

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pedoman Gizi Seimbang

1) Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Mawarni 2022).

Pola makan adalah karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan. Pola makan seimbang adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu dengan seimbang (Herawati 2023).

Menurut (Wulandari 2022) merumuskan bahwa pola makan seimbang untuk anak sekolah harus memenuhi zat gizi makro dengan karbohidrat 45-65 persen total energi, protein 10-25 persen total energi dengan perbandingan protein hewani dan nabati = 2:1, lemak 25-40 persen total energi, selain itu harus memenuhi kebutuhan zat gizi mikro seperti halnya vitamin dan mineral.

2) Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang dikenal masyarakat Indonesia sejak dulu yaitu slogan 4 sehat 5 sempurna. Konsep ini dikenalkan sejak tahun 1950 oleh Prof . Poerwo Soedarmo, bapak gizi Indonesia. Saat ini, konsep tersebut dianggap tak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan kurangnya kebugaran. Tubuh manusia memerlukan air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Juga diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. (Rotua, Terati, and Rosiana 2022).

Metode pengenalan Pedoman Gizi Seimbang yang sering dipakai saat ini dalam dunia kesehatan, yakni 10 Pesan Gizi Seimbang (Masluroh and Holifah 2023):

a) Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi.

Semakin beragam jenis pangan yang di konsumsi semakin muda tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan

dan minuman juga perlu memperhatikan keamanan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya (Sari 2020).

Cara menerepakan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buahbuahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buahbuahan) setiap kali makan akan lebih baik. Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makanan. Nikmatnya makanan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi aneka ragam dan bumbu, cara pengolahan penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesah-gesah. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh dengan lebih baik (Ramadhani 2023).

b) Makan Sayuran dan Buah-Buahan

Buah dan sayur merupakan sumber zat pengatur, yaitu sumber vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu sumber vitamin A, Vitamin C, Vitamin B, Ca, Fe, menyumbang sedikit kalori serta sejumlah mikronutrien. Vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, apabila kekurangan dalam susunan

hidangannya sehari-hari dalam waktu yang lama, maka akan menderita berbagai penyakit kekurangan vitamin dan mineral. Selain itu buah dan sayuran juga merupakan sumber serat pangan (dietary fiber) serta sejumlah antioksidan yang telah terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga (Siregar et al. 2022).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buahbuahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Selain itu juga berfungsi untuk menurunkan resiko sulti buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup sangat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Tetapi, jika mengonsumsi sayuran dan buah-buahan berlebih dan salah akan menimbulkan penyakit. Contohnya di negara Indonesia pada perkotaan sebagian orang mengonsumsi jus buah yang di berikan gula sehingga akan mudah beresiko untuk tidak terkendalinya kadar gula darah (Jamaludin 2022).

- c) Mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein
Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein hewani meliputi daging (daging sapi, kambing, Rusa dan lain-lain), unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain), ikan, telur dan susu serta olahannya. Kelompok

pangan lauk-pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh (Sihite and Rotua 2023). Kolesterol dan lemak jenuh sangat diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa. Pangan nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon. Yaitu kandungan fitokimia yang berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta antikolesterol. Konsumsi kedelai dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produktifitas insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar

kolesterol dan kadar gula darah. Namun, kualitas protein rendah dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi sehari (setara dengan 70- 140 gr/2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong ikan ukuran sedang) dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100- 200 gr/4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil menyusui, lansia, anak, remaja dan dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedelai dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

- d) Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering di konsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan

karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain (Wijiniyah 2023).

- e) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
Peraturan Kemenkes no 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gr (4 sdm), natrium lebih dari 200 mg (1 sendok teh) dan lemak/ minyak total lebih dari 67 gr (5 sdm) per orang per hari akan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah di baca dengan jelas oleh konsumen.

