

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KELEBIHAN BERAT BADAN (*OVERWIGHT*)

1. Pengertian

Overweight digunakan untuk menyatakan kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan kondisi dimana berat badan seseorang berada diatas kondisi normal. *Overweight* disebabkan oleh lebihnya total asupan energi yang masuk kedalam tubuh dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan (Wulandari,2019). Hal ini sejalan dengan penelitian (Frank, 2012) yang menyatakan bahwa kelebihan berat badan (*overweight*) disebabkan oleh konsumsi asupan energi yang berlebih serta kurangnya aktifitas fisik.

Kelebihan berat badan dapat menjadikan seseorang rentan terhadap masalah kesehatan. Terdapat beberapa masalah kesehatan yang muncul disebabkan oleh kelebihan berat badan yaitu terjadinya kerusakan pada sistem rangka, sehingga mempengaruhi masalah persendihan terutama pada lutut, tumit, kaki dan punggung. (Datusanantyo & Robertus, 2009)

2. Faktor Penyebab

Overweight terjadi disebabkan oleh beberapa hasil interaksi multifaktorial. Secara garis besar faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya *overweight* adalah

a. Faktor Genetik

Faktor keturunan juga dapat mempengaruhi pembentukan lemak tubuh. Seseorang mempunyai faktor keturunan yang cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan orang lain. Bawaan sifat metabolisme ini menunjukkan adanya gen bawaan pada kode untuk enzim lipoprotein lipase (LPL) yang lebih efektif. Menurut (Putri, 2018) faktor genetik berperan besar dalam penurunan sifat *overweight* (parental fatness). *Overweight* dapat terjadi sejak masih bayi, diperkirakan kemungkinan menetap sampai dewasa berkisar antara 8 % pada batita dengan kedua orang tua tidak obes sampai 80 % pada

remaja usia 10-14 tahun dengan salah satu orang tua gizi lebih (kegemukan). Riwayat gizi lebih (kegemukan) pada orang tua berhubungan dengan genetik/hereditas anak dalam mengalami gizi lebih (kegemukan) (Dewi, 2015). Hasil penelitian Haines, menunjukkan bahwa kelebihan berat badan pada orang tua memiliki hubungan positif dengan kelebihan berat badan anak. Faktor genetik berhubungan dengan penambahan berat badan, IMT, lingkaran pinggang, dan aktivitas fisik.

b. Faktor lingkungan

Kral (2001) mengelompokkan faktor lingkungan yang berperan sebagai penyebab terjadinya gizi lebih (kegemukan) menjadi lima yaitu nutrisi (perilaku makan), aktivitas fisik, trauma (neurologis atau psikologis), medikasi (steroid), dan sosial-ekonomi.

c. Konsumsi Makan

Konsumsi makan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari (Palupi, 2014). Secara biologis makanan berfungsi memenuhi kebutuhan energi, zat gizi dan komponen kimiawi yang dibutuhkan tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien (Almatsier, 2009).

Makanan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Makanan tinggi lemak yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kelebihan energi, bila tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang sesuai, dapat menyebabkan peningkatan penyimpanan energi dalam sel lemak yang mengakibatkan terjadinya kegemukan.

Karbohidrat merupakan zat gizi utama sumber energi bagi tubuh. Dalam 1 gram karbohidrat menghasilkan sumbangan kalori sebanyak 4 kilokalori. 7 Terpenuhinya kebutuhan tubuh akan karbohidrat menentukan jumlah energi yang tersedia bagi tubuh setiap hari. Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) kecukupan

karbohidrat yang baik adalah setengah dari kebutuhan energi (50-60%). Jika lebih dari itu, kemungkinan zat-zat lain akan sulit terpenuhi kebutuhannya.

d. **Aktivitas Fisik**

Faktor aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya kegemukan, kegemukan banyak dijumpai pada seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan banyak melakukan kegiatan sedentary yaitu lebih banyak duduk. Pada zaman ini, meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, membuat orang-orang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik atau hanya menggunakan sedikit tenaga untuk bergerak. Dengan demikian, kurangnya pemanfaatan energi akan menyebabkan simpanan energi tubuh akan lambat semakin bertumpuk sehingga menyebabkan kegemukan. (Yustiningsih, 2018)

3. Cara Pengukuran

Menurut (Supariasa *et,al* 2012) pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan metode antropometri. Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umum dan tingkat gizi (Supariasa, 2002). Pengukuran melalui antropometri mempunyai kelebihan dari beberapa segi kepraktisan lapangan. Pengukuran antropometri yang biasa dilakukan adalah Berat Badan (BB), Panjang Badan (PB), Tinggi Badan (TB), dan Lingkar Lengan Atas (LLA).

