

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan melalui panca indra yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*) (Maimonah, 2009).

2.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Beberapa tingkatan pengetahuan menurut (Maimonah, 2009) :

a. Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Disebut juga dengan istilah recall (mengingat kembali) terhadap suatu yang spesifik terhadap suatu bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima

b. Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi tersebut harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau konsolidasi riil (sebenarnya).

Aplikasi ini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisa

Analisa adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek kedalam komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisa ini dapat dilihat dari penggunaan kata karena dapat menggambarkan, membedakan dan mengelompokkan.

e. Sintesis

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada sebelumnya.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan menurut (Maimonah, 2009) sebagai berikut :

1) Faktor Internal

a. Umur

Semakin cukup umur tingkat kemampuan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir maupun bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan dipercaya dari orang yang belum cukup umur.

b. IQ

(*Intelegency Quotient*) Menurut Terman, *Intelegency* adalah kemampuan untuk berfikir abstrak. Untuk mengukur *Intelegency*

seseorang dapat diketahui melalui IQ (*Intelegency Quotient*) yaitu skor yang diperoleh dari 11 sebuah alat tes kecerdasan. Individu yang memiliki intelegency rendah maka akan diikuti oleh tingkat kreativitas yang rendah pula.

c. Keyakinan (Agama)

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk kedalam konstruksi kepribadian seseorang yang sangat berpengaruh dalam cara berfikir, bersikap, berkreasi dan berperilaku individu.

2) Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah suatu cita-cita tertentu. Kegiatan pendidikan formal maupun informal berfokus pada proses belajarmengajar, dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti, dan dari tidak dapat menjadi dapat. Maka makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

b. Informasi

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh adanya informasi dari sumber media sebagai sarana komunikasi yang dibaca atau dilihat, baik dari media cetak maupun elektronik seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain.

c. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada di masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

d. Pekerjaan

Adanya suatu pekerjaan pada seseorang akan menyita banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan yang dianggap

penting dan memerlukan perhatian tersebut, sehingga masyarakat yang sibuk hanya mempunyai sedikit waktu memperoleh informasi.

2.1.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi status gizi balita menurut (Sri Wardani, 2012) sebagai berikut :

a. Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan dalam keluarga khususnya ibu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi anak dalam keluarga. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka pengetahuan akan gizi lebih baik dari yang berpendidikan rendah. Salah satu penyebab gizi kurang pada anak adalah kurangnya perhatian orang tua akan gizi anak. Hal ini disebabkan karena pendidikan dan pengetahuan gizi ibu yang rendah. Pendidikan formal ibu akan mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi, semakin tinggi pengetahuan ibu, maka semakin tinggi kemampuan untuk menyerap pengetahuan praktis dan pendidikan formal terutama melalui masa media.

b. Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita

Pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan agar dapat mengatasi masalah yang timbul akibat konsumsi gizi. Wanita khususnya ibu sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap konsumsi makanan bagi keluarga, ibu harus memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik melalui pendidikan formal.

Pentingnya pengetahuan gizi terhadap konsumsi didasari atas tiga kenyataan yaitu : Pertama, status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan. Kedua, setiap orang hanya akan cukup gizi yang diperlukan jika makanan yang dimakan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi. Ketiga, ilmu gizi memberikan fakta

yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan yang baik bagi perbaikan gizi.

c. Status Pekerjaan Ibu

Para ibu yang bekerja dari pagi hingga sore tidak memiliki waktu yang cukup bagi anak – anak dan keluarga, dalam hal ini ibu mempunyai peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga dan wanita pekerja. Walaupun demikian ibu dituntut tanggung jawabnya kepada suami dan anak – anaknya, khususnya memelihara anak. Keadaan yang demikian dapat mempengaruhi keadaan gizi keluarga khususnya anak balita. Ibu – ibu yang bekerja tidak mempunyai waktu untuk memperhatikan makanan anak yang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan.

2.1.5 Kriteria Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik, bila subyek menjawab benar $>80\%$ seluruh pertanyaan
2. Cukup, bila subyek menjawab benar $\geq 60\% - \leq 80\%$ seluruh pertanyaan
3. Kurang, bila subyek menjawab benar $<60\%$ seluruh pertanyaan

2.2 Konsep Balita

2.2.1 Defenisi Balita

Anak bawah lima tahun atau sering disingkat anak balita adalah yang berusia diatas satu tahun atau dibawah lima tahun atau dengan perhitungan bulan 12-59 bulan (Kemenkes RI 2015). Balita didfenisikan sebagai anak dengan usia di bawah lima tahun diana pertumbuhan tubuh dan otak sangat pesat dalam pencapaian keoptimalan fungsinya. Maka balita sering disebut sebagai *golden age* karena pada masa ini pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan kemampuan berbahasa,

kreatifitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia yang berjalan sangat cepat dan merupakan dasar perkembangan berikutnya (Wirandani, 2013).

