

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Anak Usia Pra Sekolah**

##### **2.1.1 Pengertian Anak Usia Pra Sekolah**

Masa emas (*golden ages*) anak pra sekolah dapat diukur dari perkembangan anak sampai mengalami perubahan terhadap dirinya. Dimana pada masa ini anak membentuk pondasi yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Cara paling optimal meningkatkan tumbuh kembang anak dengan memberikan stimulus fungsinya si anak mendapatkan rangsangan untuk perkembangannya.

Setiap anak memiliki karakter yang berbeda yang akan melihati masa tumbuh kembang anak secara fleksibel dan berkesinambungan. Salah satu tahap tumbuh kembang anak pada masa pra sekolah (usia 4-5 tahun). (Sri Raudhati, 2022).

##### **2.1.2 Ciri-Ciri Anak Usia Pra Sekolah**

Salah satu Ciri-ciri anak usia pra sekolah yang dimaksud merupakan usia 4-6 tahun dikarenakan pada usia tersebut anak memasuki fase TK (Taman Kanak-Kanak) yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Perkembangan tumbuh anak yang berkaitan dengan fisik yaitu anak sudah mulai aktif melakukan kegiatan berkaitan dengan berkembangnya otot, seperti memanjat, melompat, berlari.
2. Anak juga mulai memahami pembicaraan orang lain dan menangkap dalam konteks tertentu. Seperti meniru pembicaraan dengan itu perkembangan bahasa anak juga semakin baik.
3. Rasa ingin tahu anak yang besar diukur dari lingkungan perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, Hal itu diukur dari respon anak yang banyak bertanya hal baru. (Putri Rahmi , 2021).

##### **2.1.3 Karakteristik Anak Usia Pra Sekolah**

Karakteristik anak usia pra sekolah merupakan Konsep diri, rasa

ingin tahu, imajinasi, kemampuan menimbang rasa, munculnya kontrol dalam diri, memahami dari lingkungan, perkembangan berpikir, kemampuan berbahasa, dan munculnya berbagai perilaku. (Akmillah Ilham, 2024)

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah**

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan anak. Pada masa tertentu, nafsu makan anak prasekolah (3-5 tahun) kadang berkurang anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Gejala kesulitan makan pada anak prasekolah (3-5 tahun) yaitu kehilangan nafsu makan, muntah atau batuk makanan yang telah masuk ke mulut anak, menolak untuk memasukkan makanan ke dalam mulut atau menutup mulutnya, muntah atau menumpahkan makanan, menolak untuk menerima banyak variasi makanan (Judarwanto, 2016).

Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti : pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan dan sikap ibu terhadap gizi.

#### **2.1.5 Pentingnya Peran Ibu Membentuk Pola Makan Anak**

Peran Ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi pada anak. Pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan pola makan untuk pemenuhan gizi yang seimbang. Pola makan harus dilakukan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan gizi atau tidak berlebih. Harus sesuai dengan porsi dan takaran pada umur anak yang dianjurkan dalam satu hari. Peran ibu sangat penting dan dibutuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak termasuk pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak. Para ibu khususnya harus dapat membentuk pola makan anak, menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat

memenuhi kebutuhan gizi pada anak-anaknya (Dian, 2023)

## **2.2 Gizi Seimbang**

### **2.2.1 Pengertian 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

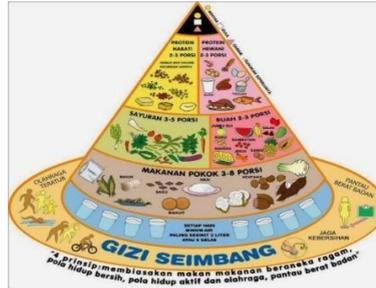
Gizi seimbang merupakan porsi makanan yang di dalamnya mengandung gizi atau nutrisi yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya tidak lebih ataupun kekurangan, berdasarkan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari. Serta harus diperhatikan kebersihan makanannya. Tubuh memerlukan asupan nutrisi dan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun mental.

Pemberian makanan tambahan yang sehat dapat menjaga Kesehatan dan menanamkan anak untuk hidup sehat. Makanan yang diberikan ke anak juga sesuai dengan dengan kebutuhan gizi dan juga kebutuhan pada anak. (Suci Arsita, 2019)

### **2.2.2 Komponen Gizi Seimbang**

#### **1. Piramida Makanan**

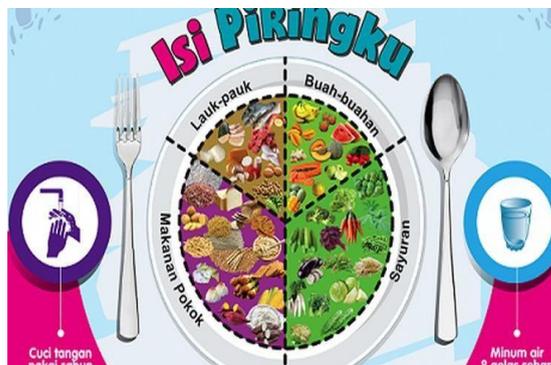
Pilar utama dalam prinsip gizi seimbang dalam 4 prinsip membiasakan makanan beraneka ragam , pola hidup bersih , pola hidup aktif dan olahraga , pantau berat badan. Yang pada dasarnya merupakan Upaya untuk menyeimbangkan antara gizi yang keluar dan giz yang masuk. (Kemenkes, 2018)