(1) Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap). Buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Beberapa cara untuk membatasi konsumsi gula :

- Kurangi secara perlahan penggunaan gula, baik pada minuman teh/kopi maupun saat membubuhkan pada masakan. Jika meningkatkan rasa pada minuman, tambahkan jeruk nipis atau madu, bukan menambahkan gula.
- Batasi minuman bersoda.
- Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah atau sayur-sayuran.
- Kurangi atau batasi mengkonsumsi es krim.
- Selalu baca informasi kandungan gula, kandungan total kalori dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan.
- Kurangi konsumsi

coklat yang mengandung gula. - Hindari minuman yang beralkohol (Lailatul and Ni'mah. 2022).

(2) Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Karena itu dianjurkan mengkonsumsi garam sekedarnya dengan cara makanan rendah natrium : - Gunakan garam berodium untuk konsumsi. - Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi dan nilai gizi dan pilih yang - rendah natrium - Jika tidak tersedia pangan kemasan kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang. - Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (unsalted) - Jika mengonsumsi mie instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mie instan. - Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih. Mengonsumsi lebih banyak pangan sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang,

pisang, kacang (beans) dan yoghurt (Sihite and Rotua 2023).

(3) Konsumsi Lemak

Lemak yang terdapat didalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengkonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada di dalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibanding dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. Menurut kandungan asam lemak, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani. Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung (Darmini, Fitriana, and Vidayanti 2022). Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makan rendah lemak.

Daftar pangan sumber lemak dan porsi ukuran rumah tangga (URT) Resiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas. Tetapi, pada anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tak perlu dibatasi.

- f) Biasakan sarapan
Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan resiko yang tidak sehat (Oktaviani 2020).
- g) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
Fungsi air dalam tubuh adalah untuk melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh dan melancarkan pembuangan kotoran tubuh baik buang air besar ataupun air bersih. Maka dari itu air yang diminum harus

bersih dan aman, maksud aman yakni terbebas dari kuman atau bakteri (Oktaviani 2020).

h) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah tulisan, tag, gambar, atau deskripsi yang lain mengenai keterangan isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang di cantumkan pada suatu wadah atau kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahanbahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang beresiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut (Oktaviani 2020).

i) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB atau Perserikatan Bangsa-Bangsa, sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus

dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain: - Sebelum dan sesudah memegang makanan - Sesudah membuang air besar dan menceboki bayi/anak - Sebelum memberikan air susu ibu - Sesudah memegang binatang - Sesudah berkebun Manfaat melakukan 5 langkah cuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

Langkahlangkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

- (1) Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
- (2) Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
- (3) Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
- (4) Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
- (5) Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman (Oktaviani 2020).

- j) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel dan naik turun tangga. Kegiatan memantau berat badan yakni dengan menimbang berat badan setiap bulannya (Wulandari 2022).

- 3) Piringku Gizi Seimbang

Isi Piringku terdapat empat jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan. Selain itu, juga menganjurkan melakukan tiga jenis kegiatan untuk menyeimbangkan pola hidup sehat. 4 jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan, yaitu (Herawati 2023):

a) Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Makanan pokok sangat beragam, sesuai dengan keadaan budaya setempat contoh beras, singkong, jagung, talas, ubi, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lainlain.

b) Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan bersumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Porsi makan untuk lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

c) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh. Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Manfaat buah-buahan

untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu cara mencegah penyakit kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

d) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan.

4) Jenis kegiatan dalam konsep Isi Piringku, yaitu (Wulandari 2022):

a) Cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir

Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Cuci tangan dilakukan dengan 5 langkah sebelum dan sesudah makan selama 20 detik. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas, kecacingan, kulit hepatitis A dan mata. Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

(1) Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.

- (2) Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
 - (3) Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
 - (4) Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
 - (5) Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.
- b) **Aktivitas Fisik**
Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Terdapat dua jenis aktivitas fisik, yakni : pertama, aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bekerja dengan computer, membaca, menulis, menyetir, pekerjaan rumah tangga (Menyapu, mengepel, Mencuci piring, menyetrika), melakukan pergerakan dengan gerakan lambat dan santai. Kedua, aktivitas fisik sedang seperti jogging, naik turun tangga, bersepeda, senam aerobik dan berkebun. Hal ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari agar manfaat dalam tubuh terpenuhi.

c) Minum Air 8 Gelas Sehari

Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena kebutuhan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau dan tidak mengandung logam berat. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar $\frac{2}{3}$ atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bias membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi resiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengontrol kalori.

