

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Definisi Balita

Balita adalah istilah yang berasal dari singkatan kalimat “bawah lima tahun”. Menurut Kemenkes, 2014 pengelompokkan usia anak balita menjadi tiga golongan, yaitu golongan usia bayi (0-23 bulan), usia bawah tiga tahun atau batita (24-35 bulan), dan golongan pra-sekolah (36-59 bulan). Pada masa balita ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Perubahan yang terjadi pada masa ini membutuhkan asupan zat gizi dalam jumlah yang lebih banyak dan kuantitas yang tinggi untuk mendukung proses tersebut. (Yuliawati, 2021)

Periode balita dikategorikan sebagai fase yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan karena periode ini merupakan faktor penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang. Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap anak dapat berbeda-beda, ada yang berlangsung cepat dan ada yang lambat, tergantung pada berbagai faktor, seperti nutrisi, lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.

2. Status Gizi Balita

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Ini merujuk pada kondisi yang muncul dari keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh (Harjatmo et al., 2017). Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan berat badan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Secara umum, bentuk kelainan gizi umumnya dibagi menjadi dua kategori, yaitu kelebihan gizi (*overnutrition*) dan kekurangan gizi (*undernutrition*). Kelebihan gizi merujuk pada kondisi di mana asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh, sedangkan kekurangan gizi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi untuk berfungsi dengan baik.

Status gizi ditentukan dari standar antropometri anak yang didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan, antara lain:

a. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely*

underweight). Tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk

- b. Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*) yang disebabkan gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit

- c. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/ Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk 10 (*severely wasted*) serta anak yang memiliki resiko gizi lebih (*possible risk of overweight*)

3. Kebutuhan Balita

Masa balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa Balita adalah masa dimana masih bergantungnya anak pada orang tua untuk setiap pemenuhan kebutuhannya. Balita adalah kelompok usia yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita, penting untuk memberikan panduan mengenai makanan bergizi seimbang, yang mencakup variasi makanan yang

memenuhi kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi balita meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, dan mineral.

a. Energi

Balita memerlukan energi dalam bentuk kalori untuk mendukung aktivitas serta pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan energi untuk anak usia 1-3 tahun adalah 1350 kkal per orang per hari, sedangkan untuk anak usia 4-6 tahun adalah 1400 kkal per orang per hari.

b. Protein

Protein sangat penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh, serta untuk produksi enzim pencernaan dan zat kekebalan yang melindungi tubuh. Sumber protein dapat diperoleh dari berbagai makanan seperti daging, ayam, ikan, telur, susu dan produk olahannya, kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan protein untuk anak usia 1-3 tahun adalah 20 gram per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun meningkat menjadi 25 gram per orang per hari.

c. Lemak

Lemak dalam makanan memainkan peran penting dengan menyediakan asam lemak esensial, yaitu jenis asam lemak yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Lemak juga berfungsi untuk

melarutkan vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Anak-anak memerlukan lebih banyak lemak dibandingkan orang dewasa karena tubuh mereka membutuhkan energi tambahan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sumber lemak dalam makanan bisa didapatkan dalam: mentega, susu, daging, ikan dan minyak nabati. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan lemak untuk anak usia 1-3 tahun adalah 45 gram per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun adalah 50 gram per orang per hari.

d. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi anak-anak. Anjuran asupan karbohidrat harian untuk anak usia 1 tahun ke atas berkisar antara 50-60% dari total kalori yang dikonsumsi. Anak-anak tidak memerlukan gula pasir sebagai sumber energi, dan konsumsi madu sebaiknya dibatasi. Balita membutuhkan gizi tersebut dapat diperoleh pada makanan seperti roti, nasi, mie, ubi, kentang, sereal, dan jagung. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan karbohidrat untuk anak usia 1-3 tahun adalah 215 gram per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun adalah 220 gram per orang per hari.