2.2.2 Perkembangan Balita

Perkembangan merupakan proses stimulasi dengan pertumbuhan sehingga pada proses pertumbuhan terdapat perubahan fungsi, perkembangan pada anak diantaranya, motorik halus, motorik kasar, kongnitif, bahasa, sosial, emosional merupakan perkembangan anak yang dimiliki oleh anak (Atien, 2009).

Tumbuh kembangan pada manusia terjadi karena proses kematangan serta pengalaman yang berprogres, dimana tumbuh kembang berfokus untuk kemajuan, sistematis, perkembangan terjadi secara berurutan dan berkesinambungan, karena perkembangan bersifat saling berhubungan (Istiany & Rusliati, 2014).

Pertumbuhan juga akan mengalami perubahan yang progresif, berdampak pada proses kematangan dan pengalaman individu, setiap individu dalam perjalanan kehidupan akan melalui dua proses yang pertama yaitu, pertumbuhan, pertumbuhan disini mengarah pada masa bayi, yang kedua kemunduran, kemunduran akan terjadi pada saat individu sudah menginjak umur dewasa akhir (Soetjningsih, 2012).

2.3 Status Gizi

2.3.1 Defenisi Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang berakibat pada makanan yang dikonsumsi serta penggunaan zat gizi yang baik diperoleh dari makanan yang seimbang baik, akan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak anak, serta kesehatan. Status gizi yang tidak seimbang akan berdampak bahaya didalam tubuh yang dapat menimbulkan efek toksik. (Istiany& Rusilanti, 2014)

Salah satu penilaian status gizi secara langsung yaitu dengan antropometri. Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). (Ahmad Sahl Sudrajat, 2016).

Indeks BB/U, standar untuk menilai pertumbuhan adalah pengukuran total berat badan yang memberi gambaran tentang massa tubuh, termasuk air, lemak, tulang dan otot. Indeks yang dipakai dalam penentuan status gizi balita ialah indeks BB/U. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil dan sensitif terhadap perubahan yang mendadak, misalnya penyakit infeksi, menurunnya nafsu makan, atau menurunnya jumlah konsumsimakanan, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi saat ini. Kelebihan Indeks BB/U adalah lebih mudah dan cepat dimengerti masyarakat umum; baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis, sangat sensitif terhadap perubahan - perubahan kecil dan mendeteksi kegemukan. Antara kelemahan Indeks BB/U adalah mengakibatkan interpretasi status gizi yang keliru bila terdapat edema/ asites; memerlukan data umur yang akurat, terutama untuk anak balita; dan sering terjadi kesalahan dalam pengukuran seperti pengaruh pakaian atau gerakan anak pada saat menimbang (Ahmad Sahl Sudrajat, 2016). Indikator status gizi berdasarkan indeks BB/U akan memberikan indikasi masalah gizi secara umum. Status gizi berdasarkan indeks BB/U tidak dapat memberikan indikasi tentang masalah gizi yang bersifat akut maupun kronis (Risksedas, 2013).

Status gizi berdasarkan indikator TB/U menggambarkan status gizi bersifat kronis, sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama seperti kemiskinan, perilaku pola asuh yang kurang baik, sering menderita penyakit secara berulang karena higiene dan sanitasi lingkungan yang kurang baik. Status gizi yang didasarkan pada indikator BB/TB menggambarkan status gizi bersifat akut sebagai akibat dari

keadaan yang berlangsung dalam waktu yang pendek seperti menurunnya nafsu makan akibat sakit atau karena menderita diare. Dalam keadaan demikian, berat badan anak akan cepat turun sehingga tidak proporsional dengan tinggi badannya dan anak menjadi kurus. Selain mengindikasikan masalah gizi bersifat akut, juga dapat digunakan sebagai indikator kegemukan. Dalam hal ini berat badan akan melebihi proporsi normal terhadap tinggi badan. Besarnya masalah kekurusan (kurus dan sangat kurus) pada balita yang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat adalah jika prevalensi kekurusan $>5\%$. Masalah kesehatan masyarakat sudah dianggap serius bila prevalensi kekurusan antara $10,1\%$ - $15,0\%$ dan dianggap kritis bila prevalensi kekurusan sudah diatas $15,0\%$ (Dwi Pratiwi et al., 2016).

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita

a. Infeksi

Penyakit infeksi sering terjadi pada anak karena kurangnya gizi yang dikonsumsi anak contohnya, infeksi saluran pernafasan atas dan bawah, infeksi kulit, serta diare pada anak. Infeksi pada jika tidak segera diatasi akan berdampak buruk pada anak seperti, ketidakefektifan pertumbuhan menghambat pertumbuhan pada anak, infeksi juga merupakan suatu penyakit yang dapat menyebabkan kematian pada anak. (Istiany& Rusilanti, 2014).

b. Pola pengasuhan

Pola pengasuhan merupakan kegiatan interaksi antar orang tua dan anak untuk memberi pengarahan, bimbingan, serta pengawasan kepada objek dalam aktivitas sehari-hari. Pengasuhan dilakukan setiap harinya, pola pengasuhan ini merupakan faktor yang mempengaruhi nutrisi anak. Pola pengasuhan juga akan memberikan makanan yang seimbang dan perawatan, perlindungan

dan kasih sayang dari keluarga, peran keluarga sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak (Istiany& Rusilanti, 2014).