- 5) Angka kebutuhan gizi balita,
Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk anak dibagi menjadi : anak usia 6-11 bulan dengan rata-rata berat badan 9,0 kg dan tinggi badan 72 cm; anak usia 1-3 tahun dengan rata-rata berat badan 13,0 kg dan tinggi badan 92 cm; dan anak usia 4-6 tahun dengan rata-rata berat badan 19,0 kg dan tinggi badan 113 cm.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak

Kelompok Umur	BB(kg)	TB (cm)	E (kcal)	P (g)	Lemak (g)			K H (g)	Ser at (g)	Air (ml)
					Tot al	Ome ga 3	Ome ga 6			
6-11 bulan	9	72	800	1 5	35	0,5	4,4	10 5	11	600
1-3 tahun	13	92	135 0	2 0	45	0.7	7	21 5	19	115 0
4-6 tahun	19	113	140 0	2 5	50	0.9	10	22 0	20	165 0

Sumber : Angka Kecukupan Gizi, 2019

6) Penerapan makanan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Karyadi,D.1982:72). Pemberian makanan balita adalah segala upaya dan cara ibu untuk memberikan makanan pada anak balita dengan tujuan supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam jumlah maupun nilai gizinya (Karyadi,E. dan Kolopaking,R., 2017). Kebutuhan gizi balita tergantung pada usia, aktivitas yang sering dilakukan, dan ukuran tubuh balita. Namun, idealnya balita membutuhkan 1000-1400 kalori per hari.

Berikut tabel yang bisa menjadi acuan dalam pemberian makanan pada balita

Jenis Makanan	Anak usia 2-3 tahun	Anak usia 3-5 tahun	Takaran saji makanan
Karbohidrat	85 gram	113-141 gram	28 gram setara dengan satu lembar roti, 1 gelas sereal, atau setengah gelas beras
Sayuran	1 gelas	1,2 gelas	Sajikan dengan ukuran sayur yang kecil tapi masih bisa dikunyah agar menghindari tersedak
Buah	1 gelas	1-1,2 gelas	Sekitar 480 mililiter (ml)
Susu	2 gelas	2 gelas	1 gelas sama dengan satu gelas susu atau yogurt dan keju
Daging	56 gram	85-113 gram	28 gram daging 1 buah telur

Pola pemberian makanan balita dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang biasa dipraktekkan ibu untuk memberikan makanan kepada anak balita mulai dari penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya. Pemberian makanan pada anak bertujuan untuk mencapai tumbuh kembang anak secara optimal. Pemberian makanan yang baik dan benar dapat menghasilkan gizi yang baik sehingga

meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi genetik yang ada secara optimal.

2.1.2 Konsep Pengetahuan

1) Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang telah melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan Menurut Sulaeman yaitu hasil penginderaan manusia atau hasil pengetahuan seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Dengan demikian, pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak akan mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Sulaeman, 2016)

2) Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2012), bahwa pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

a) Tahu atau *Know*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (Recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b) Memahami atau *Comprehention*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang yang telah paham terhadap objek suatu materi harus dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c) Aplikasi atau *Application*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d) Analisa atau *Analysis*

Kemampuan untuk melakukan penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya untuk menjabarkan suatu materi dalam struktur organisasi.

