

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pada dasarnya pengetahuan manusia sebagai hasil kegiatan mengetahui merupakan khasanah kekayaan mental yang tersimpan dalam benak pikiran dan benak hati manusia. Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap orang tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam kehidupan bersama, baik melalui bahasa maupun kegiatan dan dengan cara demikian orang akan semakin diperkaya pengetahuannya satu sama lain. Selain tersimpan dalam benak pikir dan atau benak hati setiap orang, hasil pengetahuan yang diperoleh manusia dapat tersimpan dalam berbagai sarana, misalnya buku, maupun berbagai hasil karya serta kebiasaan hidup manusia yang dapat diwariskan dan dikembangkan dari generasi ke generasi berikutnya. (Paulus, 2016)

Pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktivitas berfikir yang dilakukan oleh manusia. Berfikir merupakan diffensia yang memisahkan manusia dari semua genus lainnya seperti hewan. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan empiris dan rasional. Pengetahuan empiris menekankan pada pengalaman indrawi dan pengamatan atas segala fakta tertentu. Pengetahuan ini disebut juga pengetahuan yang bersifat aposteriori. Adapun pengetahuan rasional, adalah pengetahuan yang didasarkan pada budi pekerti, pengetahuan ini bersifat apriori yang tidak menekankan pada pengalaman melainkan hanya rasio semata (Paulus, 2016)

2.1.2 Tingkat pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, Penelitian Kesehatan , 2017) bahwa pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu merupakan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu hal yang spesifik dari seluruh bahan yang telah di pelajari. Sehingga tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah

b. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang suatu objek yang sudah diketahui dan menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap suatu 7 materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh dan menyimpulkan objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (Aplication)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah di pelajari pada kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat dikatakan penggunaan hukum-hukum,metode, prinsip dan sebagainya dalam situasi lain

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menjelaskan materi ke dalam komponen – komponen dalam struktur organisasi dan masih terdapat

kaitannya. Penggunaan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi yang baru atau yang sudah ada.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berdasarkan (Notoadmojo, 2019) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi Tingkat pengetahuan diantaranya:

1) Tingkat pendidikan

Tujuan pendidikan adalah memberikan pencerahan kepada masyarakat agar mereka dapat mengubah perilakunya secara bertahap dan menguntungkan. Pendidikan juga dapat berdampak pada pemahaman dan pengetahuan seseorang.

2) Profesi

Pekerjaan merupakan usaha yang diperlukan individu untuk menghidupi dirinya dan keluarganya, antara lain. Alih-alih menjadi sumber kebahagiaan, pekerjaan justru menjadi sarana yang sulit, monoton, dan membosankan dalam menjalani kehidupan. Mayoritas pekerjaan adalah upaya yang memakan waktu.

3) Informasi

Seseorang yang mendapat lebih banyak informasi akan mendapatkan pengetahuan yang lebih luas(banyak). Anda dapat memperoleh informasi dari teman, orang tua, media, literatur, dan profesional medis.

4) Pengalaman

Tidak ada seorang pun yang selalu mengalami hal ini, tetapi bisa dimulai dengan mendengar atau melihat. Pengalaman yang didapat seseorang menambah pengetahuannya terhadap sesuatu yang informal.

5) Budaya

Perilaku orang atau sekelompok orang untuk memuaskan kebutuhan tersebut meliputi sikap dan keyakinan.

6) Social ekonomi

Seseorang yang memiliki keterampilan lebih terspesialisasi untuk memenuhi kebutuhan hidup, mereka memandang hal ini sebagai kesempatan untuk mempelajari informasi berharga dan memperluas pengetahuannya.

2.1.4 Pengetahuan Pemenuhan Gizi

Pengetahuan pemenuhan gizi merupakan pengetahuan ibu tentang pemberian gizi pada anak yang sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan pemenuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari akan menimbulkan masalah gizi kurang terutama pada anak artinya pengetahuan

ibu tinggi gizi anak baik dan apabila pengetahuan ibu rendah gizi anak kurang baik (Revida, 2019)

Tingkat pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi sangat menentukan bagaimana ibu memberikan makanan pada anaknya yang sesuai dengan kebutuhan. Gizi yang kurang pada anak tidak hanya terjadi akibat ekonomi keluarga yang kurang, tetapi juga karena kurangnya pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi pada anaknya. Tingginya tingkat pengetahuan pemenuhan gizi pada ibu akan banyak sekali membantu menentukan berbagai masalah seperti dalam pemilihan dan penyediaan makanan yang beraneka ragam. (Hartono e. a., 2019)

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi anak balita sangat mempengaruhi keadaan gizi balita karena ibu adalah seorang yang paling besar keterikatannya terhadap anak. Karena kebersamaan ibu bersama anaknya lebih besar, dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain sehingga lebih mengerti segala sesuatu yang dibutuhkan anak balita, dan pengetahuan ibu menjadi kunci utama terpenuhinya kebutuhan gizi anak balita dan pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang baik dapat menumbuhkan perilaku baru yang baik pula (Alin Himawati, 2018)

2.1.5 Pengaruh Pengetahuan Terhadap Perilaku

Sebelum seseorang melakukan suatu perilaku baru, menurut (Notoadmojo, 2020), terdapat proses yang dialami seseorang secara berurutan, diantaranya:

- 1) Kesadaran (*awareness*)

Kesadaran artinya stimulus (tujuan) tersebut harus terlebih dahulu diketahui masyarakat.