Untuk pengukuran Z score populasi yang distribusinya normal, umumnya digunakan pada indikator panjang atau tinggi badan anak. Rumus Z-Score BB/TB (BB balita > BB median) . Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Z \text{ score} = \frac{\text{BB aktual} - \text{BB median}}{(\text{tabel} + 1\text{SD}) - \text{BB median}}$$

Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0-60 Bulan	Gizi buruk (<i>severly wasted</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko berat badan lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+2 DS sd +3 SD
	Gizi lebih (kegemukan) (<i>obese</i>)	>+3 SD

Sumber :Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 2 Tahun 2020

4. Akibat yang ditimbulkan

Kelebihan berat badan pada anak dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti adanya gangguan pernapasan, efek psikologis seperti gangguan dalam pergaulan, gangguan ortopedi yang berakibat terjadinya gangguan beraktivitas (Soetjiningsih dalam Surudarma, 2017). Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak bila tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut menjadi kelebihan berat badan dan obesitas pada dewasa. Kelebihan berat badan dan obesitas pada dewasa seperti meningkatkan risiko diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan hiperlipidemia (Sihadi, 2012).

B. Pendampingan Gizi

1. Pengertian Pendampingan Gizi

Pendampingan gizi adalah kegiatan dukungan dan layanan bagi keluarga agar dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan pemikiran atau solusi, menyampaikan layanan atau bantuan, memberikan nasihat, merujuk, menggerakkan dan bekerja sama.

Pendampingan gizi menurut Departemen Kesehatan (2007) dilaksanakan dengan prinsip-prinsip:

- a. Pemberdayaan keluarga atau masyarakat.
- b. Partisipatif, dimana tenaga pendamping berperan sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat yang didampingi.
- c. Melibatkan keluarga atau masyarakat secara aktif.
- d. Tenaga pendamping hanya berperan sebagai fasilitator.

Asuhan gizi balita adalah tindakan ibu, keluarga atau pengasuh anak dalam memberi makan, mengasuh, merawat, dan menilai pertumbuhan dan perkembangan balita.

Pendampingan asuhan gizi balita adalah kegiatan pendampingan tentang cara memberi makan, cara mengasuh, cara merawat, cara menilai pertumbuhan dan perkembangan anak yang dilakukan oleh seorang tenaga gizi pendamping (TGP) kepada ibu atau pengasuh balita dalam bentuk kunjungan rumah, konseling, kelompok diskusi terarah (KDT) yang

dilakukan terhadap setiap individu atau kelompok dalam wilayah binaan yang telah ditentukan (Ayu, 2008).

2. Tujuan Pendampingan Gizi

Menurut (Hidayati dkk, 2012) tujuan pendampingan gizi dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Tujuan umum:

Terbentuknya keluarga sadar gizi melalui proses pendampingan.

b. Tujuan khusus:

Mendampingi kerluarga sasaran agar:

- a) Membawa balitanya datang ke posyandu secara teratur setiap bulan
- b) Membawa balita yang menderita masalah gizi
- c) Memberikan ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan
- d) Menggunakan garam beryodium
- e) Suplemen gizi bagi balita, ibu hamil dan ibu nifas sesuai anjuran.

3. Sasaran Pendampingan Gizi

Sasaran pendampingan adalah keluarga yang bermasalah gizi diutamakan keluarga yang mempunyai balita dan ibu hamil dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Keluarga yang mempunyai batita yang termasuk dalam kategori pendek (-3 SD sampai dengan <-2 SD) dan sangat pendek (<-3 SD).
- b. Ibu hamil yang sangat kurus (KEK)
- c. Ibu hamil yang mengalami gejala kurang darah (anemia) yaitu pucat, lesu, cepat lelah, dan mudah mengantuk.