e. Serat

Serat adalah bagian dari karbohidrat dan protein nabati yang tidak dapat dicerna di usus kecil, dan sangat penting untuk mencegah sembelit serta gangguan pencernaan lainnya.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan serat untuk anak usia 1-3 tahun adalah 19 gram per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun adalah 20 gram per orang per hari.

f. Vitamin dan Mineral

Vitamin adalah zat organik kompleks yang diperlukan dalam jumlah kecil untuk berbagai proses penting dalam tubuh. Mereka berfungsi untuk membantu metabolisme, yang ditentukan oleh asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Sementara itu, mineral juga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal. Kekurangan konsumsi vitamin dan mineral dapat terlihat dari laju pertumbuhan yang lambat serta mineralisasi tulang yang tidak memadai.

g. Zat Besi

Usia balita sering kali mengalami kekurangan zat besi, sehingga penting untuk memberikan asupan makanan yang kaya akan zat besi. Beberapa sumber makanan yang mengandung zat besi meliputi bayam, daging merah, kacang-kacangan, ikan, dan tomat. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan zat besi untuk anak usia 1-3 tahun adalah 7 mg per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun adalah 10 mg per orang per hari.

h. Kalsium

Balita memerlukan asupan kalsium secara teratur untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi. Salah satu sumber

kalsium terbaik adalah susu, yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan kalsium untuk anak usia 1-3 tahun adalah 650 mg per orang per hari, sedangkan untuk usia 4-6 tahun meningkat menjadi 1000 mg per orang per hari.

B. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta mencegah masalah gizi. Ini mencakup prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan upaya untuk mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

2. 4 Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar yang merupakan serangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan yang keluar, dengan cara memantau berat badan secara teratur. Keempat pilar tersebut meliputi:

a. Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Kualitas gizi dan kecukupan zat gizi dipengaruhi oleh keberagaman makanan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis makanan yang dimakan, semakin mudah tubuh memperoleh

berbagai zat yang bermanfaat untuk kesehatan. Oleh karena itu, mengonsumsi beragam jenis pangan adalah salah satu anjuran penting untuk mencapai gizi yang seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman, juga perlu memastikan keamanan pangan, yang berarti makanan dan minuman harus bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya. Salah satu cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik

b. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Penyakit infeksi adalah salah satu faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi individu, terutama pada anak-anak. Ketika seseorang mengalami infeksi, nafsu makannya cenderung menurun, yang mengakibatkan berkurangnya jumlah dan variasi zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Untuk mencegah paparan terhadap sumber infeksi, penting untuk menerapkan perilaku hidup bersih, seperti:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, menyusui, menyiapkan makanan dan minuman, serta

setelah buang air besar dan kecil untuk mencegah kontaminasi kuman.

2. Menutup makanan yang telah disajikan agar tidak terpapar lalat atau hewan lainnya
3. Menutup mulut dan hidung saat bersin
4. Menggunakan alas kaki untuk menghindari penyakit cacingan

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu langkah untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi, terutama sumber energi dalam tubuh, adalah dengan memastikan asupan makanan yang bervariasi dan bergizi

d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan BB normal

Pemantauan berat badan yang normal adalah bagian penting dari pola hidup sehat dengan gizi seimbang, yang bertujuan untuk mencegah penyimpangan dari berat badan normal. Jika terjadi penyimpangan, langkah-langkah pencegahan dan penanganan harus segera diambil. Hal ini sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) yang menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan gizi melalui pemantauan berat badan secara teratur dan tindakan preventif yang tepat. Pemantauan ini juga membantu memastikan bahwa individu, terutama anak-anak,

mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

3. Pedoman Gizi Seimbang Balita

a. Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang Dan Malam)

Untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, anak dianjurkan untuk makan secara teratur sebanyak tiga kali sehari, dimulai dengan sarapan, dilanjutkan dengan makan siang dan makan malam. Sarapan setiap hari sangat penting karena anak berada dalam masa pertumbuhan, di mana perkembangan otak mereka sangat bergantung pada asupan makanan yang teratur.