2) Merasa tertarik (*interest*)

Interest yaitu keadaan dimana mulai tertariknya individu terhadap stimulus.

3) Evaluasi (*evaluation*)

Kuat atau tidaknya motif tersebut menunjukkan bahwa pola pikir responden telah berubah.

4) Mencoba (*trial*)

Mereka yang mulai bereksperimen dengan tindakan baru.

5) Adaptasi (*adaption*)

Berdasarkan peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan sikap, individu mengambil tindakan.

2.1.6 Cara Mengukur Pengetahuan

Dengan mengajukan pertanyaan dan memberikan satu poin untuk jawaban yang benar dan nol untuk jawaban yang salah, seseorang dapat mengukur tingkat pengetahuannya. Setelah membandingkan nilai sebenarnya yang lebih tinggi, dan mengalikan hasilnya dengan 100%, hasil evaluasi dikategorikan (Darsini, Pengetahuan, 2019). Ada tiga kategori diantaranya:

- 1) Baik (76 - 100 %)
- 2) Sedang atau cukup (56 - 75 %)
- 3) Kurang (<56%)

2.2 Balita

2.2.1 Definisi Balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani, 2017)

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun. Menurut (Sediaoetama, Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1, 2017) balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak pra sekolah (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. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak pada periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang kembali, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan. (Kemenkes, 2019) menjelaskan balita merupakan usia dimana anak mengalami

pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor, yaitu nutrisi, lingkungan dan sosial ekonomi keluarga.

2.2.2 Klasifikasi Balita

Balita adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun juga termasuk golongan ini. Balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun yang dikenal dengan batita dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal dengan usia pra sekolah ((Proverawati, 2010)).

Menurut karakteristik, balita terbagi dalam dua kategori, yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak usia pra sekolah. Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan oleh ibunya (Sodiaotomo, 2010). Laju pertumbuhan masa batita lebih besar dari masa usia pra sekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Pola makan yang diberikan sebaiknya dalam porsi kecil dengan frekuensi sering karena perut balita masih kecil sehingga tidak mampu menerima jumlah makanan dalam sekali makan ((Proverawati, 2010)).

Sedangkan pada usia pra sekolah anak menjadi konsumen aktif. Mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah playgroup sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini anak akan mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan “tidak” terhadap ajakan. Pada masa

ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, ini terjadi akibat dari aktifitas yang mulai banyak maupun penolakan terhadap makanan

2.2.3 Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita di antaranya adalah energi dan protein. Kebutuhan energi sehari untuk tahun pertama kurang lebih 100-200 kkal/kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan protein. Protein dalam tubuh merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum serta mengganti sel-sel yang telah rusak dan memelihara keseimbangan cairan tubuh. Lemak merupakan sumber kalori berkonsentrasi tinggi yang mempunyai tiga fungsi, yaitu sebagai sumber lemak esensial, zat pelarut vitamin A, D, E dan K serta memberikan rasa sedap dalam makanan. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah sebanyak 60-70% dari total energi yang diperoleh dari beras, jagung, singkong dan serat makanan. Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Istiany A, 2013)

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Balita

Faktor yang secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Beberapa faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut, misalnya faktor ekonomi dan keluarga (Soekirman, 2012).

1. Ketersediaan dan Konsumsi Pangan

Penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau secara perorangan merupakan cara pengamatan langsung yang dapat menggambarkan pola

konsumsi penduduk menurut daerah, golongan sosial ekonomi dan sosial budaya. Konsumsi pangan lebih sering digunakan sebagai salah satu teknik untuk memajukan tingkat keadaan gizi. Penyebab masalah gizi yang pokok di tempat paling sedikit dua pertiga dunia adalah kurang cukupnya pangan untuk pertumbuhan normal, kesehatan dan kegiatan normal. Kurang cukupnya pangan berkaitan dengan ketersediaan pangan dalam keluarga.

Tidak tersedianya pangan dalam keluarga yang terjadi terus menerus akan menyebabkan terjadinya penyakit kurang gizi. Gizi kurang merupakan keadaan yang tidak sehat karena tidak cukup makan dalam jangka waktu tertentu. Kurangnya jumlah makanan yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menurunkan status gizi. Apabila status gizi tidak cukup maka daya tahan tubuh seseorang akan melemah dan mudah terserang infeksi. (Soekirman, 2012)

2. Infeksi Penyakit

Infeksi dan keadaan gizi anak merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dengan infeksi, nafsu makan anak mulai menurun dan mengurangi konsumsi makanannya, sehingga berakibat berkurangnya zat gizi ke dalam tubuh anak. Dampak infeksi yang lain adalah muntah dan mengakibatkan kehilangan zat gizi. Infeksi yang menyebabkan diare pada anak dapat mengakibatkan cairan dan zat gizi di dalam tubuh berkurang. Terkadang orang tua juga melakukan pembatasan makan akibat infeksi yang diderita sehingga menyebabkan asupan zat gizi sangat kurang sekali bahkan bila berlanjut lama dapat mengakibatkan terjadinya gizi buruk. (Soekirman, 2012)

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Status gizi yang baik penting bagi kesehatan setiap orang, termasuk ibu hamil, ibu menyusui dan anaknya. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang. (Soekirman, 2012)

