

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui pancaindra, yang kemudian menghasilkan pemahaman dan kesadaran. Proses ini tidak hanya terbatas pada penerimaan informasi tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk menginterpretasikan dan mengaplikasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan berperan sebagai landasan utama dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk bertindak secara sadar dan rasional dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatannya sendiri maupun anggota keluarganya (Pakpahan dkk, 2021)

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Ridwan et al., 2021), adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan berperan dalam proses pembelajaran, di mana semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, semakin mudah pula individu tersebut dalam memahami dan menerima informasi.

2) Media massa/informasi

Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengetahuan dalam jangka waktu tertentu sehingga mendorong terjadinya perubahan serta peningkatan tingkat pengetahuan.

3) Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dijalani seseorang sering dilakukan tanpa melalui proses penalaran mengenai apakah tindakan tersebut baik atau tidak baik.

4) Lingkungan

Lingkungan memiliki peran yang besar dalam proses terbentuknya pengetahuan, karena adanya interaksi timbal balik yang kemudian direspons dan diolah sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran, yang dapat diperoleh baik melalui pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain.

6) Usia

Usia berpengaruh terhadap pola berpikir dan kemampuan seseorang dalam menangkap informasi, di mana seiring bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap individu akan semakin berkembang. (WHO, 2022) mengelompokkan usia menjadi bayi (0-1 tahun), Balita (1-4 tahun), anak (5-9 tahun) Remaja (10-19 tahun) dewasa muda (20-39 tahun) Dewasa menengah (40-59 tahun) dan lanjut usia (> 60 tahun).

2.1.3 Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan melalui metode tanya jawab atau penyebaran angket yang digunakan untuk menggali materi yang akan diukur dari subjek penelitian maupun responden. Tingkat kedalaman pengetahuan yang dinilai dapat disesuaikan dengan kategori yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dinyatakan dalam bentuk persentase dan diinterpretasikan menggunakan uraian kualitatif sebagai berikut:

- a. Baik (76%-100%)
- b. Cukup (56%-75%)
- c. Kurang ($\leq 55\%$)

Menurut Arikunto dalam Putri (2015) kesimpulan akhir akan dibacakan dengan menggunakan hasil pengolahan data yang diinterpretasikan dalam prosentase :

0 %	= Tidak satupun responden
1 – 25 %	= Sebagian kecil responden
26 – 49 %	= Kurang dari setengah responden
50 %	= Setengah responden
51 – 75 %	= Lebih dari setengah responden
76 – 99 %	= Sebagian besar responden
100 %	= Seluruh responden

(Ridwan et al., 2021)

2.2 Konsep Ibu Balita

2.2.1 Definisi Ibu Balita

Ibu balita merupakan seorang wanita yang memiliki anak berusia antara 12 hingga 59 bulan dan memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan dasar anak. Peran ini mencakup pemenuhan gizi yang seimbang, pemeliharaan kesehatan, serta pemberian stimulasi yang menunjang perkembangan fisik, kognitif dan emosional balita. Ibu sebagai pengasuh utama dalam keluarga, ibu juga menjadi figur sentral yang menentukan berbagai keputusan penting terkait pola makan anak, kebersihan lingkungan serta upaya memperoleh layanan kesehatan yang memadai (Maulida Nuzula Firdaus, 2023).

2.3 Konsep Pemenuhan Gizi

2.3.1 Definisi Pemenuhan Gizi

Pemenuhan gizi merupakan suatu kondisi dimana kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi secara optimal melalui asupan makanan yang seimbang dan bergizi sesuai dengan usia, jenis kelamin serta Tingkat aktifitas seseorang. Pada balita, pemenuhan gizi diartikan sebagai terpenuhinya kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Pemenuhan gizi yang optimal tidak hanya menitikberatkan pada kuantitas asupan makanan, tetapi juga memperhatikan mutu dan keragaman bahan pangan yang dikonsumsi, termasuk pemanfaatan sumber pangan lokal yang bernilai gizi tinggi (Muniroh et al., 2025).

