkas APK dari situs pihak ketiga. Di Google Play, pengguna bisa menjelajah, mengunduh, dan memperbaharui aplikasi yang diterbitkan oleh Google dan pengembang pihak ketiga, sesuai dengan persyaratan kompatibilitas Google.

3. Manfaat Media berbasis android

Media berbasis android diciptakan manusia melalui penerapan (exercise) budidaya akalnya. Manusia mendayakan akal pikirannya dengan teknologi berdasarkan ratio (nalar) dan kemudian membuatnya, menjadi suatu produk yang konkrit, Manfaat media (Riyana, 2009)

a) Android Sebagai gudang ilmu pengetahuan

Artinya dengan android sumber ilmu pengetahuan menjadi begitu kaya bahkan melimpah, baik ilmu pengetahuan inti (core content) dalam pembelajaran sebagai materi pengaya pembelajaran (content suplement). Pada fungsi ini internet memiliki peran besar sebagai sumber ilmu pengetahuan yang dapat diakses secara luas yang di dalamnya telah terkoneksi dengan ribuan perpustakaan digital, jutaan artikel/jurnal, jutaan e-book, dan lain-lain.

b) Android sebagai alat bantu pembelajaran.

Artinya bahwa pembelajaran saat ini lebih mudah dengan bantuan android, untuk menghadirkan dunia di kelas dan dapat disajikan kepada seluruh siswa melalui seperti multimedia dan media pembelajaran hasil olahan komputer seperti poster, grafik, foto, gambar, display, dan media grafis yang lainnya. Pemanfaatan CD Interaktif, Video Pembelajaran, multimedia presentasi, e-learning termasuk pada bagian yang dapat diakses melalui android sebagai fasilitas pendidikan.

4. Media Leaflet

Leaflet adalah selembaar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk suatu sasaran dengan tujuan tertentu. Leaflet juga diartikan sebagai salah satu media yang menggunakan selembaar kertas yang berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca dan biasanya di sajikan dalam bentuk lipatan yang dipergunakan untuk penyampaian informasi atau penguat pesan yang disampaikan. Leaflet merupakan salah satu publikasi singkat dari berbagai bentuk media komunikasi yang berupa selebaran yang berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa atau ide untuk diketahui oleh umum.

Leaflet adalah selebaran-selebaran yang bentuk lembarannya seperti daun, biasanya bentuk Leaflet lebih kecil dari pamphlet. Menurut Effendi dalam Falasifah, Leaflet adalah lembaran kertas berukuran kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa. Menurut kamus Merriam-webster, Leaflet adalah suatu lembaran yang dicetak pada umumnya dilipat yang diharapkan untuk distribusi secara Cuma-Cuma (Falasifah, 2013).

5. Ciri-Ciri Leaflet

Ciri- ciri leaflet menurut Falasifah (2013)

- a. Tulisan terdiri dari 200 sampai dengan 400 huruf dengan tulisan cetak biasanya juga diselingi gambar-gambar
- b. Isi Leaflet harus dapat dibaca sekali pandang.
- c. Ukuran biasanya sampai dengan cm

6. Penggunaan Leaflet

Penggunaan Leaflet menurut Falasifah (2013)

- a. Untuk mengingatkan kembali hal-hal yang pernah dipelajari
- b. Biasanya Leaflet diberikan kepada sasaran sesudah selesai pelajaran/penyuluhan untuk memperkuat ide yang disampaikan.
- c. Isi dari Leaflet harus dimengerti

H. Pengaruh Konseling dengan Media Edukasi

1. Android

Menurut hasil studi yang dilaksanakan oleh kementerian kominfo (2014), menyatakan bahwa ibu menyusui memiliki tiga motivasi utama untuk mengakses internet, yaitu untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman (lama dan baru) dan untuk hiburan. Penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi.

Penelitian sejenis yang telah dilakukan oleh Perdana, dkk (2017) dengan judul “Pengembangan Media Edukasi Gizi berbasis Android dan Website serta Pengaruhnya terhadap Perilaku tentang Gizi Seimbang Sekolah Dasar”, menyatakan bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi mengenai gizi seimbang. Perubahan perilaku gizi seimbang anak SD sebelum dan sesudah intervensi diukur menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Sebelum intervensi terdapat 72,9% anak dengan tingkat pengetahuan baik, 78,5% anak dengan sikap positif, 54,9% anak dengan praktik gizi seimbang baik. Sesudah intervensi, pengetahuan baik, sikap positif, dan praktik gizi seimbang yang baik meningkat masing-masing sebesar 11,8%, 5,5%, dan 15,9%.

UNESA (Universitas Negeri Surabaya) juga melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Media CAI Berbasis Android untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Materi, suhu dan perubahannya untuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 49 Surabaya” dan menyimpulkan bahwa media komputer asitek instructional berbasis android, berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 49 Surabaya dalam mata pelajaran suhu dan perubahannya yang ditunjukkan dengan nilai Post test dibandingkan dengan nilai pre test sesudah menggunakan media komputer asitek instructional berbasis android mengalami peningkatan sebesar 16,2 persen (Wijaya dan Oeprajitno, 2015).

Jadi, aplikasi android sebagai media konseling telah terbukti dapat meningkatkan perilaku. Ibu menyusui sebagai pengguna teknologi, dengan pemberian konseling melalui android, diharap dapat menjadi akses yang dapat meningkatkan perilaku ibu menyusui mengenai gizi seimbang.

2. Leaflet

Konseling yang merupakan salah satu kunci keberhasilan suatu program yang perlu dioptimalkan oleh suatu substansi, khususnya bidang kesehatan. Memudahkan klien untuk mengingat merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan pada proses konseling. Leaflet dapat dibuat sendiri dengan mudah oleh tenaga kesehatan (ahli gizi) tanpa biaya yang mahal akan tetapi terbukti secara empiris dapat meningkatkan pengetahuan (Meilani, dkk, 2013).

Hasil penelitian pengaruh konseling media leaflet terhadap pengetahuan Ibu hamil menggunakan uji independent t-test dan memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan ada pengaruh konseling media leaflet terhadap pengetahuan yang bermakna antara kelompok yang diberikan edukasi konseling menggunakan media leaflet dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (Khairia, 2018).

Penelitian lain yang dapat mendukung penelitian ini yaitu pada pengukuran Post test sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi semua sampel 32 (100%) memiliki pengetahuan yang cukup. Sedangkan pada kelompok leaflet tanpa perlakuan terdapat 10 sampel (31,2%) pengetahuan cukup dan 22 sampel (68,8%) masih memiliki pengetahuan kurang. Pengukuran Post test sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi 27 sampel (84,4%) memiliki sikap yang baik dan hanya 5 sampel (15,6%) masih memiliki sikap kurang. Sedangkan pada kelompok leaflet tanpa perlakuan terdapat 11 sampel (93,8%) sikap baik dan 21 sampel (21%) masih memiliki sikap kurang. Pengukuran Post test sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi terdapat 23 orang (71,9%) yang tidak terampil dan 9 orang (28,1%) terampil. Sedangkan pada pengukuran Post test pada kelompok leaflet yang tidak diberikan perlakuan terdapat 29 orang (90,6%) yang tidak terampil dan hanya 3 orang (9,4%) yang terampil. Hal ini membuktikan bahwa media leaflet memberi pengaruh yang baik terhadap pengetahuan ibu hamil (Syamsiyah, 2013).