4. Higiene Sanitasi Lingkungan

Sanitasi lingkungan yang buruk akan menyebabkan anak lebih mudah terserang penyakit infeksi yang akhirnya dapat mempengaruhi status gizi. Sanitasi lingkungan sangat terkait dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan pada setiap keluarga. Semakin tersedia air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, maka semakin kecil risiko anak terkena penyakit kurang gizi (Soekirman, 2012)

2.3 Perilaku Kesehatan

2.3.1 Definisi Perilaku Kesehatan

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan puncak dari pengalaman dan interaksi seseorang dengan lingkungannya; itu berbentuk sikap, perilaku, dan pengetahuan. Perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap rangsangan baik dari dalam maupun dari luar (Sukarman, 2020).

b. Domain Perilaku

Studi tentang perilaku dapat dibagi menjadi tiga subbidang: kognitif, emosional, psikomotorik, dan perilaku. Klasifikasi ini digunakan dalam pelatihan, yaitu untuk mengembangkan atau meningkatkan tiga bidang perilaku (Wellina, 2018), ketiga domain ini dapat diukur dari:

1) Pengetahuan (*Knowledge*)

Ini adalah hasil dari pengetahuan dan memanifestasikan dirinya ketika seseorang melihat suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak mempunyai dasar untuk membuat penilaian dan merekomendasikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya. Pengetahuan dibagi menjadi 6, diantaranya:

- a) Tahu dapat berarti kemampuan mengingat pelajaran yang selesai dipelajari sebelumnya.
- b) Pemahaman adalah kemampuan untuk menganalisis informasi dengan tepat dan menjelaskan objek yang dikenal.
- c) Aplikasi diartikan seperti kapasitas untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks otentik.
- d) Analisis adalah kemampuan untuk menjelaskan suatu zat atau benda berdasarkan komposisinya dengan tetap menjaga pemahaman tentang struktur organisasinya sehubungan dengan zat lain.
- e) Sintesis mengacu pada kemampuan untuk mengatur atau memadukan unsur-unsur untuk menciptakan keseluruhan yang baru.

f) Evaluasi mengacu pada kemampuan untuk merasakan atau memancarkan suatu zat atau benda.

2) Sikap (*Attitude*)

Ini adalah respons atau tanggapan terhadap suatu stimulus atau objek yang masih tertutup bagi individu. Tiga komponen dasar yang membentuk suatu sikap: kecenderungan bertindak (sepuluh perilaku), kehidupan emosional atau kekaguman terhadap suatu barang, dan kepercayaan diri (*belief*). Misalnya, ada berbagai tingkatan sikap:

- a) Penerimaan (*receiving*), artinya target mau fokus pada stimulus yang diberikan target.
- b) Merespon (*responding*), tanggap saat diminta, dan selesaikan penugasan yang ada.
- c) Menghargai (*valuing*), mengundang orang lain untuk membicarakan masalah.
- d) Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas apa pun yang dia pilih untuk dilakukan, mengambil risiko.

3) Praktik atau Tindakan (*Practice*)

Sikap tidak selalu dapat terwujud dalam perilaku yang terang-terangan. Unsur pendukung diperlukan untuk mengubah sikap menjadi tindakan praktis. Ada berbagai tingkatan dalam praktik, termasuk:

- a) Persepsi (*perception*), Menentukan dan memilih beberapa objek berdasarkan relevansinya dengan tugas yang ada.

- b) Respon (*guide response*), dapat diselesaikan dengan benar dan dengan bantuan contoh.
- c) suatu sistem dimana seseorang telah mengembangkan pengetahuan naluriah atau kebiasaan tentang bagaimana melakukan suatu tugas dengan benar.
- d) Adopsi adalah praktik atau aktivitas yang dikembangkan dengan baik yang menunjukkan bahwa perubahan telah dilakukan tanpa mengurangi validitas tindakan.

Pengukuran perilaku secara langsung dapat dilakukan, khususnya dengan menanyakan individu tentang perilaku masa lalu (*recalling*). Memantau secara langsung tindakan atau aktivitas responden juga dapat digunakan untuk mengukur sesuatu. Sebelum manusia memperoleh perilaku baru, sejumlah langkah berurutan harus dilakukan, misalnya:

- a) Kesadaran (*awareness*), ketika kesadaran diperoleh dalam arti pemahaman mendasar terhadap stimulus (*target*).
- b) Tertarik (*interest*), dimana orang mengembangkan minat terhadap suatu stimulus.
- c) Evaluasi (*evaluation*), penilaian yang mempertimbangkan baik atau tidaknya suatu stimulus. Artinya sikap responden lebih baik.
- d) Suatu eksperimen (*eksperimen*), titik di mana seseorang mencoba perilaku baru.

e) Menerima (*adoption*), dimana orang tersebut menunjukkan perilaku baru sesuai dengan kesadaran, pengetahuan, dan sikapnya terhadap rangsangan.

c. Ciri ciri Perilaku

Menurut (Hartono, 2016), tingkah laku manusia selalu berbeda-beda, selalu mempunyai kekhasan, ciri khas tersendiri, sehingga dikatakan seseorang itu unik. Ciri-ciri tingkah laku manusia berbeda satu sama lain karena manusia mempunyai kepekaan sosial, konsistensi tingkah laku, orientasi tugas, usaha dan perjuangan. Perilaku menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut.:

1) Kepekaan Sosial

Kemampuan untuk menafsirkan tindakan sendiri berdasarkan ekspektasi dan persepsi orang lain dikenal sebagai kepekaan sosial. Hal ini tidak dapat dipisahkan dari gagasan bahwa manusia adalah makhluk sosial. Manusia adalah makhluk sosial yang bergantung pada teman dan sesama warganya untuk kelangsungan hidupnya. Perilaku manusia selalu unik karena harus beradaptasi dengan lingkungan di mana ia berada pada waktu tertentu.