C. Pola Konsumsi Makan

1. Pengertian

Pola konsumsi adalah susunan kebutuhan seseorang terhadap barang dan jasa yang akan dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu, yang dipenuhi dari pendapatannya. Pola konsumsi tiap orang berbeda-beda (Dinkes RI 2020). Hal ini sejalan dengan (Khomsan,2010) yang menyatakan bahwa

konsumsi makan adalah jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Kementerian Kesehatan RI, tahun 2011 mendefinisikan pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu.

Pola makan anak berpengaruh terhadap pemenuhan asupan zat gizi anggota keluarga dan juga anak balita. Pola makan merupakan cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan keluarga yang baik akan mempermudah dalam memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga (Imani, 2020).

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makanan adalah bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya 6 mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (Oetoro, 2018)

b. Jumlah porsi makan

Makanan sehat itu jumlahnya harus disesuaikan dengan ukuran yang dikonsumsi. Bagi yang memiliki berat badan yang ideal, maka mengonsumsi makanan yang sehat tidak perlu menambahkan maupun mengurangi porsi makanan cukup yang sedang-sedang saja. Sedangkan, bagi pemilik berat badan lebih gemuk, jumlah makanan sehat harus dikurangi. Jumlah atau porsi makan merupakan suatu ukuran makan yang dikonsumsi pada setiap kali makan (Oetoro, 2018).

c. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus (Oetoro, 2018). Dalam penelitian Sulastri (2012) jumlah dan frekuensi makan perlu diperhatikan untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makan tiga kali sehari dalam porsi kecil. Jenis makanan merangsang perlu diperhatikan agar tidak merusak lapisan mukosa lambung (Tussakinah, Masrul, & Burhan, 2018).

2. Prinsip Pemberian Konsumsi Makanan pada Balita

Prinsip pemberian konsumsi makanan pada balita harus memperhatikan prinsip berikut ini (Rusilanti dkk., 2015):

a. Pemberian nutrisi

Pemberian nutrisi pada anak harus tepat, terdapat beberapa hal yaitu sebagai berikut:

- 1) Kombinasi zat gizi yang tepat yaitu antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan juga kebutuhan cairan tubuh. Kebutuhan cairan untuk anak-anak yaitu sebesar 1-1,5 liter/hari.
- 2) Tepat jumlah atau porsinya, sesuai dengan yang diperlukan tubuh berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian
- 3) Tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak, yaitu maksudnya adalah sesuai dengan kebutuhan kalori berdasarkan berat badan dan usia anak.
- 4) Pemberian ASI diberikan hingga anak berusia 24 bulan
- 5) Pemberian makan diberikan 3-4 kali/hari, mulai dari memperkenalkan makanan keluarga dengan $\frac{3}{4}$ -1 mangkok tiap makan dengan diberikan makanan selingan
- 6) Memberikan makanan yang bervariasi dari segi rasa, warna, dan bau
- 7) Menu makanan diberikan beberapa kali hingga anak mau dan menghabiskan makanan

b. Takaran Konsumsi makan Sehari

Pada usia satu tahun ke atas, anak sudah mampu makan menu keluarga. Kelompok umur menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) dibedakan menjadi 0-6 bulan, 7-12 bulan, 1-3 tahun, 4-6 tahun dan 7-12 tahun dengan tidak membedakan jenis kelamin. Takaran pemberian konsumsi makanan dalam sehari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Takaran Konsumsi Makan Sehari

Kelompok Umur	Bentuk Makanan	Frekuensi Makan
0-6 bulan	ASI eksklusif	Sesering mungkin
7-12 bulan	Makanan Lembek	3x sehari 2x sehari makanan selingan
1-3 tahun	Makanan lembek Makanan keluarga 1-1 ½ piring nasi/pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah 1 gelas susu	3x sehari
4-6 tahun	1-3 piring nasi / pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabari 1-1 ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah 1-2 gelas susu	3x sehari