Pemenuhan gizi merupakan hasil interaksi antara faktor pengetahuan ibu, ketersediaan pangan serta perilaku konsumsi keluarga. Ketidak seimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting dan underweight. Oleh karena itu pemenuhan gizi menjadi indikator penting dalam upaya pencegahan stunting, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak dimasa depan (Khairuman, Syarifah Rozati Nomira, Dian Rahayu, 2024).

2.3.2 Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang digunakan sebagai pedoman utama dalam mewujudkan pola makan yang sehat dan berkelanjutan pada seluruh kelompok usia. Konsep ini menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, pelaksanaan aktivitas fisik yang cukup, pemeliharaan kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Gizi seimbang tidak hanya menitik beratkan pada penyediaan energi dan nutrisi, tetapi juga pada keseimbangan antara pemasukan dan pengurangan energi untuk menghindari malnutrisi ganda, yakni defisiensi dan pengurangan nutrisi. Menekankan pendidikan edukasi gizi dalam keluarga untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan beragam, di era masyarakat yang modern penerapan prinsip ini juga terkait dengan praktik konsumsi pangan yang ramah lingkungan serta seleksi bahan pangan yang aman dan bernutrisi. Dengan demikian prinsip seimbang bukan sekedar arahan kesehatan pribadi melainkan juga pendekatan nasional

untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengembangan sumber daya manusia (Rahmawati et al., 2024)

2.3.3 Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan gizi pada balita mencakup dua komponen utama yaitu makronutrien dan mikronutrien, makronutrien terdiri atas karbohidrat, protein dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan jaringan. sementara itu mikronutrien seperti vitamin dan mineral berperan penting dalam menjaga fungsi metabolisme, sistem kekebalan tubuh serta perkembangan otak dan saraf. jumlah kebutuhan energi dan protein setiap balita berbeda-beda tergantung pada usia, berat badan dan tingkat aktivitas fisiknya. oleh karena itu, pemberian makanan pada balita harus sesuai dengan kebutuhan individu agar pertumbuhan berjalan optimal. pemenuhan gizi balita juga perlu memperhatikan prinsip gizi seimbang yang mencakup empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dalam jumlah dan jenisnya serta aman untuk dikonsumsi (Has et al., 2022)

2.3.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Balita

Pemenuhan gizi pada balita merupakan hasil dari keterkaitan berbagai faktor yang saling memengaruhi, baik yang berasal dari aspek individu, keluarga, maupun lingkungan. Faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak serta keberhasilan upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi pemenuhan gizi balita meliputi:

1. Pengetahuan dan pendidikan ibu

Tingkat pengetahuan ibu berpengaruh besar terhadap pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan praktik pemberian makan yang tepat bagi balita. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih bahan makanan bergizi, mengatur menu harian serta memahami tanda-tanda kekurangan atau kelebihan gizi pada anak. Pendidikan gizi kepada ibu memiliki dampak positif terhadap status gizi balita terutama dalam pencegahan stunting. (Di et al., 2025)

2. Pendapatan Keluarga

Faktor ekonomi adalah salah satu penyebab utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi, pendapatan keluarga menentukan kemampuan untuk membeli bahan pangan bergizi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Keluarga dengan tingkat ekonomi rendah sering kali mengalami keterbatasan akses terhadap sumber protein hewani dan sayuran segar, sehingga asupan gizi anak menjadi tidak seimbang. Penelitian oleh Sumarni (2025) menunjukkan bahwa keluarga dengan penghasilan rendah memiliki risiko lebih tinggi terhadap kejadian stunting pada balita.

3. Akses terhadap Pelayanan Kesehatan dan Posyandu

Pelayanan kesehatan dasar termasuk posyandu berperan penting dalam pemantauan pertumbuhan, pemberian vitamin, imunisasi dan edukasi gizi. Akses yang mudah terhadap fasilitas kesehatan memungkinkan deteksi dini terhadap gangguan gizi dan pemberian intervensi yang tepat. Aktifitas ibu dalam

mengikuti kegiatan posyandu berhubungan langsung dengan peningkatan status gizi anak (Rahmawati et al., 2024).