2) Kelangsungan Perilaku

Kelangsungan perilaku artinya suatu perilaku berkaitan dengan perilaku selanjutnya. Akibatnya, kita bisa melihat perilaku saat ini sebagai perpanjangan dari perilaku sebelumnya. Dengan kata lain, perilaku yang muncul terjadi seiring berjalannya waktu, bukan sekaligus. Perilaku

manusia tidak pernah berhenti secara tiba-tiba. Tindakan masa lalu berfungsi sebagai batu loncatan untuk tindakan saat ini, sedangkan tindakan saat ini berfungsi sebagai landasan untuk tindakan di masa depan.

3) Orientasi pada tugas

Artinya, setiap perilaku manusia mempunyai peran atau tujuan tersendiri. Jadi, ada tujuan dari setiap tindakan manusia.

4) Usaha dan perjuangan

Setiap orang perlu memiliki tujuan yang ingin mereka kejar dalam hidup. Orang-orang bertengkar mengenai keputusan atau pilihan yang telah mereka ambil.

5) Unik

Karena setiap individu itu unik, maka tidak bisa dibandingkan satu sama lain. Setiap individu unik dalam karakter, kebiasaan, motivasi, dan atributnya. Kesenjangan serupa juga terjadi dalam perilaku, pengalaman masa lalu, dan tujuan masa depan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku

Tergantung pada apa yang memungkinkan terjadinya perubahan ini dalam kehidupannya, perilaku seseorang dapat berubah. Banyak pengaruh internal dan eksternal yang berdampak pada perilaku manusia dan dapat mengubahnya (Irwan, 2018), diantaranya:

1) Faktor Internal

Ras/keturunan, jenis kelamin, ciri fisik, kepribadian, keberbakatan, dan IQ merupakan contoh unsur internal yang dikemukakan.

a) Jenis Ras/Keturunan

Setiap ras di planet ini mempunyai perilaku yang berbeda-beda. Karena sifat unik yang membedakan setiap ras, perilaku umum ini berbeda-beda.

b) Jenis Kelamin

Variasi perilaku berdasarkan gender dapat dilihat dari cara orang berpakaian, menjalani kehidupan sehari-hari, dan membagi tugas rumah tangga. Variasi ini dapat disebabkan oleh pembagian kerja, karakteristik fisik, atau variabel hormonal. Laki-laki biasanya berperilaku atau bertindak berdasarkan pertimbangan intelektual, sedangkan perempuan bertindak berdasarkan emosinya.

c) Sifat Fisik

Perilaku seseorang ditentukan oleh ciri fisiknya; misalnya, mereka yang berwajah bulat, pendek, montok cenderung suka piknik. Tipe orang seperti ini adalah orang yang supel, jenaka, baik hati, dan mempunyai banyak teman.

d) Kepribadian

Kepribadian seseorang terdiri dari berbagai cara dia merespons dan mengubah rangsangan yang berasal dari sumber eksternal dan internal. Definisi ini memperjelas bagaimana kepribadian seseorang mempengaruhi tindakannya sehari-hari.

e) Intelegensia

Kapasitas umum seseorang untuk berpikir dan berperilaku efektif dan terfokus disebut sebagai kecerdasan. Perilaku cerdas yang mempengaruhi intelektualitas adalah kemampuan berperilaku cepat, tepat, dan mudah, terutama dalam mengambil keputusan.

f) Bakat

Seseorang yang mempunyai bakat adalah orang yang, jika diberikan instruksi yang tepat, dapat mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan yang unik. Contohnya termasuk kemampuan melukis, berolahraga, dan mengarang music.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pengajaran dan pembelajaran adalah inti dari pendidikan apa pun. Sejumlah perubahan perilaku dibawa oleh proses belajar mengajar. Oleh karena itu, pendidikan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku. Mereka yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi berperilaku berbeda dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah.

b) Agama

Orang yang menganut agama dipaksa untuk bertindak sesuai dengan standar dan nilai-nilai yang dianut agama tersebut.

2.3.2 Proses Terjadinya Perilaku



Gambar 2. 1 Proses Terjadinya Perilaku

2.3.3 Pengukuran Perilaku

Pengukuran Perilaku Dengan cara bertanya kepada subyek/ penderita (melalui kuesioner) “Reported Behaviour” behaviour marker/signs. Perbedaan Praktek, Perilaku, Gaya hidup, Budaya :

- a. Praktek adalah kegiatan yang dilakukan sesaat misalnya immunisasi BCG, ANC, dll
- b. Perilaku adalah kegiatan/kebiasaan yang dilakukan secara rutin dan terus menerus dalam batas waktu yang cukup lama (6 bulan/3 bulan/ 1 bulan) seperti olahraga, diet, cuci tangan, dan semua perilaku yang dilakukan terus menerus.