b. Perbanyak Mengonsumsi Makanan Kaya Protein

Untuk mendukung pertumbuhan anak, penting untuk menyediakan pangan yang kaya akan protein dan lemak, terutama yang mengandung Omega 3, DHA, dan EPA, yang banyak ditemukan dalam ikan. Tempe dan tahu juga merupakan sumber protein nabati yang baik untuk perkembangan anak.

c. Perbanyak Mengonsumsi Sayur Dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber penting bagi vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral adalah senyawa bioaktif yang berfungsi sebagai antioksidan, membantu mencegah kerusakan sel. Selain itu, serat berperan dalam memperlancar proses pencernaan.

d. Batas Mengonsumsi Makanan Terlalu Manis, Asin dan Berlemak

Membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak pada balita sangat penting untuk menjaga kesehatan mereka. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Oleh karena itu, orang tua disarankan untuk mengurangi penggunaan gula dalam makanan dan minuman, memilih camilan sehat seperti buah dan sayuran, serta membaca label makanan untuk memilih produk yang rendah gula, garam, dan lemak. Dengan langkah-langkah ini, pola makan sehat dapat terbentuk sejak dini.

e. Minum Air Sesuai Dengan Kebutuhan

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda dan sejenisnya. Dikarenakan minuman tersebut mengandung gula yang sangat tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari pada anak-anak dianjurkan untuk mengonsumsi air minum sebanyak 1200-1500 ml air/hari.

f. Biasakan Bermain Bersama dan Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari.

Dengan semakin berkembangnya teknologi, akses mudah ke permainan elektronik tanpa aktivitas fisik menimbulkan kekhawatiran bagi orang tua terkait perkembangan mental dan psikomotorik anak. Permainan tradisional dan interaksi dengan teman sebaya sangat penting karena dapat melatih kemampuan

sosial dan mental anak. Aktivitas fisik dalam bentuk permainan tradisional tidak hanya mengusir rasa bosan, tetapi juga merangsang kreativitas dan mendukung tumbuh kembang serta kecerdasan anak.

4. Isi Piringku

Porsi makan balita didasarkan pada pedoman “Isi Piringku”. Istilah Isi Piringku dengan Gizi Seimbang perlu diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam satu porsi makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat (Rahmanindar & Harnawati, 2020).

Isi Piringku merupakan acuan sajian makan dalam sekali makan yang digaungkan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Kemenkes, 2018)



Gambar 1. Isi Piringku

Dari Isi Piringku untuk porsi makan balita, sebagai berikut:

- 1) 35% atau 2/3 dari setengah piring adalah makanan pokok seperti nasi, kentang, mie, ubi, dan jagung. Makanan pokok berfungsi sebagai sumber tenaga atau energi bagi tubuh.
- 2) 35% atau 2/3 isi piring yaitu lauk-pauk terdiri dari sumber protein hewani dan protein nabati seperti daging, ayam, telur, ikan, susu dan olahannya, tahu, tempe serta kacang-kacangan. Sumber protein sebagai zat pembangun dan zat pengatur dalam tubuh.
- 3) 30% isi piring adalah sayur dan buah. Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vitamin A, Vitamin C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (A, B, C), mineral dan serat pangan yang dapat berfungsi sebagai antioksidan dan dapat mencegah berbagai penyakit.

C. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, penyuluhan berasal dari kata “Suluh” atau obor, yang artinya kegiatan penerangan atau memberikan terang bagi yang berada dalam kegelapan. Sebagai proses penenangan, kegiatan penyuluhan tidak hanya terbatas pada memberikan penerangan, namun menjelaskan mengenai segala informasi yang ingin disampaikan kepada kelompok sasaran yang akan menerima manfaat penyuluhan, sehingga mereka dapat memahami maksud penyuluhan.