- e) Sintesis atau *Synthesis*
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.
 - f) Evaluasi atau *Evaluation*
Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian lain berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada
- 3) Pengukuran Pengetahuan
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian dan responden (Mubarak, 2011).
- Adapun pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis:
- a) Pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan esai.
 - b) Pertanyaan objektif, misalnya jenis pertanyaan pilihan ganda (multiple choice), betul atau salah dan pertanyaan menjodohkan. Pertanyaan esai disebut pertanyaan subjektif karena penilaian untuk pertanyaan ini melibatkan faktor-faktor subjektif dari penilai sehingga nilainya akan berbeda dari seorang penilai satu dibandingkan dengan yang lain dari satu waktu yang lainnya. Pertanyaan pilihan ganda, betul atau salah, dan menjodohkan disebut pertanyaan objektif karena

pertanyaan pertanyaan itu dapat dinilai secara pasti oleh penilainya tanpa melibatkan faktor subjektif dari penilai. pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibedakan sebagai berikut menurut (Arikunto, 2010):

- (1) Pengetahuan baik ($\geq 76 - 100\%$)
- (2) Pengetahuan cukup ($\geq 56 - 75\%$)
- (3) Pengetahuan kurang ($< 56\%$)

4) Faktor yang Mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2022) yaitu :

a) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b) Media masa atau sumber informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

e) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara

mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

2.1.3 Konsep *Health Education*

a. Pengertian *Health Education* atau Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang bermanfaat bagi kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Sedangkan penyuluhan gizi adalah suatu edukasi untuk meningkatkan status gizi seseorang dengan cara mengubah perilaku seseorang ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, yaitu meningkatkan kesadaran gizi melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.

b. Faktor yang mempengaruhi *Health Education* atau Pendidikan Kesehatan

Menurut (Notoatmodjo, 2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan kegiatan Pendidikan Kesehatan yaitu:

a) Faktor Pemudah

Mencakup pengetahuan dan sikap Masyarakat terhadap Kesehatan, tradisi, dan keyakinan Masyarakat terhadap hal – hal yang berkaitan dengan Kesehatan.

b) Faktor Pemungkin

Mencakup keberhasilan saran dan prasarana kesehatan bagi masyarakat misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah, dan tinja, ketersediaan makanan bersih dan sehat.

c) Faktor Penguat

Faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, Tokoh agama, dan petugas Kesehatan. Adanya undang-undang, peraturan pemerintah dan daerah terkait dengan kesehatan.

c. Metode *Health Education* atau Pendidikan Kesehatan

Banyak faktor yang mempengaruhi proses pendidikan kesehatan yang mengarah pada tercapainya tujuan pendidikan yaitu perubahan perilaku. Selain itu terdapat factor-faktor yang mempengaruhi proses Pendidikan, antara lain: metode, materi atau pesan, pendidik atau tenaga pelaksana, dan alat peraga. Berbagai metode Pendidikan Kesehatan dibahas berikut ini (Notoatmodjo, 2012) :

a) Metode Individual atau perorangan

Metode yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru pada seseorang yang tertarik pada suatu perubahan perilaku. Bentuk dari pendekatan ini, antara lainnya seperti bimbingan, penyuluhan, dan wawancara

b) Metode Kelompok

Metode pendidikan kelompok, pentingnya mempertimbangkan ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal kelompok sasaran. Untuk kelompok besar caranya berbeda dengan kelompok kecil, dan efektivitas metode pun berbeda tergantung pada besarnya sasaran pendidikan.

Dibawah ini merupakan macam metode kelompok :

1. Kelompok besar

Apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang.

Metode yang dianjurkan untuk kelompok besar yakni Ceramah, dan Seminar.

2. Kelompok Kecil

Apabila peserta kegiatan kurang dari 15 orang. Metode

yang disarankan untuk kelompok kecil yakni Diskusi kelompok, Curah Pendapat. Bola Salju, Kelompok Kecil, *Role play*, dan Simulasi.

- c) Metode Massa

Metode massal cocok untuk menyampaikan pesan

Kesehatan kepada Masyarakat karena bersifat universal, dalam arti tidak membedakan usia, jenis kelamin, social ekonomi, dan Tingkat Pendidikan. Oleh karena itu, Pendidikan Kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang agar dapat diterima oleh masyarakat. Terdapat contoh metode yang cocok digunakan pendekatan massa yakni, Ceramah umum, *Bebincang – bincang*, simulasi, *Billboard*.