- c. Gaya hidup adalah pola tingkah laku yang dilakukan dalam mengikuti trend an biasanya cepat berubah sesuai tren, biasanya pengukurannya dilihat dari last action.
- d. Budaya adalah kebiasaan yang sudah menjadi norma wajib yang harus diikuti. Bila tidak diikuti akan merasa bersalah.

Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan favorable dan tidak favorable dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negative yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali objek sikap. Isi kuesioner:

Favorable dengan nilai item yaitu:

4: Selalu (SL)

3: Sering (SR)

2: Kadang-kadang (KD)

1: Jarang (JR)

Unfavorable dengan nilai item:

1: Selalu (SL)

2: Sering (SR)

3: Kadang-kadang (KD)

4: Jarang (JR)

Peneliti melakukan pengukuran sikap menggunakan skala Likert dikenal dengan teknik “*Summated ratings*”. Hasil pengukuran dapat diketahui dengan mengetahui interval (jarak) dan interpretasi persen agar mengetahui penilaian dengan metode mencari interval (I) skor persen. Untuk hasil pengukuran skor dikoversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor <50% hasil pengukuran negatif dan apabila skor $\geq 50\%$ maka hasil pengukuran positif.

2.3.4 Perilaku Pemenuhan Gizi

Perilaku pemenuhan gizi 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., 2007: 9).

Bentuk 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. Menurut Judarwanto (2004:96) Pemberian makanan pada anak mempunyai 3 fungsi, yaitu:

- 1) Fungsi fisiologis yaitu memberikan nutrisi sesuai kebutuhan agar tercapai tumbuh kembang yang optimal.
- 2) Fungsi psikologis, penting dalam pengembangan hubungan emosional ibu dan anak sejak awal.
- 3) Fungsi sosial/edukasi yaitu melatih anak mengenal makanan, keterampilan makan dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak.

Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, perilaku pemberian makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari. Waktu makan yang teratur membuat anak berdisiplin tanpa paksaan dan hidup teratur. Seperti halnya membiasakan anak makan dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, makan dengan duduk dalam satu meja sejak dini, dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan serta menggunakan alat makan dengan benar dapat melatih anak untuk mengerti etika dan juga mengajarkan anak hidup mandiri, serta mendidik anak hidup bersih dan teratur.

a. Penyusunan Menu

Pemberian makan pada balita harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhannya. Pengaturan makan dan perencanaan menu harus selalu dilakukan dengan hati-hati sesuai dengan kebutuhan gizi, usia dan keadaan

kesehatannya. Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang. Artinya, selain tubuh bayi menjadi lebih besar, fungsi – fungsi organ tubuhnya harus berkembang sejalan dengan bertambahnya usia bayi (Moehyi, 2008:34).

Oleh karena itu pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, waktu usia makan mulai diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (food diary) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan, mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari food diary ini (Karyadi,E. dan Kolopaking,R.,2007:81).

Diharapkan kebiasaan makan yang teratur, baik, dan sehat ini akan terus melekat sepanjang hidup anak dan hal itu merupakan modal bagi pemeliharaan gizi anak untuk usia selanjutnya. Pengaturan jenis dan bahan makanan yang dikonsumsi juga harus diatur dengan baik agar anak tidak cepat bosan dengan jenis makanan tertentu. Makanan yang memenuhi menu gizi seimbang untuk anak bila menu makanan terdiri atas kelompok bahan makanan sumber zat

tenaga, zat pembangun, zat pengatur serta makanan yang berasal dari susu (Karyadi,E.dan Kolopaking,R.,2007:12).

b. Pengolahan

Keamanan pangan untuk balita tidak cukup hanya menjaga kebersihan tetapi juga perlu diperhatikan selama proses pengolahan. Proses pengolahan pangan memberikan beberapa keuntungan, misalnya memperbaiki nilai gizi dan daya cerna, memperbaiki cita rasa maupun aroma, serta memperpanjang daya simpan (Auliana, 1999:79).

Bahan makanan yang akan diolah disamping kebersihannya juga dalam penyiapan seperti dalam membuat potongan bahan perlu diperhatikan. Hal ini karena proses mengunyah dan refleks menelan balita belum sempurna sehingga anak sering tersedak. Penggunaan bumbu dalam pengolahan juga perlu diperhatikan. Menurut Moore (1997) dalam Urip, V. (2004:53) pemakaian bumbu yang merangsang perlu dihindari karena dapat membahayakan saluran pencernaan dan pada umumnya anak tidak menyukai makanan yang beraroma tajam.

Pengolahan makanan untuk balita adalah yang menghasilkan tekstur lunak dengan kandungan air tinggi yaitu di rebus, diungkep atau dikukus. Untuk pengolahan dengan di panggang atau digoreng yang tidak menghasilkan tekstur keras dapat dikenalkan tetapi dalam jumlah yang terbatas. Di samping itu dapat pula dilakukan pengolahan dengan cara kombinasi misal direbus dahulu baru kemudian di panggang atau di rebus/diungkep baru kemudian digoreng.

c. Penyajian

Penyajian makanan salah satu hal yang dapat dapat menggugah selera makan anak. Penyajian makanan dapat dibuat menarik baik dari variasi bentuk, warna dan rasa. Variasi bentuk makanan misalnya dapat dibuat bola-bola, kotak, atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang disajikan tersebut dapat diterapkan baik dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Disamping itu juga dapat menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga selain anak tergugah untuk makan, anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri.

d. Cara Pemberian Makanan untuk Anak

Anak balita sudah dapat makan seperti anggota keluarga lainnya dengan frekuensi yang sama yaitu pagi, siang dan malam serta 2 kali makan selingan yaitu menjelang siang dan pada sore hari. Meski demikian cara pemberiannya dengan porsi kecil, teratur dan jangan dipaksa karena dapat menyebabkan anak menolak makanan. Waktu makan dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar bagi anak balita, seperti menanamkan kebiasaan makan yang baik, belajar keterampilan makan dan belajar mengenai makanan.

Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan digendongan atau sambil jalan-jalan. Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengobservasi anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar

cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu. Anak usia ini mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan dengan demikian anak dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan.

Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya. Acara makan bersama juga dapat mengajarkan balita mengenai makanan. Secara umum anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Seiring bertambahnya usia anak balita mulai tertarik dengan makanan yang dimakan oleh teman-temannya. Dengan demikian, orang tua sangat berperan dalam memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Menurut Brewer (2010) perilaku pemenuhan gizi didefinisikan sebagai perilaku orangtua/ibu/caregiver dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita meliputi:

a. Child Control

Ibu mengatur perilaku makan balita (Melbye et.al, 2011). Tindakan-tindakan yang ditunjukkan oleh orang tua terhadap balita untuk memenuhi asupan makanan yang sehat dan optimal (mengonsumsi sejumlah makanan yang dianjurkan atau menurut AKG) (Murashima, 2010).

b. Emotion Regulation

Ibu menyajikan makanan untuk mengontrol emosi balita (Melbye et.al, 2011).

c. Encourage Balance and Variety

Ibu mempertimbangkan asupan makanan seimbang termasuk konsumsi variasi makanan dan pemilihan makanan sehat (Melbye et.al, 2011).

d. Environment

Ibu menyediakan makanan sehat/tidak sehat di rumah (Melbye et.al,2011).

e. Food as Reward

Ibu memberikan makanan sebagai hadiah (Melbye et.al, 2011)

f. Modeling

Ibu secara aktif mendemonstrasikan memakan makanan yang sehat didepan balita (Melbye et.al, 2011).

g. Monitoring

Ibu mengawasi balita dari asupan makanan yang kurang sehat (Melbyeet.al, 2011).

h. Pressure

Ibu memaksa balita untuk mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu makan (Melbye et.al, 2011).

i. Restriction for Health

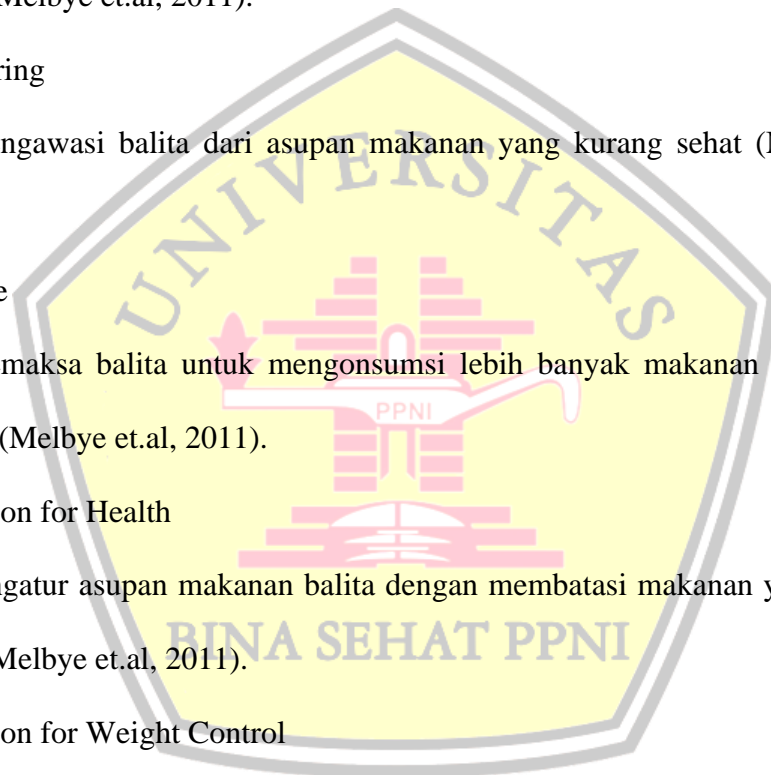
Ibu mengatur asupan makanan balita dengan membatasi makanan yang kurang sehat (Melbye et.al, 2011).

j. Restriction for Weight Control

Ibu mengontrol asupan makanan balita dengan mempertahankan berat badan balita (Melbye et.al, 2011).

k. Responsibility for Child Eating

Ibu merasa bertanggung jawab terhadap asupan makanan balita (Melbye et.al, 2011).



l. Teaching about Nutrition Orang tua/Ibu mengajarkan balitanya tentang makanan yang sehat dan bergizi (Melbye et.al, 2011).