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola konsumsi makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor. (Sulistyoningsih, 2011).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan disuatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti: dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011).

c. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008)

d. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

e. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektroni, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009). Menurut Willy (2011) suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

4. Penilaian pola konsumsi makan

Prinsip penilaian konsumsi berdasarkan keragaman konsumsi pangan melalui dietary diversity score (DDS) adalah dengan mengelompokan pangan yang dikonsumsi ke dalam sembilan kelompok pangan yang dianjurkan oleh FAO 2011 yaitu sebagai berikut: 1) sereal dan umbi-umbian, 2) buah dan sayur sumber vitamin A, 3) buah-buahan, 4) sayuran, 5) kacang-kacangan, 6) produk olahan susu, 7) daging, ikan dan unggas, 8) telur, serta 9) lemak dan minyak. Untuk mendapatkan informasi tentang kebiasaan makanan yang dikonsumsi, dapat dilakukan pengukuran melalui beberapa metode, antara lain:

a. Metode ingatan 24 Jam (24-hours food recall)

Metode ini digunakan untuk estimasi jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu atau sehari sebelumnya. Dengan metode ini akan diketahui besarnya porsi makanan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT) yang kemudian dikonversi ke ukuran metrik (gram) (Khomsan, 2010).

b. Metode food records.

Pada metode ini, responden diminta untuk mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama seminggu. Pencatatan dilakukan oleh responden dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) atau

menimbang langsung berat makanan yang dikonsumsi (dalam ukuran gram) (Khomsan, 2010).

c. Metode penimbangan makanan (food weighting)

Metode penimbangan pangan adalah metode yang paling akurat dalam memperkirakan asupan kebiasaan dan/atau asupan zat gizi individu. Pada metode ini, responden diminta untuk menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Lebih jelasnya, responden diminta untuk menimbang semua makanan yang akan dikonsumsi dan makanan yang sisa. Kuantitas asupan makanan adalah selisih antara kuantitas yang akan dikonsumsi dengan kuantitas pangan yang sisa (Sirajuddin, 2014).

d. Metode dietary history

Metode ini dikenal juga sebagai metode riwayat pangan. Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan pola inti pangan sehari-hari pada jangka waktu lama serta untuk melihat kaitan antara inti pangan dan kejadian penyakit tertentu (Khomsan, 2010).

b. Metode frekuensi makanan (food frequency)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh informasi pola konsumsi makanan seseorang. Untuk itu, diperlukan kuesioner yang terdiri dari dua komponen, yaitu daftar jenis makanan dan frekuensi konsumsi makanan (Khomsan, 2010).

5. Indikator Pengukuran Pola Konsumsi Makan

(Supriasa dkk, 2016) menyatakan bahwa metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Kuesioner frekuensi makanan memuat daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden. Dengan metode ini dapat menilai frekuensi makanan dalam kurun waktu spesifik.

Food Frequency Questionnaire (FFQ) dalam penelitian telah dimodifikasi oleh peneliti, yang disesuaikan dengan makanan yang ada di Blitar. Selain perubahan beberapa jenis makanan peneliti juga menambah kriteria jumlah makanan pada setiap jenis makanan yang dikonsumsi responden. Beberapa jenis makanan yang diubah oleh peneliti dan disesuaikan dengan makanan di Blitar diantara pada bagian makanan pokok (cereal, roti) serta pada bagian makanan jajanan (hamburger, hotdog, es krim, coklat, snack)

Tabel 3. Pemberian Skor pada Frekuensi Bahan Makanan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (1 hari mengkonsumsi)
B	25	1x sehari (4-6x seminggu)
C	15	3x per minggu
D	10	1-2 x per minggu
E	1	Kurang dari 1x seminggu
F	0	Tidak pernah

Sumber: Suhardjo dalam Aisyah (2016)

Cara menghitung skor

$$\text{Rata - rata Skor} = \frac{\text{(Jumlah skor seluruh responden)}}{\text{Jumlah seluruh responden}}$$