Penyuluhan kesehatan merupakan bagian integral dari promosi kesehatan, yang pada dasarnya adalah kegiatan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu. Tujuan dari penyuluhan ini adalah agar penerima pesan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang positif dalam masyarakat. Promosi kesehatan bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku dari sasaran yang dituju. (Alini & Indrawati, 2018).

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan yaitu dapat memberikan informasi dan menyebarluaskan hal-hal yang baru agar individu dapat tertarik menerapkan ilmu yang telah didapatkan sehingga upaya mewujudkan derajat kesehatan dapat berjalan dengan optimal. Penyuluhan digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui Teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun Masyarakat.

3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Penyuluhan

Faktor penentu dalam kegiatan penyuluhan adalah ketepatan dalam menentukan persiapan dengan sasaran kegiatan. Menurut (Widyawati (2010) keberhasilan penyuluhan dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain:

a. Faktor Penyuluh

Ada beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas penyuluhan, antara lain kurangnya persiapan, penguasaan materi yang tidak memadai, penampilan yang kurang meyakinkan bagi audiens, penggunaan bahasa yang sulit dipahami, suara yang terlalu pelan dan sulit didengar, serta penyampaian materi yang monoton sehingga terkesan membosankan.

b. Faktor Sasaran

Beberapa faktor terkait sasaran yang memengaruhi efektivitas penyuluhan, seperti tingkat pendidikan yang terlalu rendah, yang mengakibatkan kesulitan dalam memahami pesan yang disampaikan. Selain itu, status sosial ekonomi yang rendah juga membuat audiens kurang memperhatikan pesan-pesan tersebut, karena mereka lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan yang lebih mendesak.

c. Faktor Proses Penyuluh

Faktor yang memengaruhi proses penyuluhan meliputi ketidaksesuaian waktu pelaksanaan dengan yang diharapkan oleh audiens, lokasi penyuluhan yang terlalu dekat dengan keramaian sehingga mengganggu jalannya acara, serta jumlah peserta yang terlalu banyak. Selain itu, alat peraga yang tidak memadai dan metode yang kurang tepat dapat membuat audiens merasa bosan.

Penggunaan bahasa yang tidak sesuai juga menyulitkan pemahaman audiens terhadap materi yang disampaikan

4. Metode Penyuluhan

Menurut Effendy (2003 dalam (Nurmala & KM, 2020) terdapat 2 metode penyuluhan yaitu metode didaktik yang artinya penyuluhan yang dilakukan satu arah oleh pemateri kepada peserta sehingga peserta hanya menerima tanpa diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan Metode Sokratik ialah memberikan kesempatan audience untuk mengemukakan pendapat dan berpartisipasi dalam kegiatan. Notoatmodjo. (2007) dalam (Nurmala & KM, 2020) menjelaskan penyuluhan menurut Sasarannya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok besar dan kelompok kecil. Dalam setiap kelompok dapat dilakukan metode penyuluhan sebagai berikut:

a. Kelompok besar

- 1) Ceramah adalah metode yang dilakukan dengan memberikan informasi secara lisan oleh narasumber, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. Karena jumlah kelompok yang mengikuti ceramah biasanya sangat banyak, waktu dan jumlah pertanyaan yang dapat diajukan sering kali dibatasi sesuai dengan durasi penyuluhan. Keunggulan dari metode ini adalah biayanya yang rendah serta kemampuannya untuk diterima oleh berbagai lapisan masyarakat dan kelas sosial yang beragam

- 2) Metode seminar adalah metode pendekatan yang digunakan untuk membahas suatu isu dengan bantuan dan bimbingan dari para ahli di bidang terkait.
- 3) Metode demonstrasi lebih mengutamakan pada peningkatan keterampilan yang dilakukan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini bertujuan untuk menunjukkan cara melakukan suatu tindakan atau prosedur secara langsung, sehingga peserta dapat melihat dan memahami langkah-langkah yang diperlukan dengan lebih jelas.

