

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014, 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 dekade 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 (Kemenkes RI, 2019).

Keanekaragaman makanan adalah komponen vital yang memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak. Indikator kualitas konsumsi anak salah satunya ditentukan berdasarkan keragaman makanan. Makanan yang beragam dapat didefinisikan berbagai jenis makanan yang dikonsumsi beranekaragam baik antar kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Tidak satupun jenis makanan yang memiliki seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan upaya mempertahankan kesehatan. Oleh karena itu makanan beragam sangat penting untuk memenuhi seluruh komponen zat gizi yang diperlukan tubuh (Khotimah *et al.*, 2023).

Balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun dan dibawah lima tahun. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023

menunjukkan prevalensi status gizi anak usia 0-59 bulan secara nasional yaitu underweight 15,9%, stunting 21,5%, wasting 10,6, overweight dan obesitas 4,2%.

Ketidaktahuan tentang menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadarzi, atau keluarga sadar gizi, adalah salah satu penyebab masalah gizi. Menu sehat mengandung zat gizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anggota keluarga dan disukai untuk mempertahankan status gizi optimal (Lutfianawati *et al.*, 2022).

Status gizi yang lebih ataupun kurang terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan. Pengetahuan yang kurang dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkannya dikehidupan sehari-hari. (Nabila Salma and Ratih Kurniasari, 2022) Dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi, pengetahuan gizi seseorang sangat penting untuk kebiasaan makan mereka. Seseorang yang mengetahui tentang gizi akan memperhatikan kandungan gizi dalam setiap makanan yang mereka makan. Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam hidup sehat, seperti dapat memilih makanan yang baik, memahami manfaat suatu bahan makanan, dan kandungan gizinya (Nurfiriani, 2023).

Masalah gizi pada balita dapat berakibat serius, seperti kegagalan pertumbuhan fisik serta tidak optimalnya perkembangan dan kecerdasan, bahkan dapat menimbulkan kematian pada balita. Namun, masalah gizi pada balita ini dapat dihindari jika ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara pemberian makanan dan mengatur makanan balita dengan baik. Dengan

demikian, pengetahuan ibu tentang gizi merupakan kunci keberhasilan baik atau buruknya balita (Satriani, Rahayu, 2020).

Upaya mengatasi masalah gizi yaitu melalui peningkatan pengetahuan ibu dengan melakukan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu prinsip pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang baik (Utaminings, 2020). Upaya pemerintah dalam mengatasi masalah gizi adalah memulai program keluarga sadar gizi (KADARZI), indikator kadarzi diantaranya makanan beraneka ragam, sebagai bagian dari upaya mereka untuk mengatasi masalah gizi. Karena tidak ada satu jenis makanan dapat menyediakan semua nutrisi dan manfaat kesehatan yang dibutuhkan, konsumsi aneka ragam makanan sangat penting. Alasan lain untuk pentingnya konsumsi aneka ragam makanan adalah karena jenis dan jumlah zat gizi yang terkandung dalam tiap jenis makanan berbeda-beda. Makan beragam memungkinkan makanan tertentu untuk memenuhi kekurangan zat gizi (Aditianti, Prihatini and Hermina, 2016).

Faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan salah satunya adalah dengan penyampaian informasi seperti kegiatan penyuluhan yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dengan menggunakan media promosi kesehatan yang sesuai. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan

pengetahuan dan mengubah perilaku ke arah positif di bidang kesehatan (Jatmika *et al.*, 2019).

Pemberian penyuluhan gizi pada ibu balita dianjurkan menggunakan media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan pada ibu balita. Salah satu media yang dapat digunakan untuk promosi kesehatan atau penyuluhan adalah *booklet*. *Booklet* merupakan media untuk menyampaikan informasi dalam bentuk buku dengan ukuran yang lebih kecil. Booklet digunakan sebagai media promosi kegiatan yang akan disebarluaskan ke ibu balita. *Booklet* dapat memuat informasi yang lebih lengkap dan dapat dibawa pulang sehingga informasi yang terdapat dalam booklet dapat dibaca berulang (Safitri and Fitranti, 2016).

Penelitian Safitri &Fitranti (2016) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui metode *booklet* peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan pre-test yang awal penelitian mempunyai kategori baik sebanyak 3 subjek (21,4%), kategori cukup sebanyak 11 subjek (78,6%) meningkat menjadi 8 subjek (57,2%) dengan kategori baik dan 6 subjek (42,9%) dengan kategori cukup saat post test, Selain itu, peserta yang diberi penyuluhan menggunakan media *booklet* skor sikap remaja meningkat dengan kategori baik sebanyak 4 subjek (28,6%) dan kategori cukup sebanyak 10 subjek (71,4%) meningkat menjadi 8 subjek (57,1%) dengan kategori baik dan 6 subjek (42,8%) dengan kategori cukup (Safitri and Fitranti, 2016).

Hasil survey awal yang dilakukan penulis masih terdapat 12 balita yang kurang gizi di wilayah posyandu nusa indah 10, kurangnya pengetahuan ibu mengenai makanan yang beragam masih rendah hal itu menjadi salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada balita. Peneliti melakukan survey awal dengan bertanya kepada petugas kesehatan dan kader setempat mengenai makanan apa saja yang dikonsumsi balita hingga terjadi kekurangan gizi, hasil wawancara tersebut menunjukkan masih terdapat banyak ibu balita yang tidak mengerti dengan komposisi makanan apa saja yang sebaiknya dimakan balita. Contohnya makan nasi dan kuah sayur saja sudah dianggap makan dimana makanan tersebut tidak mengandung protein dan serat. Situasi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya edukasi mengenai pentingnya keanekaragaman makanan bagi balita, terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat.

Peneliti tertarik untuk mengetahui perubahan pengetahuan keanekaragaman makanan melalui penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita. Penelitian ini akan dilakukan di Posyandu Nusa Indah 10 desa Panguragan Wetan, Kecamatan Panguragan, Kabupaten Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, pertanyaan dari penelitian ini adalah “Bagaimana perubahan pengetahuan tentang keanekaragaman makanan melalui intervensi penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita di Posyandu Nusa Indah 10, Desa Panguragan Wetan, Kecamatan Panguragan, Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui peningkatan pengetahuan keanekaragaman makanan melalui penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita di Posyandu Nusa Indah 10 Desa Panguragan Wetan Kecamatan Panguragan Kabupaten Cirebon

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden ibu balita di posyandu nusa indah 10
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang keanekaragaman makanan sebelum intervensi penyuluhan dengan media *booklet* pada ibu balita di Posyandu Nusa Indah 10
- c. Mengetahui perubahan tingkat pengetahuan tentang keanekaragaman makanan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita di Posyandu Nusa Indah 10

D. Manfaat Penelitian

1. Prodi D III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pengembangan media promosi kesehatan serta digunakan menjadi bahan referensi dan literatur perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon khususnya tentang peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *booklet*.

2. Bagi Masyarakat

Memperoleh informasi baru dan meningkatkan pengetahuan mengenai keanekaragaman makanan dan diharapkan dapat diterapkan kepada balita di kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan, meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman dalam bidang gizi yang dapat diimplementasikan di lingkungan masyarakat.