

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian 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. Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang terserat didalam tubuh kurangnya gizi yang diserap oleh tubuh mengakibatkan mudah terserang penyakit karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh (Ariani, 2020).

Balita merupakan individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan batita (2-3 tahun), dan golongan pra sekolah (>3-5 tahun). Adapun menurut WHO, kelompok usia balita adalah 0-60 bulan (Hariani, 2024).

2. 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. Pesan penting dalam pemberian gizi pada anak dengan cuci tangan sebelum makan, gunakan bahan makan yang segar, masak makanan hingga matang sempurna, batasi makan manis dan berlemak, simpan makanan dengan benar (Andriani, 2020) .

3. Pola Makan Balita

Pola makan pada balita sangat berperang penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi didalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar sekali anak akan mudah terkena infeksi. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, tubuh pendek bahkan biasa terjadi gizi kurang pada balita.

Jadwal pemberian makan balita Adalah tiga kali makan utama pagi, siang malam, dan dua kali makan selingan diantara dua kali makan utama. Untuk makan malam waktu yang baik adalah tidak terlalu dekat dengan jam tidur kurang lebih dua sampai tiga jam sebelum jam tidur anak ini karena tubuh memerlukan waktu untuk mencerna makanan yang masuk ke tubuh. Jenis makanan yang diberikan pada balita terdiri dari karbohidrat seperti ubi, kentang dan lain-lain dari protein seperti ikan, daging merah, tahu dan lain lain dari sayur bayam dari buah seperti buah pepaya dan lainnya, contoh makanan pagi bisa dengan nasi, telur dadar, tumis sayur, dan buah pepaya, pada siang hari bisa berupa nasi, ayam goreng, sayur, dan buah semangka, pada malam hari bisa nasi, ikan, capcay, dan pisang (Et, 2021).

Tabel 1 Pola Makan Balita

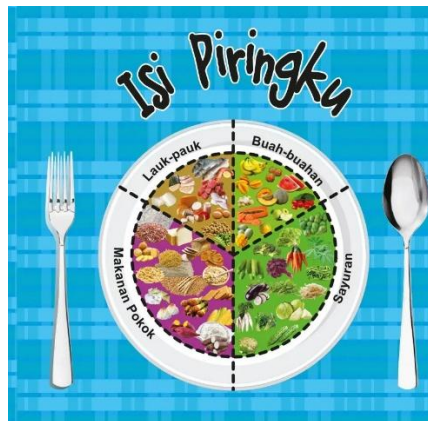
Usia	Tekstur Makanan	Frekuensi Pemberian	Jumlah sajian sekali makan
6-8 bulan	Bubur kental hingga makanan lembut	Sebanyak 2-3 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan	Fase pengenalan sebanyak 2-3 sendok kemudian ditingkatkan bertahap hingga 125 ml (1/2 mangkok)
9-11 bulan	Makanan cincang halus dan makanan yang dapat dipegang (finger food)	Sebanyak 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan	125-200 ml (1/2-3/4 mangkok)
12-23 bulan	Makanan keluarga	Sebanyak 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan	Hingga 250 ml (1/4-1 mangkok)
Jika tidak mendapatkan asi (6-23 bulan)	Tekstur makanan disesuaikan dengan kelompok usia	Frekuensi disesuaikan dengan kelompok usia dan ditambahkan 1-2 kali makanan ekstra	Jumlah sajian makan sesuai dengan kelompok usia dengan penambah 1-2 gelas susu per hari (ukuran gelas 250 ml)

B. Konsep Isi Piringku

Isi piringku merupakan visualisasi jenis dan porsi makan dengan konsep makanan bergizi seimbang dalam satu piring, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Untuk anak sangat dianjurkan setiap kali makan menerapkan gizi seimbang yaitu dengan konsumsi makanan yang beraneka ragam dan terpenuhi zat gizinya, penerapannya dapat menggunakan konsep isi piringku dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin yang mudah untuk diikuti (Natalina, 2023).

Isi Piringku merupakan program pemerintah yang mengganti program 4 sehat 5 sempurna yang pernah dikampanyekan. Isi piringku memiliki konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Isi Piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring adalah 50 persen mengandung sayur dan buah serta 50 persen sisanya yaitu karbohidrat dan protein. Adapun porsi Isi Piringku sekali makan dengan komposisi makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3, lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3, sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 selain itu juga minum air putih yang cukup setiap hari (Aisah & Havis, 2023).

Gambar 1 Isi Piringku



Sumber: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>

C. Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Balita

1. Peran ibu dalam penyajian makanan yang menarik

Peran ibu dalam penyajian makanan merupakan salah satu hal yang penting yang tak boleh terlupakan oleh ibu dalam pemberian makan. Penyajian makanan dapat membuat selera makan anak bertambah besar. Penyajian makan anak dapat dibuat menarik baik dari variasi warna dan rasa. Pemakaian variasi warna dan rasa dari makanan yang disajikan bisa diterapkan dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Disamping itu juga dapat memakai alat makan yang lucu dan menarik sehingga selain anak

ingin untuk makan, anak tertarik juga untuk belajar makan sendiri (Alfahreza, 2024).