b. Kelompok Kecil

- 1) Metode diskusi dilakukan dengan melibatkan 5 hingga 15 peserta yang berkumpul untuk membahas suatu masalah dan saling bertukar pendapat guna mencari solusi.
- 2) Metode curah pendapat (brainstorming) dilakukan dengan melibatkan semua peserta dalam kelompok diskusi untuk mencari solusi bersama. Semua opini dan masukan yang diberikan dievaluasi untuk mendapatkan solusi terbaik.
- 3) Metode panel melibatkan tiga panelis yang dihadirkan di depan audiens untuk membahas topik yang telah ditentukan.
- 4) Metode bermain peran digunakan untuk menggambarkan perilaku pihak - pihak terkait dan berfungsi sebagai alat untuk merangsang pemikiran kelompok. Dalam metode ini, peserta berperan sesuai dengan karakter yang ditentukan, sehingga

mereka dapat mengeksplorasi situasi sosial dan berinteraksi satu sama lain dalam konteks yang lebih nyata

5. Media Penyuluhan

a. Pengertian Media

Kata “media” berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian, media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. (Aroni, 2022). Media merupakan semua sarana atau upaya yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari komunikator kepada audiens. (Alini & Indrawati, 2018) Salah satu unsur penting dalam penyelenggaraan penyuluhan adalah pemilihan media yang tepat. Media penyuluhan mencakup segala sesuatu yang mengandung pesan atau informasi yang dapat mendukung kegiatan penyuluhan. (Leilani, Nurmala, & Patekkai, 2017).

b. Macam - Macam Media

Menurut Aroni, 2022. Pada garis besar hanya ada dua macam alat bantu pendidikan (alat peraga), yaitu:

1) Alat bantu lihat (*Visual Aids*)

Alat bantu visual adalah perangkat yang berguna untuk merangsang indera penglihatan saat menyampaikan materi. Alat bantu ini dibedakan menjadi dua kategori: yang diproyeksikan dan yang tidak diproyeksikan. Contoh alat bantu yang

diproyeksikan meliputi slide PowerPoint, film strip, dan sejenisnya. Sementara itu, alat bantu yang tidak diproyeksikan terdiri dari bentuk dua dimensi (seperti gambar dan bagan) serta tiga dimensi (seperti patung dan boneka).

2) Alat bantu dengar (*Audio Aids*)

Alat bantu dengar adalah perangkat yang digunakan untuk merangsang indera pendengaran saat menyampaikan materi. Contoh dari alat ini termasuk rekaman suara dan radio. Alat bantu dengar berfungsi untuk memperjelas suara yang mungkin tidak terdengar dengan jelas, sehingga membantu pengguna dalam berkomunikasi lebih efektif

3) Alat bantu lihat dengan (*Audio Visual Aids*)

Alat bantu lihat dengar adalah perangkat yang bermanfaat untuk merangsang indera pendengaran dan penglihatan, sehingga memudahkan penerimaan dan pemahaman pesan yang disampaikan oleh pemateri. Contoh dari alat ini termasuk video, film, dan sejenisnya. Alat bantu ini dikenal juga sebagai alat bantu audio visual, yang menggabungkan elemen visual dan audio untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi (Alini & Indrawati, 2018)

c. Media Leaflet

Media leaflet merupakan salah satu media cetak yang berguna untuk menyampaikan pesan-pesan. Leaflet ialah bentuk

penyampaikan informasi atau pesan melalui lembaran yang dilipat. Leaflet merupakan media cetak yang berisikan rangkuman materi pembelajaran. Media leaflet mempunyai beragam gambar dan warna. Selain itu juga media leaflet mudah dijadikan media penyampaian materi pembelajaran dengan cara yang menarik, sehingga responden tidak jenuh dengan materi yang disampaikan (Saputra et al., 2018)

Kelebihan dan kelemahan leaflet Menurut (Saputra et al., 2018) menunjukkan bahwa leaflet memiliki beberapa keunggulan dalam penyampaian informasi. Kelebihan media leaflet di antaranya yaitu Materi dapat dirancang sedemikian rupa, beragam gambar, warna dan desain yang unik, dapat disimpan lama dan mudah dibawa. Namun, leaflet juga memiliki kelemahan, seperti ketidakmampuan untuk menampilkan gerakan, biaya percetakan yang mahal jika ingin menggunakan ilustrasi berwarna, serta desain yang kurang menarik dapat mengurangi minat pembaca. Selain itu, leaflet hanya cocok untuk dibagikan dan tidak dapat dipajang atau ditempel, serta kurang efektif jika sasaran audiens terlalu luas.

D. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah kumpulan tindakan atau reaksi seseorang terhadap berbagai situasi, yang selanjutnya menjadi kebiasaan karena adanya nilai-nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada dasarnya adalah

tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu, baik yang dapat diamati maupun yang tidak, sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara rasional dapat didefinisikan sebagai respons individu atau organisme terhadap rangsangan yang berasal dari luar dirinya. Respons ini terbagi menjadi dua kategori yaitu bentuk pasif dan bentuk aktif. Bentuk pasif merujuk pada respons internal yang terjadi di dalam diri seseorang, yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain. Sebaliknya, bentuk aktif adalah perilaku yang dapat dilihat dan diobservasi secara langsung oleh orang lain. (Tribowo, 2015)

2. Domain Perilaku

Menurut Triwibowo (2015) perilaku manusia sangat kompleks dan mempunyai ruang lingkup yang sangat luas. Perilaku adalah hasil dari reaksi individu terhadap suatu rangsangan. Meskipun rangsangan yang diberikan sama, respon yang muncul bisa berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menentukan respon terhadap rangsangan tersebut, yaitu faktor internal seperti bawaan, ras, tingkat kecerdasan, dan kepribadian (seperti pemalu, pemarah, atau penakut), serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Perilaku terbagi dalam tiga domain yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu.

Pengetahuan berfungsi sebagai panduan dalam membentuk perilaku. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, terbukti bahwa perilaku yang berlandaskan pengetahuan memiliki daya tahan yang lebih baik dibandingkan dengan perilaku yang tidak didukung oleh pengetahuan

b. Sikap

Sikap adalah pernyataan dan pemahaman secara evaluative manusia yang akan menentukan perilaku manusia terhadap objek yang dituju. Sikap tidak dapat dilihat, tetapi dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap merupakan kecenderungan yang berasal dari dalam individu dalam merespon (secara positif/negatif) orang, situasi, atau objek tertentu.

c. Tindakan

Suatu sikap tidak secara otomatis terwujud dalam tindakan. Untuk mengubah sikap menjadi perilaku nyata, diperlukan faktor-faktor pendukung seperti fasilitas dan dukungan. Adapun tingkatan dalam tindakan adalah:

- 1) Persepsi yaitu mengenali dan memilih berbagai objek yang berkaitan dengan tindakan yang akan diambil
- 2) Respon terpinpin adalah kemampuan untuk melakukan suatu tindakan atau aktivitas mengikuti urutan yang benar dan berdasarkan contoh yang diberikan.

- 3) Mekanisme yaitu kemampuan untuk melakukan suatu tindakan dengan benar secara otomatis, sehingga tindakan tersebut menjadi kebiasaan.
- 4) Adopsi yaitu mengubah dan memodifikasi suatu tindakan yang telah ada sebelumnya, tanpa mengurangi kebenaran dari tindakan tersebut

3. Faktor Terjadinya Perubahan Perilaku

Perilaku manusia sering kali mengalami perubahan, bentuk perubahan perilaku sangat bervariasi sesuai dengan konsep yang digunakan oleh para ahli. Artinya perubahan perilaku memiliki variasi yang didasari dari pemahaman para ahli. Menurut WHO perubahan perilaku terdiri dari perubahan alami, terencana dan kesediaan untuk berubah (Notoatmodjo, 2012). Tiga cara untuk melakukan perubahan perilaku adalah sebagai berikut:

a. Terpaksa (*Compliance*)