2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemenuhan Gizi

a. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan ibu tentang Gizi Balita Pengetahuan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan, bagaimana tubuh menggunakan dan mengapa pangan diperlukan untuk kesehatan. Pengetahuan pangan dan gizi orang tua terutama ibu berpengaruh terhadap jenis pangan yang dikonsumsi sebagai refleksi dari praktek dan perilaku yang berkaitan dengan gizi (Zulkarnaen,dkk.,2000:12) Adanya pengetahuan gizi diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat apabila terjadi kurang gizi. Pengetahuan tentang pangan dan gizi dapat diperoleh melalui berbagai media baik cetak (majalah, tabloid) maupun elektronik (radio, televisi, internet) disamping dari buku-buku. Selain itu juga bisa diperoleh melalui pelayanan kesehatan seperti posyandu, puskesmas. Sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan ibu di luar pendidikan formal yang sering dipergunakan dan menarik sebagian besar ibu rumah tangga di pedesaan, sehingga memungkinkan informasi termasuk pengetahuan pangan, gizi dan kesehatan adalah media elektronik diantaranya televisi dan radio,media social.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah proses dimana masyarakat melalui lembaga-lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja melakukan transformasi warisan budaya yaitu pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan dari generasi ke generasi (Siswoyo,1995:5). Pendidikan ibu disamping merupakan modal utama dalam menunjang perekonomian rumah tangga juga berperan dalam pola penyusunan makanan untuk rumah tangga. Wahidah (2004:24) menyatakan bahwa tingkat pendidikan formal ibu rumah tangga berhubungan positif dengan perbaikan pola konsumsi pangan keluarga dan pola pemberian makanan pada bayi dan anak. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi konsumsi melalui pemilihan bahan pangan.

c. Pendapatan

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung untuk membaik juga. Akan tetapi mutu makanan tidak selalu membaik jika diterapkan pada tanaman perdagangan. Tanaman perdagangan menggantikan produksi pangan untuk rumah tangga dan pendapatan yang diperoleh dari tanaman perdagangan itu atau peningkatan pendapatan yang lain mungkin tidak digunakan untuk membeli pangan atau bahan-bahan berkualitas gizi tinggi. Pendapatan akan menentukan daya beli terhadap pangan dan fasilitas lain (pendidikan, perumahan, kesehatan, dll) yang dapat mempengaruhi status gizi

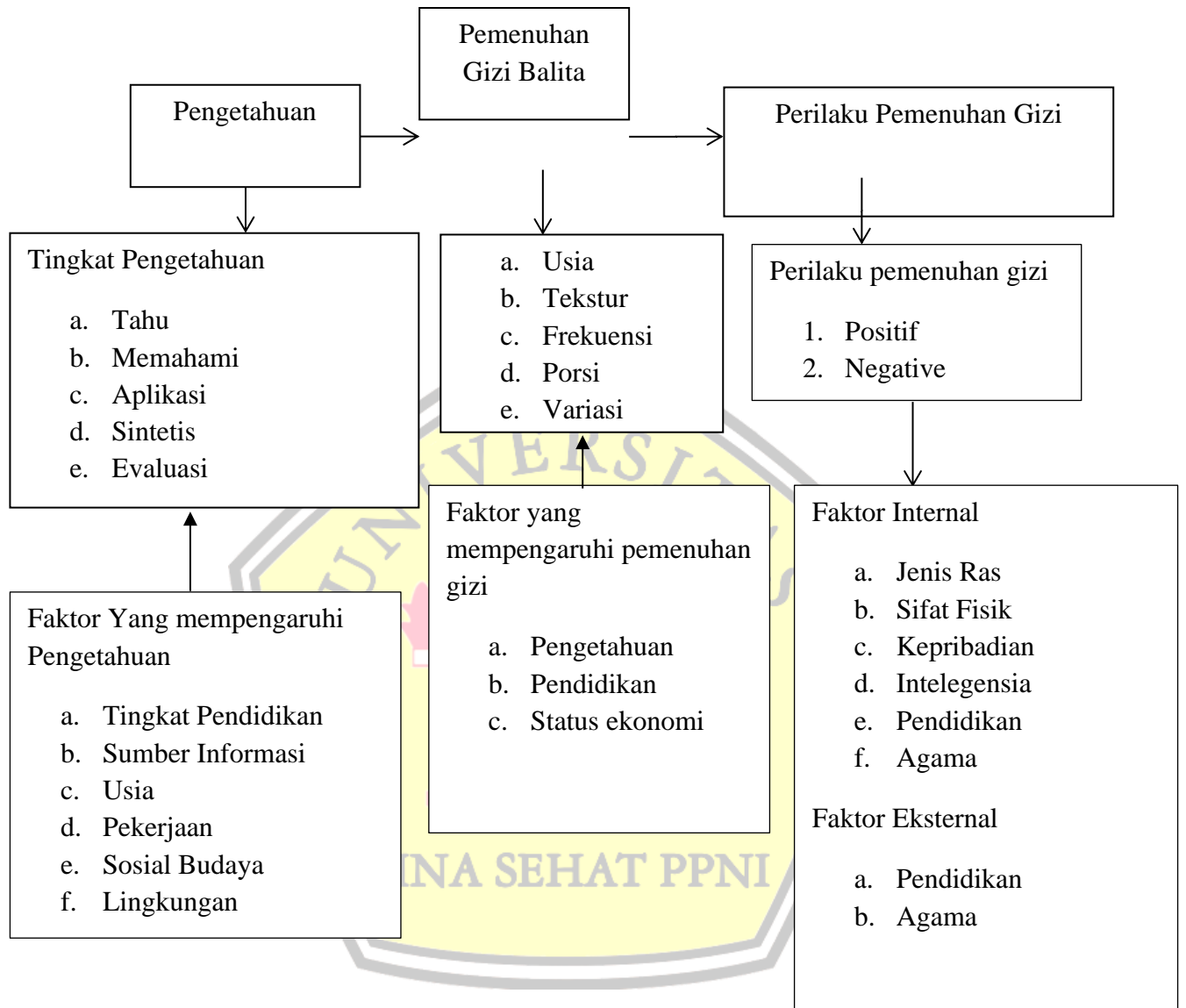
d. Besar Keluarga

Besar keluarga Wahidah (2005:26) menyatakan bahwa besar keluarga yaitu banyaknya anggota suatu keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga.