Gambar 2.1 Piramida Makanan

## 2. Isi Piringku

Secara visual isi piringku adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah 50% makanan pokok dan lauk pauk. Secara visual mengkonsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi bahan pokok harus lebih besar dari pada lauk pauk. (Dwi Hardiyanti, 2022)



Gambar 2.2 Isi Piringku

Berikut Komponen dalam pembentukan gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Mega Fitri, 2022).

### 1. Karbohidrat

Monosakarida atau monosa merupakan molekul dari dasar karbohidrat. 4 kkal dalam gram karbohidrat bagian dari kelompok zat organik dalam bentuk molekul yang berbeda dari sudut kimia fungsinya sama yaitu Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi dan roti.

### 2. Protein

Seperlima tubuh manusia dewasa memiliki protein terbanyak

setelah air. Asam amino 20-24 yang dihasilkan ketika proyein dihidrolisis total. Sumber asam amino yang mengandung unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O ), dan Nitrogen (N). Makanan yang mengandung protein seperti tempe dan telur. Fungsi protein sebagai berikut :

- a) pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan
- b) salah satu penghasil utama energi
- c) Dampak Kekurangan Gizi

### 3. Vitamin dan mineral

Vitamin merupakan bahan organik yang harus dipenuhi dari makanan. Secara garis besar vitamin terbagi menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Vitamin larut lemak terdiri dari vitamin A, D, E, dan K, sedangkan vitamin larut air terdiri dari vitamin B dan C. Makanan yang mengandung vitamin seperti buah dan sayur, serta mengkonsumsi 2 liter air dan setara dengan 8 gelas air putih setiap harinya

## 2.3 Penyuluhan

### 2.3.1 Pengertian Penyuluhan Gizi

Kualitas Sumber daya manusia (SDM) merupakan syarat mutlak menuju pembangunan segala bidang. Status gizi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kecerdasan, kreativitas, dan produktivitas. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan mengerti dengan suatu kelompok atau organisasi tertentu yang berkaitan hubungan Kesehatan. (Fransiska ,2022)

### 2.3.2 Tujuan Penyuluhan Gizi

Salah satu tujuan penelitian untuk bagian dari kesehatan. Tujuan penyuluhan gizi khususnya dalam bidang perbaikan gizi. Dengan meningkatkan gizi masyarakat dalam golongan ibu hamil, ibu menyusui dan anak balita) dan bisa menerapkan hal yang baik ke masyarakat.. Adapun tujuan yang lebih khusus yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi.
2. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi.

3. Memberikan informasi tentang gizi seimbang.

Mengubah perilaku masyarakat sehubungan dengan pola konsumsi sehingga tercapai status gizi yang baik. (Mila, 2022)

### **2.3.3 Metode Penyuluhan**

1. Metode diskusi kelompok

Metode diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara 3 orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Dalam diskusi kelompok beberapa orang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran.

### **2.3.4 Metode Alat Peraga**

1. *Leaflet/handout*

*Leaflet* merupakan selembar kertas yang diberi gambar dan tulisan dengan ukuran kurang dari 20x30 cm sehingga mudah dibawa dan dibagikan. Dengan ukuran yang efisien dan efektif dalam penyampaian pesan seperti media dan poster, media. (Azul, 2010:7)

## **2.4 Pengetahuan**

### **2.4.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan, dapat ditafsirkan sebagai segala sesuatu yang diketahui, pedoman dalam membentuk suatu tindakan seseorang, dan dapat juga didefinisikan sebagai hasil penginderaan terhadap segala sesuatu yang telah terjadi dan dilewati berdasarkan pengalaman..

Sikap dan perilaku ibu dalam praktik pemberian makan anak berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak sehingga ibu harus memiliki pengetahuan dalam pencegahan dan penyelesaian masalah gizi karena antara pengetahuan dan gizi anak hal tersebut sangat berkaitan. (Ria Chandra, 2022)

## 2.5 Penelitian Terdahulu

1. Dian Luthfi Hanifah (2015) , Perbedan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video di smp negeri 2 Kartasura. Hasil penelitian tingkat pengetahuan gizi sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang menggunakan media video yang berpengetahuan baik sebesar 33,3 %, dan pengetahuan tidak baik hanya 66,7 %.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan gizi sesudah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang menggunakan media video yang berpengetahuan baik sebesar 84,8 %, dan pengetahuan tidak baik hanya 15,2 %. Adanya perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video.

2. Handri Fadhillah Ardie, Sri Sunarti (2019), Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V diSD N 016 Samarinda Seberang. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan kelompok eksperimen dengan memberikan intervensi media video tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SDN 016 Samarinda seberang