Cara individu mengubah perilakunya dengan harapan mendapatkan imbalan baik berupa materi maupun non-materi, memperoleh pengakuan dari kelompok atau orang yang mendorong perubahan tersebut, menghindari hukuman, serta menjaga hubungan baik dengan pihak yang menganjurkan perubahan perilaku.

b. Ingin Meniru (*Identification*)

Cara individu mengubah perilakunya karena ingin menyerupai orang yang mereka kagumi.

c. Menghayati (*Internalization*)

Cara individu menyadari bahwa perubahan tersebut merupakan bagian dari kehidupan mereka, sehingga perubahan ini biasanya bersifat alami. (Notoatmodjo, 2010)

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang pada dasarnya terdiri dari konsep-konsep yang diperoleh “tahu” setelah seseorang mengetahui atau memahami sesuatu melalui proses penginderaan terhadap objek tertentu. Konsep-konsep ini didapatkan individu sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Dengan menggunakan konsep-konsep tersebut, seseorang dapat menyusun suatu prinsip yang dapat dijadikan sebagai dasar dalam berpikir.

Dalam mempelajari suatu objek, diperlukan adanya dasar yang perlu dipahami terlebih dahulu. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), tingkat pengetahuan secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tahu dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat kembali (*recall*) materi yang telah dipelajari sebelumnya. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikannya dengan benar. Seseorang yang telah memahami objek atau materi harus mampu menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan melakukan hal-hal lain terkait dengan objek yang dipelajari

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan atau mengaplikasikan objek atau materi yang telah dipelajari pada kondisi sebenarnya. Penggunaanya berupa rumor, metode, dan sebagainya

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan atau memisahkan materi atau suatu obyek, kemudian mencari hubungan antar komponen yang terdapat pada suatu objek. Kemampuan

analisis dapat diukur melalui penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menyatukan unsur-unsur atau bagian-bagian sedemikian rupa sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan-tujuan tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau berdasarkan ketentuan yang ada

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, di antaranya:

a. Umur

Seiring bertambahnya usia, daya ingat dan pengetahuan seseorang cenderung meningkat. Umur seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang dimilikinya, namun perkembangan pengetahuan tidak akan secepat saat berusia belasan tahun, terutama pada tingkatan usia tertentu.

b. Lingkungan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan yang kondusif dan positif dapat berkontribusi pada cara berpikir seseorang, sementara lingkungan yang buruk dapat memiliki dampak sebaliknya.

c. Sosial Budaya

Sosial budaya adalah salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat berbeda.

d. Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah. Pendidikan salah satu kebutuhan yang sangat diperlukan untuk mengembangkan diri. Semakin tinggi Pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima dan mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru terbaik untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman bisa digunakan dengan cara mengulang Kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Semakin banyak pengalaman seseorang, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan.

f. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan setiap hari di tempat kerja. Pekerjaan dilakukan untuk menunjang kehidupan dan bisa sebagai tempat pengetahuan serta pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung

4. Kategori Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan membagikan kuesioner yang menanyakan materi yang ingin diukur kepada responden atau melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian. Menurut Notoatmodjo (2018), pengukuran pengetahuan sebagai berikut

- a. Kurang, bila subjek menjawab dengan benar < 56% dari keseluruhan pertanyaan
- b. Cukup, bila subjek menjawab dengan benar 56-75% dari keseluruhan pertanyaan
- c. Baik, bila subjek menjawab dengan benar 76-100% dari keseluruhan pertanyaan

F. Sikap

1. Definisi Sikap

Sikap adalah pernyataan dan pemahaman secara evaluative manusia yang akan menentukan perilaku manusia terhadap objek yang dituju. Menurut penelitian oleh (Purnamasari & Raharyani, 2020) menjelaskan bahwa sikap sangat berkaitan erat dengan pengetahuan. Sikap dan perilaku seorang ibu selama mengasuh balita dipengaruhi oleh

pengetahuan yang dimilikinya. Artinya dengan pengetahuan yang cukup dan pemahaman yang mendalam akan menentukan sikap dalam suatu objek yang dituju, hal ini disimpulkan bahwa pengetahuan akan mempengaruhi sikap manusia