4. Ketersediaan dan Pemanfaatan Pangan Lokal

Pemanfaatan pangan lokal yang beragam dan bergizi menjadi salah satu strategi penting dalam pemenuhan gizi keluarga. Indonesia memiliki sumber pangan lokal yang kaya seperti umbi-umbian, ikan dan sayuran tradisional yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pangan bergizi dengan harga terjangkau. Peningkatan pemanfaatan pangan lokal tidak hanya memperbaiki status gizi tetapi juga mendukung ketahanan pangan rumah tangga. (Kusumaningrum et al., 2022).

5. Kondisi lingkungan dan Sanitasi

Lingkungan yang sehat dan sanitasi yang baik berpengaruh terhadap kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi. Akses terhadap air bersih, kebiasaan cuci tangan dan pengolahan limbah rumah tangga yang baik dapat mencegah penyakit infeksi yang berdampak pada penurunan pemenuhan gizi.

Secara keseluruhan pemenuhan gizi balita tidak dapat dilepaskan dari faktor pendidikan, ekonomi, Kesehatan, pangan dan lingkungan. Upaya peningkatan gizi anak harus dilakukan secara holistic dan terintegrasi, melibatkan berbagai faktor mulai dari keluarga, tenaga kesehatan hingga pemerintah daerah (Kusumaningrum et al., 2022)

2.3.5 Indikator pemenuhan gizi balita

Pemenuhan gizi balita diukur melalui berbagai indikator antropometri yang menggambarkan kondisi pertumbuhan dan status gizi anak. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2021), indikator utama yang digunakan dalam penilaian status gizi meliputi berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), serta indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Setiap indikator tersebut dimanfaatkan untuk mengidentifikasi jenis permasalahan gizi yang berbeda.

Indikator BB/U digunakan untuk menilai apakah balita mengalami gizi kurang atau berat badan rendah dibandingkan dengan standar usianya. sementara itu TB/U digunakan untuk menentukan adanya stunting (pendek dan sangat pendek) yang menunjukkan masalah gizi kronis akibat kekurangan gizi jangka panjang. indikator BB/TB lebih menggambarkan kondisi gizi akut seperti wasting (kurus dan sangat kurus), sedangkan IMT/U menjadi parameter tambahan untuk memantau keseimbangan antara tinggi badan dan berat badan anak. (Kementrian Kesehatan RI, 2021)

2.3.6 Dampak Kekurangan Gizi

Masalah kekurangan gizi pada balita merupakan isu kesehatan yang signifikan karena berdampak luas terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Keadaan ini dapat memicu terjadinya gangguan status gizi seperti stunting, yaitu kondisi tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya, wasting

yang ditandai dengan berat badan yang tidak seimbang dengan tinggi badan, serta underweight yang menunjukkan berat badan anak berada di bawah standar usia. Dampak kekurangan gizi tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan fungsi otak, penurunan kemampuan belajar, serta melemahnya sistem imunitas tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan anak terhadap berbagai penyakit infeksi (Khairuman, Syarifah Rozati Nomira, Dian Rahayu, 2024).

2.3.7 Penatalaksanaan Pemenuhan Gizi Balita

Pemenuhan kebutuhan gizi anak perlu dilakukan secara berkelanjutan tidak hanya saat mulai diberikan makanan pendamping asi (MP-ASI) tetapi juga hingga memasuki usia balita. seiring bertambahnya usia, anak memiliki preferensi terhadap makanan tertentu, oleh karena itu orang tua perlu mencari strategi agar anak tetap memperoleh asupan bergizi seimbang yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal

A. Kebutuhan Gizi Balita Usia 1-3 Tahun

1. Kebutuhan gizi makro anak usia 1-3 tahun meliputi:
 - a. Energi = 1125 kkal
 - b. Protein = 26 gram
 - c. Karbohidrat = 155 gram
 - d. Lemak 44 gram
 - e. Air = 1200 ml
 - f. Serat = 16 gram

Sementara kebutuhan gizi makro meliputi vitamin dan mineral sebagai berikut :

- a. Vitamin = A (400mcg), D (15 mcg), E (6 mg), K (15 mcg)
- b. Mineral : Kalsium (650 mg), fosfor (500 mg), magnesium (60 mg), natrium (1000 mg), Besi (8 mg)

Zat gizi tersebut berperan penting dalam menjaga sistem imun, fungsi metabolik dan pertumbuhan organ tubuh anak.