- d. Media *Health Education* atau Pendidikan Kesehatan

Media yang digunakan oleh petugas untuk menyampaikan materi atau pesan Kesehatan karena alat - alat tersebut merupakan saluran yang digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan bagi masyarakat. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media pendidikan ini dibagi menjadi tiga yakni media cetak, media elektronik, dan media papan.

- a) Media cetak, media statis yang mengutamakan pesan – pesan visual, seperti Booklet, leaflet, Selebaran, foto tentang informasi kesehatan, poster, lembar balik, dan rubrik.
- b) Media elektronik, media yang bergerak dan dinamis dapat dilihat, didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik, seperti televisi, radio, video, *slide*, dan *film strip*.
- c) Media papan atau biasa disebut *billboard* yang dipasang di tempat-tempat umum diisi dengan pesan-pesan kesehatan.

2.1.4 Konsep Dasar Balita

1) Pengertian Balita

Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun atau batita dan anak prasekolah usia 3-5 tahun. Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik. Namun kemampuan lain masih terbatas (Herawati 2023).

Isitilah tumbuh kembang terdiri atas dua peristiwa yang sifatnya berbeda tetapi saling berkaitan dan sulit untuk dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan atau *growth* berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat dengan satuan : gram,pound, kilogram ; ukuran panjang dalam satuan cm, meter; umur tulang dan keseimbangan

metabolic, retensi kalsium dan nitrogen tubuh (Soetjningsih, 1995:1)

a) Tahap Tumbuh Kembang Anak

Tumbuh kembang anak berlangsung secara teratur, saling berkaitan, dan berkesinambungan dimulai sejak pembuahan sampai dewasa. Walaupun terdapat variasi, namun setiap anak akan melewati suatu pola tertentu. (Wulandari 2022)

memaparkan tentang tahapan tumbuh kembang anak yang terbagi menjadi dua, yaitu masa prenatal dan masa postnatal. Setiap masa tersebut memiliki ciri khas dan perbedaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan karakternya. Usia dini merupakan fase awal perkembangan anak yang akan menentukan perkembangan pada fase selanjutnya. Perkembangan anak pada fase awal terbagi menjadi 4 aspek kemampuan fungsional, yaitu motorik kasar, motorik halus dan penglihatan, berbicara dan bahasa, serta social emosi dan perilaku. Jika terjadi kekurangan pada salah satu aspek kemampuan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan aspek yang lain. Kemajuan perkembangan anak mengikuti suatu pola yang teratur dan mempunyai variasi pola batas pencapaian dan kecepatan. Batasan usia menunjukkan bahwa suatu patokan kemampuan harus dicapai pada usia tertentu. Batas ini menjadi penting dalam penilaian perkembangan, apabila anak gagal dalam mencapai dapat memberikan petunjuk

untuk segera melakukan penilaian yang lebih terperinci dan intervensi yang tepat.

b) Ciri-Ciri dan Prinsip-Prinsip Tumbuh Kembang Anak

Proses tumbuh kembang anak mempunyai beberapa ciri-ciri yang saling berkaitan yaitu sebagai berikut (Sihite and Rotua 2023):

(1) Perkembangan menimbulkan perubahan perkembangan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan. Setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi. Misalnya perkembangan intelegensia pada seorang akan menyertai pertumbuhan otak dan serabut saraf.

(2) Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya. Setiap anak tidak akan bisa melewati satu tahap perkembangan sebelum ia melewati tahap sebelumnya. Sebagai contoh seorang anak tidak akan bisa berjalan sebelum ia bisa berdiri. Seorang anak tidak akan bisa berdiri jika pertumbuhan kaki dan bagian tubuh lain yang terkait dengan fungsi berdiri anak terhambat. Karena itu perkembangan awal ini merupakan masa kritis karena akan menentukan perkembangan selanjutnya.