Sikap adalah objek yang dinamis, hal ini dijelaskan secara teori bahkan dalam setiap kondisi, waktu atau tempat, sikap akan berubah rubah. Hal ini dicontohkan seperti dalam menyikapi sebuah kondisi gizi seperti gizi kurang akan berbeda beda tergantung keadaan subjek. Jika subjek merupakan orang yang memiliki latar belakang pendidikan kurang dan ekonomi kurang maka dalam menyikapi hal tersebut dinilai *positive*, sedangkan bila sebaliknya maka akan berbeda.

2. Tingkat Sikap

Beberapa tingkatan menurut (Nurmala & KM, 2020) sikap terdiri atas 4 tingkatan yang dimulai dari terendah hingga tertinggi, yaitu:

- a. Menerima (*receiving*) berarti mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan / objek.
- b. Merespon (*responding*) berarti memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi sikap. Tidak memperhatikan benar atau salah, hal ini berarti individu tersebut menerima ide tersebut.
- c. Menghargai (*valuing*) berarti pada tingkat ini, individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

- d. Bertanggung jawab (*responsible*) merupakan sikap yang paling tinggi, dengan segala risiko bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dipilih.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Purnamasari (2013), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap di antaranya yaitu:

a. Faktor Internal

faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Dalam individu menerima, memilih segala sesuatu, dan mengolah, serta menentukan mana yang akan diterima dan tidak diterima. Sehingga individu merupakan faktor penentu pembentukan sikap.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar individu, yaitu berupa stimulus untuk merubah dan membentuk sikap

4. Pengukuran Sikap

Sikap dalam penerapannya dapat diukur dalam beberapa cara. Secara garis besar pengukuran sikap dibedakan menjadi 2 cara menurut Sunaryo (2013), yaitu pengukuran secara langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan cara subjek langsung diamati tentang bagaimana sikapnya terhadap sesuatu masalah atau hal yang dihadapkan padanya. Jenis-jenis pengukuran sikap secara langsung meliputi:

a. Cara pengukuran langsung berstruktur

Cara pengukuran langsung berstruktur dilakukan dengan mengukur sikap melalui pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa dalam suatu instrument yang telah ditentukan, dan langsung diberikan kepada subjek yang diteliti. Instrumen pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menggunakan skala Bogardus, Thurston, dan Likert. Penulis melakukan pengukuran sikap menggunakan skala Likert dikenal dengan teknik “Summated ratings”. Responden diberikan pernyataan dengan kategori jawaban yang telah dituliskan dan umumnya terdiri dari 1 hingga 4 kategori jawaban. Jawaban yang disediakan adalah sangat setuju (4), setuju (3), kurang setuju (2), tidak setuju (1). Nilai 4 adalah hal yang *favorable* (menyenangkan) dan nilai 1 adalah *unfavorable* (tidak menyenangkan). Hasil pengukuran dapat diketahui dengan mengetahui interval (jarak) dan interpretasi persen agar mengetahui penilaian dengan metode mencari interval (I) skor. Untuk hasil pengukuran skor dikonversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor

b. Cara pengukuran langsung tidak berstruktur

Cara pengukuran langsung tidak berstruktur merupakan pengukuran sikap yang sederhana dan tidak memerlukan persiapan yang cukup mendalam, seperti mengukur sikap dengan wawancara bebas atau *free interview* dan pengamatan langsung atau *survey*.

Pengukuran secara tidak langsung Pengukuran secara tidak langsung adalah pengukuran sikap dengan menggunakan tes. Cara pengukuran sikap yang banyak digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Charles E. Osgood.