C. PENGETAHUAN

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu melalui pemrosesan sensorik, terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan hal paling penting dalam pembentukan perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017) Pengetahuan adalah hasil persepsi manusia atau seseorang terhadap objek melalui indera, yaitu dengan cara melihat, mendengar, mencium, merasa, dan meraba (Notoatmodjo, 2014).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan formal. Akan tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak serta merta memiliki pengetahuan yang rendah pula. Pengetahuan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Aspek tersebut yang akan menentukan sikap seseorang terhadap objeknya. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan memunculkan sikap positif begitupula sebaliknya (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo,2012) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

- a. Tahu (Know) yang berarti recall atau mengulang kembali memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.
- b. Memahami (Comprehention) suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.
- c. Aplikasi (Application) diartikan orang yang telah memahami objek dapat mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.
- d. Analisis (Analysis) merupakan kemampuan seseorang dalam menjabarkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek yang diketahui. Seseorang dapat dikatakan telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.
- e. Sintesis (Synthesis) merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari

komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

- f. Evaluasi (Evaluation) merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Budiman dan Riyanto, 2013) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang antarlain:

- a. Pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima serta memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi (Sriningsih, 2011)
- b. Informasi atau media massa, dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Apabila seseorang sering mendapatkan banyak informasi tentang sesuatu objek, maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.
- c. Sosial, budaya dan ekonomi. Seseorang yang memiliki sosial budaya baik maka pengetahuannya akan baik pula, sebaliknya jika social budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka akan sulit memenuhi fasilitas untuk menunjang bertambahnya pengetahuan.
- d. Lingkungan, mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam diri seseorang keran adanya interaksi tibal balik yang akan direpson sebagai pengetahuan seseorang.
- e. Pengalaman, cara seseorang memecahkan permasalahan dari pengalaman dapat dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

4. Pengukuran tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Menurut Budiman dan Riyanto (2013) pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal berikut :

- a. Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.
- b. Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- c. Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis sintesis dan evaluasi

Menurut Arikunto (2006) terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut :

- a. Tingkat Pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 75\%$.
- b. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya $56 - 74\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $< 55\%$

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi dua kelompok apabila respondennya adalah masyarakat umum, yaitu :

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya $> 50\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya $\leq 50\%$

Rumus yang di gunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang di dapat dari kuesioner menurut (Arikunto, 2013) yaitu

$$\text{Skor Responden} = \frac{\text{Jumlah soal benar}}{\text{Jumlah keseluruhan soal}} \times 100\%$$

D. MEDIA E-BOOKLET

1. Pengertian

E-book dalam bahasa Indonesia berarti buku elektronik atau buku digital. E-book memiliki format penyajian yang runtut, baik bahasanya, tinggi kadar keilmuannya, dan luas pembahasannya. Kelebihan dari e-book antara lain kemudahan penelusuran dan membacanya, penghematan bahan kertas, dan kemudahan pengalihan teks. Menurut (Wiji Suwarno, 2011) e-

book adalah versi elektronik dari buku. Jika buku pada umumnya terdiri dari kumpulan kertas yang berisi teks atau gambar, e-book berisi informasi digital yang juga dapat berwujud teks atau gambar. Sedangkan menurut Putut Laxman Pendit e-book adalah bentuk buku elektronik secara sederhana bisa dilihat dalam bentuk teks yang tersaji dalam bentuk dokumen yang dibuat dengan wordprocessor, HTML, atau XML.

E-Booklet merupakan media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses penyampaian Pendampingan gizi. Ciri fisik e-booklet yaitu memiliki ukuran yang lebih kecil (Setiawan&Hendra, 2015). Sifat e-booklet yang informatif dan juga desainnya yang menarik dapat memicu rasa ingin tahu. Oleh karena itu, orang tua dapat memahami materi pembelajaran dengan mudah (Hanifah& Afikani, 2020).