(3) Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda, sebagaimana pertumbuhan, perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda-beda, baik dalam

pertumbuhan fisik maupun perkemangan fungsi organ dan perkembangan pada masing-masing anak.

(4) Perkembangan berkolerasi dengan pertumbuhan pada saat pertumbuhan berlangsung cepat, perkembangan pun demikian, terjadi peningkatan mental, memori, daya nalar, asosiasi dan lain-lain. Anak sehat, bertambah umur, bertambah berat dan tinggi badannya serta bertambah kepandaiannya.

(5) Perkembangan mempunyai pola yang tetap.

Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut dua hukum yang tetap yaitu:

(a) Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah kepala, kemudian menuju kearah kaudal/anggota tubuh (pola sefalokaudal)

(b) Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah proksimal (gerak kasar) lalu berkembang dibagian distal seperti jari-jari yang mempunyai kemampuan gerak halus (pola proksimodistal)

(6) Perkembangan memiliki tahap yang berurutan

Tahap perkembangan seorang anak mengikuti pola yang teratur dan berurutan. Tahap-tahap tersebut tidak bisa terjadi terbalik, misalnya anak terlebih dahulu mampu membuat lingkaran sebelum mampu membuat gambar kotak, anak mampu berdiri sebelum berjalan dan

sebagainya. Proses tumbuh kembang anak juga mempunyai prinsip-prinsip yang saling berkaitan. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut (Darmini, Fitriana, and Vidayanti 2022):

- (a) Perkembangan merupakan hasil proses kematangan dan belajar. Kematangan merupakan proses intrinsik yang terjadi dengan sendirinya, sesuai dengan potensi yang ada pada individu. Belajar merupakan perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar, anak memperoleh kemampuan menggunakan sumber yang diwariskan dan potensi yang dimiliki.
- (b) Pola perkembangan dapat diramalkan. Terdapat kesamaan pola perkembangan bagi semua anak. Dengan demikian perkembangan seorang anak dapat diramalkan. Perkembangan berlangsung dari tahapan umum ke tahapan spesifik, dan terjadi berkesinambungan.

2) Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan

a) Faktor Hereditas

Merupakan faktor pertumbuhan yang dapat diturunkan yaitu: suku, ras dan jenis kelamin (Afni et al. 2023). Jenis kelamin ditentukan sejak dalam kandungan. Anak laki-laki setelah lahir cenderung lebih besar dan tinggi dari anak

perempuan, hal ini nampak saat anak sudah mengalami masa prapubertas. Ras dan suku juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Misalnya suku Asia memiliki tubuh lebih pendek daripada orang Eropa atau suku Asmat dan Irian berkulit hitam.

b) Faktor Lingkungan

(1) Lingkungan pra-natal

Kondisi lingkungan yang mempengaruhi fetus dalam uterus yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin antara lain gangguan nutrisi karena ibu kurang mendapat asupan gizi yang baik, gangguan endokrin pada ibu (diabetes mellitus), dll. Faktor lingkungan yang lain adalah radiasi yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ otak janin.

(2) Lingkungan pos-natal

Lingkungan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan setelah bayi lahir adalah (Mawarni 2022):

(a) Nutrisi

Nutrisi adalah satu komponen yang sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan seperti: protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air.

(b) Budaya lingkungan

Budaya lingkungan atau masyarakat akan mempengaruhi bagaimana mereka dalam

mempersiapkan dan memahami kesehatan dan perilaku hidup sehat. Pola perilaku ibu hamil dipengaruhi oleh budaya yang dianutnya, misalnya larangan untuk makan makanan tertentu padahal zat gizi tersebut dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin.