2.4 Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Gizi Seimbang disusun dalam bentuk Pedoman Gizi Seimbang. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014, Pedoman Gizi Seimbang baru ini sebagai penyempurnaan pedoman-pedoman yang lama. Slogan 4 sehat 5 sempurna sudah tidak sesuai lagi sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi. Saat ini, prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Juliati, 2017).

Saat ini, prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar dalam pedoman gizi seimbang antara lain (Juliati, 2017) :

1. Konsumsi makanan beragam

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh : nasi merupakan sumber utama kalori tetapi sedikit mengandung vitamin dan mineral. Sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat tetapi sedikit mengandung kalori dan protein. Ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit mengandung kalori. Oleh karena itu yang dimaksudkan beranekaragam dalam

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

Anjuran pola makan dalam beberapa waktu terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Biasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas.

Seseorang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Biasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh :

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri

- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan

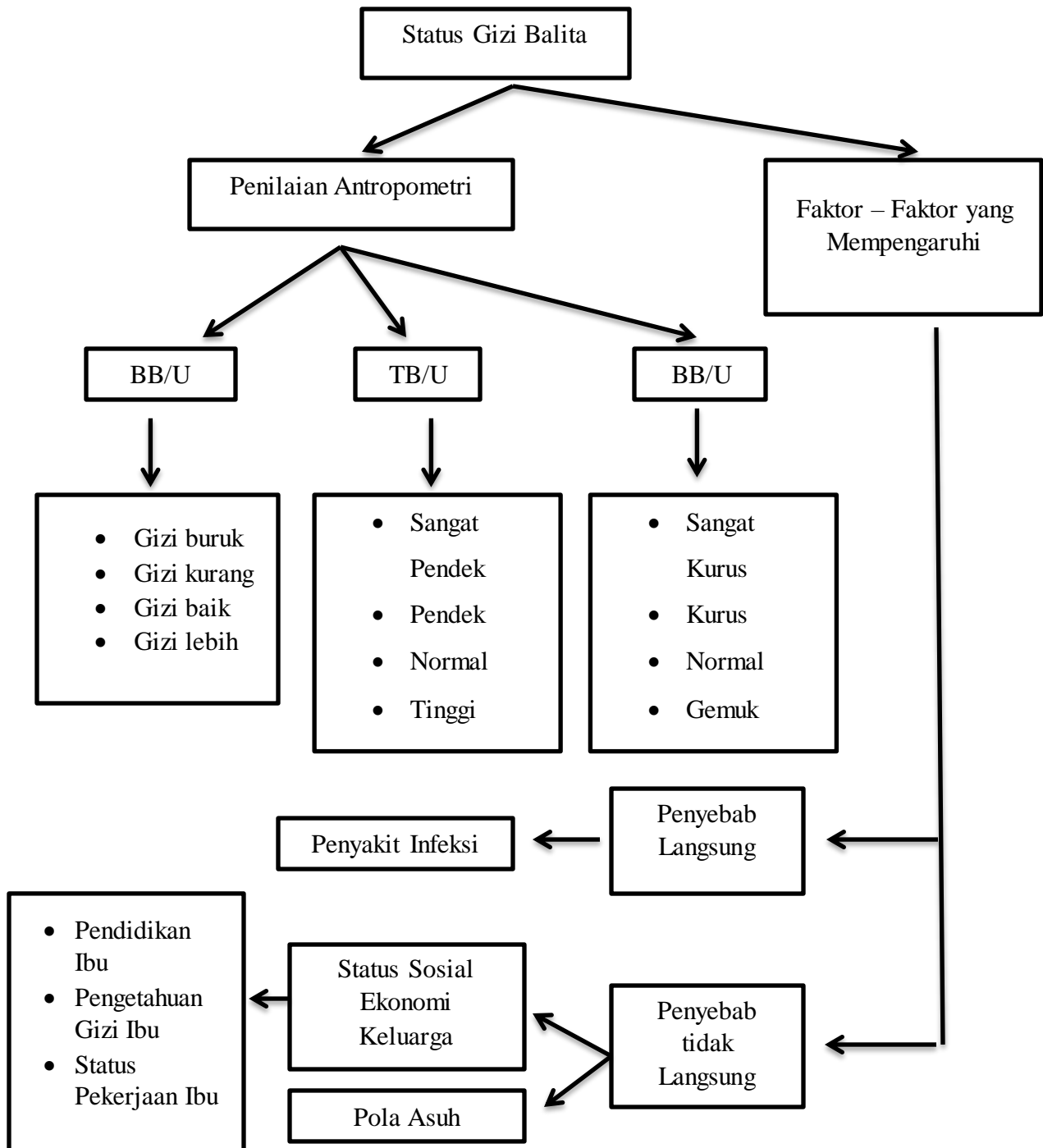
3. Lakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Pertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Pemantauan berat badan normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori (Sri Wardani, 2012)