2. Hubungan pengetahuan ibu dengan pola makan balita

Pengetahuan ibu tentang gizi Balita merupakan segala informasi yang dimiliki oleh ibu mengenai zat makanan yang dibutuhkan untuk tubuh Balita serta kemampuan ibu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ibu tentang gizi yang baik tentunya akan membuat status gizi Balita baik pula. Memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik akan memunculkan sikap dan membentuk perilaku untuk bertindak dalam pemenuhan gizi balitanya. Selain itu, dengan pengetahuan baik akan memperbaiki cara ibu dalam pemenuhan gizi balitanya. Dengan demikian pertumbuhan dan perkembangan Balita dapat terpenuhi, sehingga pengetahuan yang baik memungkinkan memiliki status gizi yang baik pula (Adnani & Rettob, 2023).

C. Alat Peraga Isi Piringku

Alat peraga (media) berfungsi untuk membantu penyuluh kesehatan dalam menyampaikan pesan kesehatan sehingga sasaran penyuluhan mendapatkan materi dan informasi dengan jelas dan lebih terarah. Alat peraga Isi Piringku adalah media dalam bentuk piring yang berisi porsi makan yang dipakai dalam sekali makan, untuk standar gizi seimbang yang berlaku. Terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur beserta buah. Alat peraga isi piringku memiliki diameter sama dengan piring yang digunakan sehari-hari, untuk memudahkan ibu dalam menerapkan porsi gizi seimbang pada balita (Retnaningsih, 2023).

D. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Dalam pemberian gizi, pengetahuan ibu sangat diperlukan dalam hal memberikan asupan yang baik. Dan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pemenuhan gizi seimbang kepada anaknya, sehingga yang diharapkan tidak ada terjadi pola asuh yang

salah. Mulai dari pemberian ASI Eksklusif sampai usia anak 6 bulan, konsumsi makanan yang beraneka ragam, garam beryodium dan makanan yang mengandung zat besi. Prinsip dari gizi seimbang sendiri seperti mengonsumsi makanan beragam yang sehat, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memantau berat badan secara rutin (Siola et al., 2025).

Pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut (Notoatmodjo, 2020) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi.

2. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak.

3. Lingkungan

Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

4. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang.

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Pada prinsipnya gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Tinggi et al., 2022).

1. Mengonsumsi keanekaragaman pangan

Dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sumber utama energi dalam tubuh.

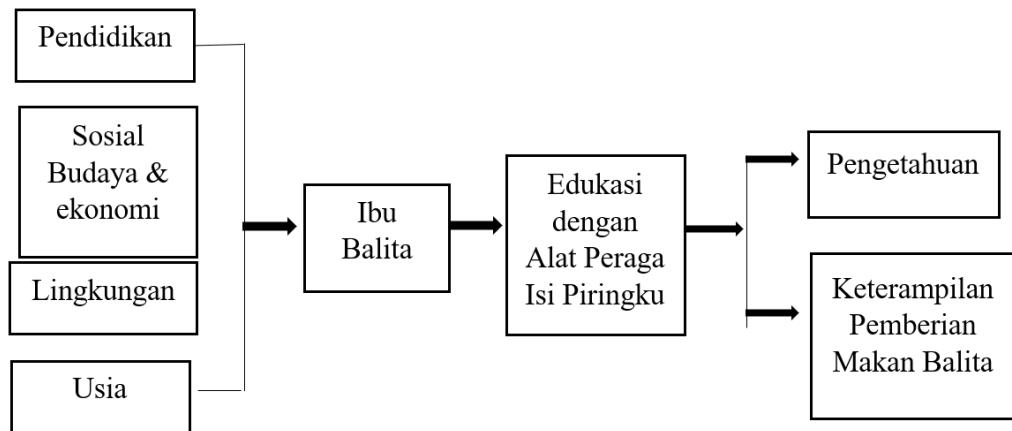
3. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

E. Keterampilan Pemberian Gizi Seimbang

Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan cepat, keterampilan lebih mengarah pada aktivitas psikomotor seseorang. Pengetahuan ibu mengenai gizi akan berpengaruh terhadap hidangan dan mutu makanan yang disajikan untuk anggota keluarga termasuk balita. Keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita juga sangat penting. Keterampilan merupakan faktor yang memengaruhi kesehatan seseorang. Perubahan keterampilan secara berkelanjutan dapat memengaruhi seseorang, dimana keterampilan pemenuhan gizi yang baik dapat meningkatkan status gizi yang baik pada balita (Setyaningsih & Agustini, 2020). Cara mengukur keterampilan sendiri menurut Sianturi terjadi peningkatan pada skor keterampilan, setelah diberikan pelatihan. Keterampilan dapat diukur dengan cara mendokumentasikan pelaksanaan program, dengan merefleksikan ulang untuk melihat kualitas peningkatan (Fitriani & Purwaningtyas, 2020).

F. Kerangka Teori



G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara edukasi menggunakan alat peraga Isi Piringku sebagai variabel independen dengan pengetahuan serta perilaku pemberian makan pada balita sebagai variabel dependen. Edukasi tersebut diberikan kepada ibu balita sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian edukasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu terkait kebutuhan gizi balita. Pengetahuan yang baik akan membentuk pola pikir serta meningkatkan kesadaran ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita secara optimal. Selanjutnya, peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu dalam pemberian makan pada balita ke arah yang lebih baik dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.