(c) Status sosial dan ekonomi keluarga

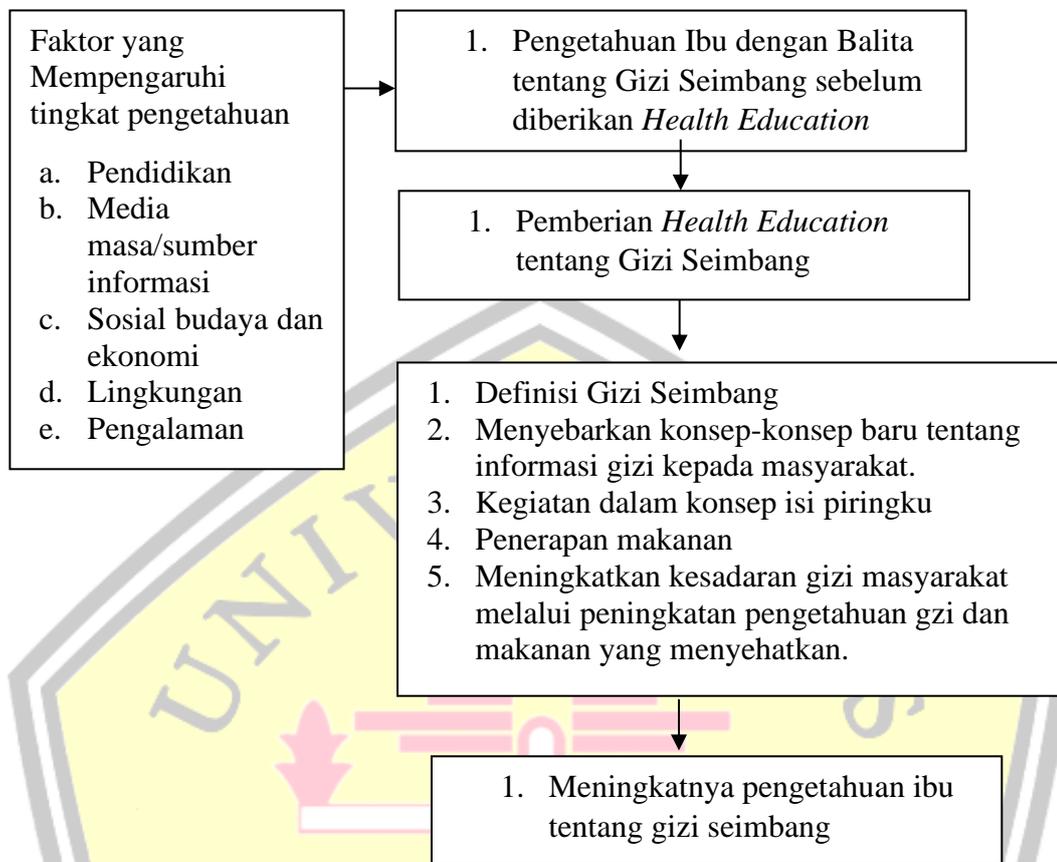
Anak yang dibesarkan di keluarga yang berekonomi tinggi untuk pemenuhan kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan baik di bandingkan dengan anak yang di besarkan di keluarga yang berekonomi sedang atau kurang. Demikian juga dengan pendidikan orangtua, keluarga dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima arahan terutama tentang peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak, penggunaan fasilitas dan lainlain dibandingkan dengan keluarga latar belakang pendidikan rendah.

(d) Iklim atau cuaca

Iklim tetu akan mempengaruhi status kesehatan anak misalnya musim penghujan akan dapat menimbulkan banjir sehingga menyebabkan sulitnya transportasi untuk mendapatkan makanan, timbul penyakit menular, dan penyakit kulit yang dapat menyerang bayi dan anak-anak.

- (e) Olahraga atau latihan fisik
Manfaat olahraga atau latihan fisik yang teratur akan meningkatkan sirkulasi darah sehingga meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh, meningkatkan aktivitas fisik dan menstimulasi perkembangan otot dan jaringan sel.
- (f) Posisi anak dalam keluarga
Sebagai anak tunggal, sulung, anak tengah atau anak bungsu akan mempengaruhi pola perkembangan anak tersebut diasuh dan di didik dalam keluarga.
- (g) Status kesehatan
Status kesehatan pada anak dapat berpengaruh pada pencapaian pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini dapat terlihat apabila anak dalam kondisi sehat maka percepatan pertumbuhan dan perkembangan lebih mudah dibandingkan dengan anak yang sakit.
- (h) Faktor hormonal
Berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah somatotropon yang berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan, hormon tiroid dengan menstimulasi metabolisme tubuh glukokortikoid yang berfungsi menstimulasi pertumbuhan sel interstisial.