2. Panduan Pola makan dan menu seimbang Usia 1-3 Tahun

Menurut *Healthy children (American Academy of Pediatrics)* anak usia 1-3 tahun dianjurkan makan tiga kali sehari dengan dua kali cemilan sehat. menu makanan rumahan yang beragam yaitu :

- a) Karbohidrat = dapat berasal dari sumber kompleks seperti kentang, ubi, jagung, roti, gandum, pasta dan singkong. jenis ini memberikan energi lebih stabil dan meningkatkan rasa kenyang lebih lama dibandingkan karbohidrat sederhana seperti gula dan permen.
- b) Protein = diperoleh dari kandungan hewani (susu, telur, ayam, ikan, daging) dan protein nabati (kacang-kacangan, tahu, tempe, sayuran). Akan tetapi protein hewani memiliki kandungan asam amino esensial yang lebih lengkap.
- c) Lemak = dibutuhkan sekitar 30-35% dari total energi harian anak, pilihan sumber lemak tak jenuh seperti ikan, minyak zaitun dan acang-kacangan.

- d) Serat = penting untuk pencernaan dan kontrol berat badan. menu kaya serat dapat berupa buah (pisang dan apel) sayuran (wortel), oatmeal dan roti gandum.
- e) Cairan = anak usia 1-3 tahun membutuhkan sekitar 1200 ml cairan per hari yang bisa diperoleh dari air putih, susu atau makanan berkuah.

B. Kebutuhan Gizi Balita 4-5 Tahun

Untuk usia pra sekolah (4-5 tahun) kebutuhan gizi balita meningkat menjadi:

- a) Energi = 1600 kkal
- b) Protein = 35 gram
- c) Karbohidrat = 220 gram
- d) Lemak = 62 gram
- e) Air = 1500 ml
- f) Serat = 22 gram
- g) Vitamin = A (450 mcg), D (15 mcg), E (7 mg), K (20 mcg)
- h) Mineral = kalsium (1000 mg) Fosfor (500 mg) Magnesium (95 mg)
Natrium (1200 mg) Besi (9 mg)

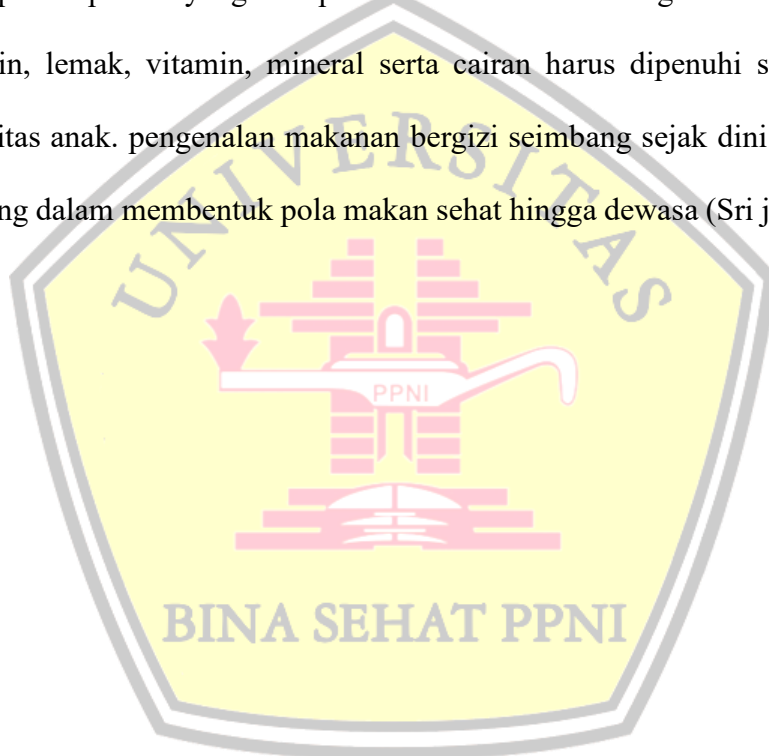
Kebutuhan ini mendukung aktivitas fisik tinggi dan perkembangan kognitif anak usia pra sekolah.