2. Kelebihan *e-booklet*

Era modern pada saat ini memberikan peluang kepada manusia untuk hidup serba instan. Tidak terkecuali pelayanan dalam pendidikan yang memberikan kemudahan untuk dapat menyimpan buku secara praktis tanpa harus membawa dengan beban berat dan menghabiskan tempat yaitu dengan adanya buku elektronik (*e-book*) semua dapat menggunakannya kapanpun dan dimanapun pengguna berada. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan, (Putera, 2011) yang mengatakan bahwa e-book adalah salah satu teknologi yang memanfaatkan komputer untuk menayangkan informasi multimedia dalam bentuk ringkas dan dinamis. *E-Book* lebih kaya dibandingkan dengan buku konvensional karena ebook mampu menyajikan tayangan gambar, grafik, animasi, suara, maupun video atau sebuah movie.

3. Kelemahan *e-booklet*

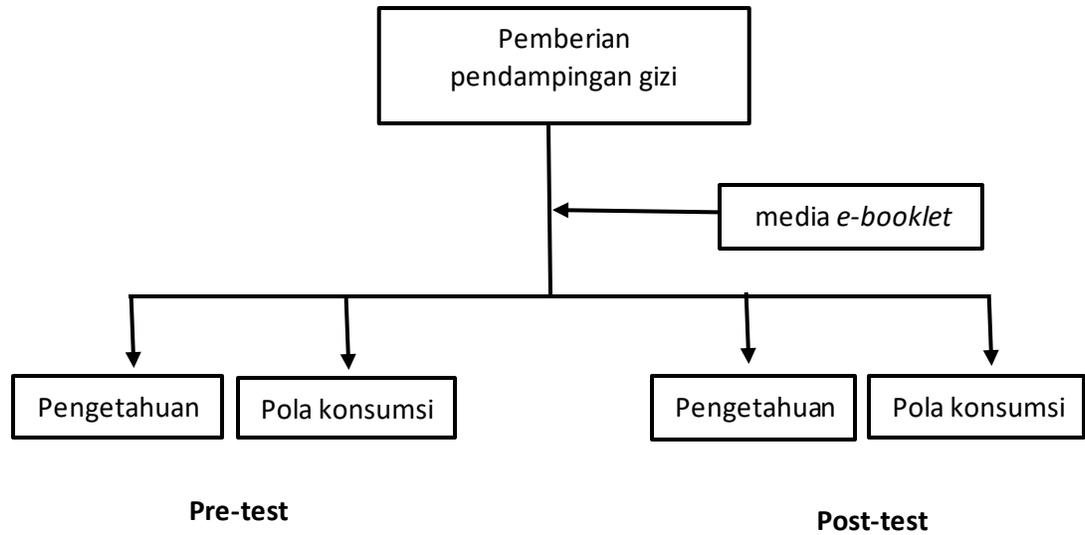
E-Book juga memiliki kelemahan yang mengharuskan pengguna memiliki ruang yang cukup pada sebuah media elektronik untuk dapat menyimpan file buku. Tidak semua media elektronik dapat menyimpan e-book tetapi hanya media elektronik yang sudah berkemajuan dan layak untuk bisa menyimpan dan digunakan e-book.

4. **Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendampingan gizi menggunakan *e-booklet***

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setyawati *dkk*, 2015) menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi ibu setelah dilakukan pendampingan gizi menggunakan media *e-booklet*. Hal ini dibuktikan dengan pengetahuan ibu pada kedua kelompok antara sebelum perlakuan, 1 bulan setelah perlakuan tidak memiliki perbedaan yang bermakna ($p=0,09$). Sedangkan setelah perlakuan, 2 bulan setelah perlakuan, dan 3 bulan setelah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik ($p>0,05$) dengan nilai p masing-masing 0,0001; 0,0001.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Aisyah, 2016) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor sebelum pendampingan gizi yaitu sebesar 51% dan setelah pendampingan gizi yaitu sebesar 69%. Penelitian lain juga menemukan bahwa pendampingan gizi online dengan media *e-booklet* efektif untuk meningkatkan skor pengetahuan dan konsumsi (Hikmiyah *dkk*, 2019). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan media *e-booklet*.

E. KERANGKA KONSEP



Gambar 1. Pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan sebelum dan sesudah pendampingan gizi dengan media *e-booklet* pada ibu balita