2.2 Kerangka Teori

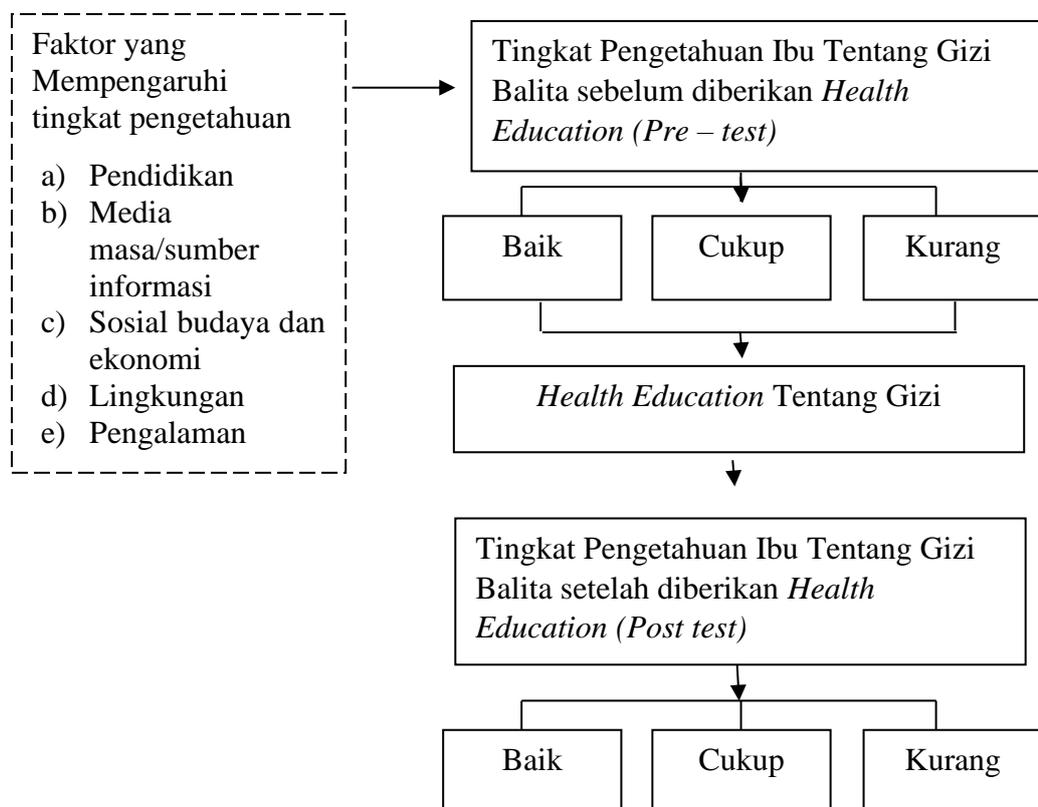


Gambar 2.1 Kerangka Teori Efektivitas *Health Education* Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Balita Di Desa Kebon Agung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

BINA SEHAT PPNI

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian adalah kaitan atau hubungan antara konsep satu dengan konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep didapatkan dari konsep ilmu/teori yang dipakai sebagai landasan penelitian (Fitri and Elvianny 2018).



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Kerangka Teori Efektivitas *Health Education* Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Balita Di Desa Kebon Agung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

2.4 Hipotesis

H0 : Tidak pengaruh pemberian health education terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Desa Kebon Agung Kec. Puri Mojokerto

H1 : Ada pengaruh pemberian health education terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Desa Kebon Agung Kec. Puri Mojokerto