C. Panduan Menu Seimbang Anak Usia 4-5 Tahun

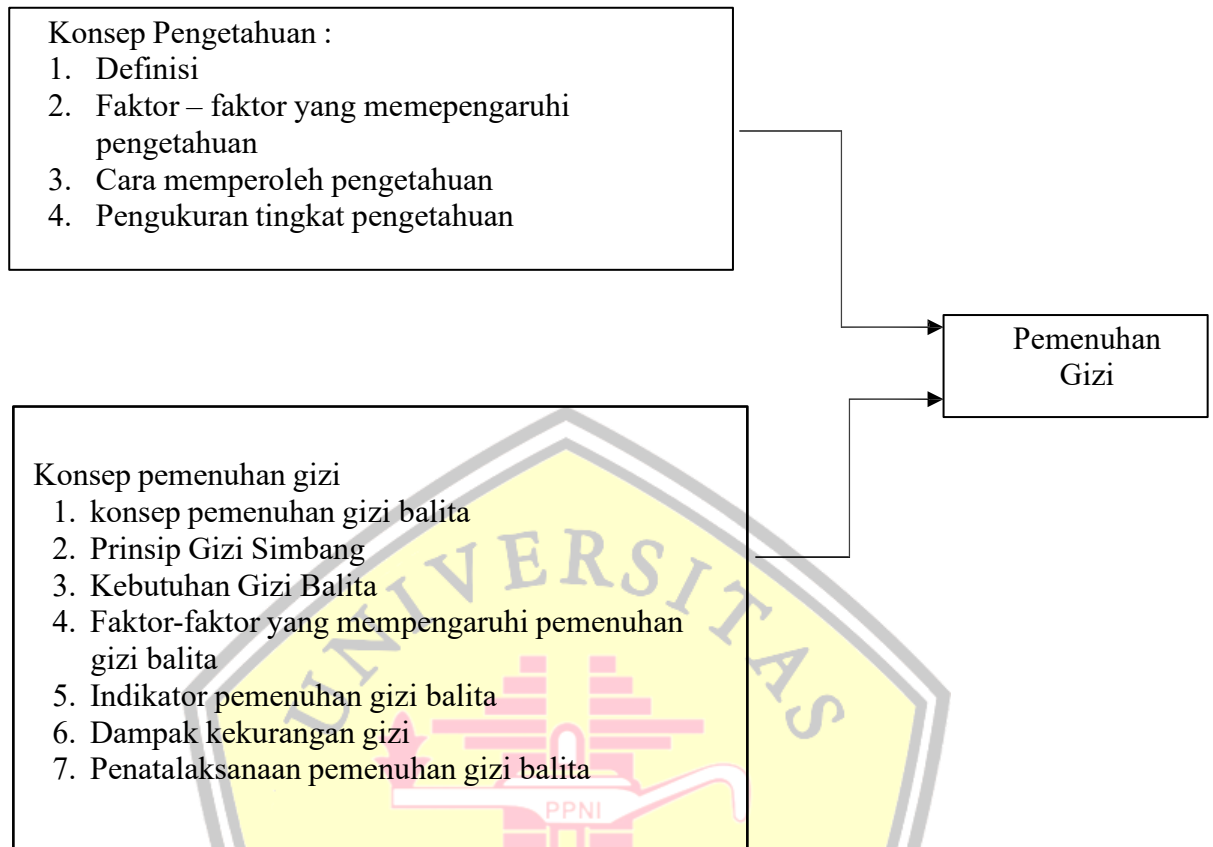
Pola makan yang disarankan adalah makan kecil tapi sering dengan variasi bahan makanan, contoh menu harian adalah:

- a. Sarapan = Roti gandum, sayuran segar, daging asap atau rebus, susu.
- b. Cemilan = buah segar seperti pepaya atau mangga.
- c. Makan siang = Nasi, sayur bayam, ayam panggang, tahu.
- d. Makan malam = Nasi, sayur tumis, ikan patin, tempe

Anak dianjurkan makan bersama keluarga untuk membangun kebiasaan makan sehat dan mengenali berbagai rasa. Pemenuhan gizi balita 1-5 tahun merupakan proses yang kompleks dan berkesinambungan. kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, mineral serta cairan harus dipenuhi sesuai usia dan aktivitas anak. pengenalan makanan bergizi seimbang sejak dini menjadi kunci penting dalam membentuk pola makan sehat hingga dewasa (Sri juliati, 2022).



2.4 Kerangka Teori

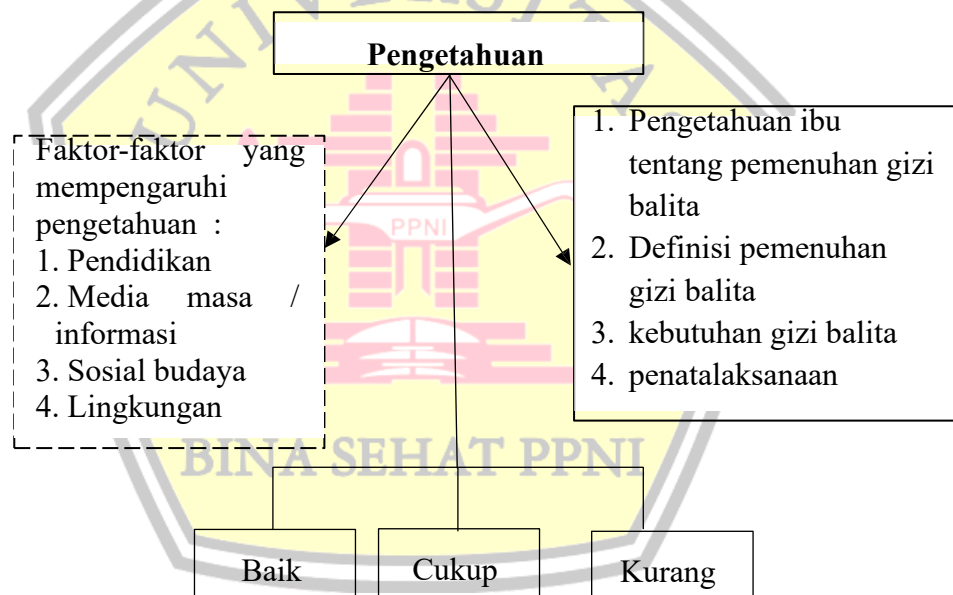


Gambar 2.1 Kerangka Teori Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Balita di Dusun Jugil Desa Selok Anyar

BINA SEHAT PPNI

2.7 Kerangka Konsep

Kerangka konsep (conceptual framework) adalah struktur teoritis yang digunakan dalam penelitian, perencanaan program atau pengembangan model untuk mengorganisir, mengintegrasikan dan menjelaskan hubungan antar variable atau konsep utama yang relevan dengan masalah yang teliti, kerangka, kerangka konsep berfungsi sebagai panduan untuk memahami fenomena secara sistematis, berhubungan dengan teori-teori yang ada dengan aplikasi praktis sehingga membentuk dasar untuk hipotesis, analisis data, dan interpretasi hasil.



Keterangan :

- : Variabel yang di teliti
- : Variable yang tidak di teliti
- : Mempengaruhi

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian Gambaran Tentang Pemenuhan Gizi Balita di Dusun Jugil Desa Selok Anyar