Termasuk dalam hal ini akan mempengaruhi konsumsi pangan. Sehingga jumlah anggota keluarga yang semakin besar akan menyebabkan pendistribusian konsumsi pangan akan semakin tidak merata tanpa diimbangi dengan meningkatnya pendapatan. Jika besar keluarga bertambah maka pangan untuk setiap anak berkurang dan banyak orang tua tidak menyadari bahwa anak-anak yang sangat muda memerlukan pangan relatif lebih banyak dari pada anak yang lebih tua.

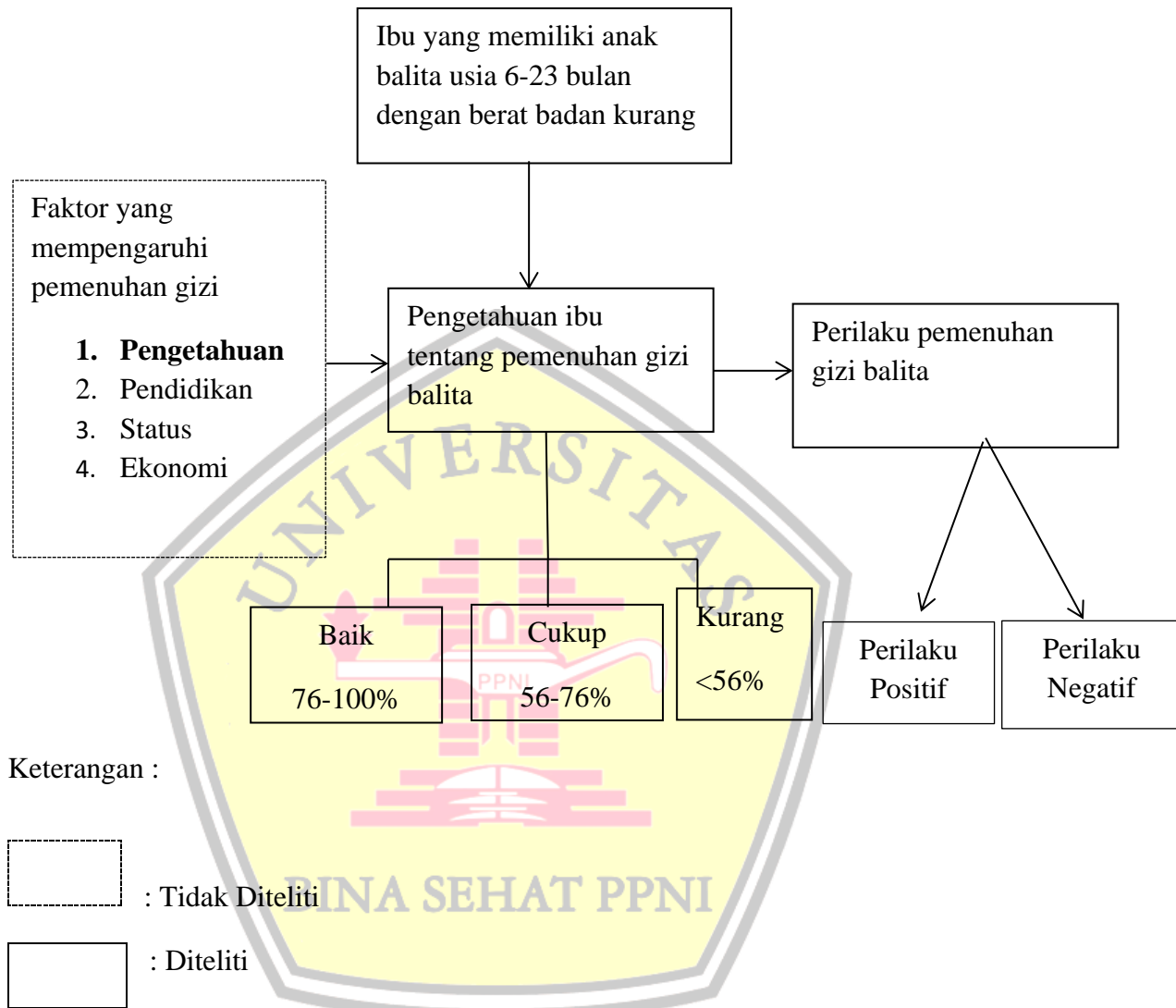


2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan Penegtahuan Ibu Dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Balita Di Desa Kedungmaling Kecamatan Sooko

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Hubungan Penegtahuan Ibu Dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Balita Di Desa Kedungmaling Kecamatan Sooko

2.6 Hipotesis

Ha: Ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku pemenuhan gizi balita usia 6-23 bulan di Desa Kedungmaling

H0: Tidak ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku pemenuhan gizi balitas usia 6-23 bulan di Desa Kedungmaling

