

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses seseorang dalam mengetahui suatu objek melalui pengalaman, pendidikan, serta informasi yang diperoleh melalui pancaindra. Pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang, sehingga berperan penting dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam bidang kesehatan dan gizi. Tingkat pengetahuan dapat meningkatkan individu untuk menerapkan perilaku yang lebih sehat dan tepat dalam kehidupan sehari-hari. (Saputri dkk., 2025).

Terdapat 6 tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) yang dikutip dalam Santoso (2023), antara lain :

a. Tahu (Know)

Pengetahuan dalam domain kognitif terdiri atas beberapa tingkatan yang menggambarkan kemampuan berpikir manusia dari tingkat paling sederhana hingga paling kompleks (Santoso, 2023). Tingkatan pertama adalah tahu (know), yaitu kemampuan individu dalam mengenali dan mengingat kembali fakta, istilah, atau informasi yang pernah diperoleh sebelumnya tanpa disertai pemahaman yang mendalam (Sandi, 2023).

b. Memahami (Comperhension)

yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk menjelaskan kembali suatu konsep menggunakan bahasa sendiri serta menangkap makna dari materi yang telah dipelajari (Santoso, 2023).

c. Aplikasi (Application)

aplikasi (application) merupakan kemampuan menggunakan pengetahuan atau konsep yang dimiliki untuk diterapkan dalam situasi nyata atau dalam pemecahan masalah tertentu (Santoso, 2023).

d. Analisis (Analysis)

Pada tingkat analisis (analysis), individu mampu memecahkan suatu materi ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil serta memahami hubungan antarbagian tersebut secara logis (Sandi, 2023).

e. Sintesis (Syntesis)

Tingkatan sintesis (synthesis) menggambarkan kemampuan menggabungkan berbagai informasi atau konsep yang terpisah menjadi suatu gagasan atau bentuk baru yang lebih utuh dan bermakna (Santoso, 2023).

f. Evaluasi (Evaluation)

Tingkatan terakhir adalah evaluasi (evaluation), merupakan kemampuan individu dalam menilai suatu ide, metode, serta hasil berdasarkan kriteria tertentu secara objektif dan rasional (Sandi, 2023).

Dalam penelitian yang akan saya lakukan, fokus meningkatkan pengetahuan dilihat dari perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan pembuatan makanan tambahan. Setelah diberikan materi dan dilakukan demo masak, kader tidak hanya sekedar tahu, tetapi diharapkan sudah memahami isi materi, mampu mempraktikkan langsung cara pembuatannya, serta dapat menganalisis manfaat dan kandungan bahan yang digunakan. Jadi, penyuluhan ini bertujuan agar pengetahuan kader meningkat.

2. Faktor Pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi Usia, Jenis kelamin. Semakin bertambah usia, biasanya pengalaman dan pola pikir juga semakin berkembang. Jenis kelamin juga dapat berpengaruh karena adanya perbedaan peran sosial, minat, maupun tanggung jawab yang dapat memengaruhi akses dan perhatian terhadap suatu informasi.

Sedangkan Faktor eksternal seperti pekerjaan, Pendidikan, sumber informasi, minat, Lingkungan dan Sosial budaya, faktor tersebut dapat mempermudah individu dalam memperoleh serta memahami informasi baru dengan menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki. Pekerjaan juga memengaruhi luasnya wawasan dan paparan informasi yang diterima sehari-hari. Pengalaman pribadi, baik melalui pelatihan, penyuluhan, maupun praktik langsung, dapat memperkuat pemahaman karena seseorang belajar dari situasi nyata. Selain itu, sumber informasi seperti media massa, internet, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial turut berperan dalam membentuk pengetahuan. Dengan demikian pengetahuan merupakan hasil dari antara dua faktor tersebut dimana berperan dalam menyeiakan informasi serta pengalaman pembelajaran

B. Penyuluhan

Penyuluhan adalah proses pendidikan nonformal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat melalui penyampaian informasi secara terencana dan sistematis. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga mendorong terjadinya perubahan perilaku yang lebih baik melalui pemahaman yang mendalam serta praktik langsung. Dalam konteks kesehatan, penyuluhan berperan sebagai media komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat untuk menyampaikan pesan-pesan penting agar sasaran mampu memahami, menerima, dan dapat diterapkan dalam kehidupan. Dengan

demikian, penyuluhan tidak berhenti pada tahap “tahu”, tetapi berlanjut hingga tahap memahami dan mampu mengaplikasikan materi yang diberikan (Notoatmodjo, 2021).

Dalam pelaksanaannya, penyuluhan dapat dilaksanakan dengan berbagai macam metode seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi. Tujuan utama penyuluhan adalah membentuk perubahan pola pikir, sikap, dan perilaku masyarakat agar menjadi lebih positif dan mendukung peningkatan derajat kesehatan. Pada penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan (PMT), misalnya, kegiatan tidak hanya menjelaskan konsep gizi, tetapi juga memberikan contoh pembuatan menu, sehingga peserta dapat mempraktikkannya secara mandiri. Efektivitas penyuluhan sangat dipengaruhi oleh metode yang digunakan, media pendukung, serta keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran (Sari & Handayani, 2023).

Penyuluhan penting dalam memengaruhi pengetahuan karena prosesnya melibatkan interaksi dua arah, penggunaan media, serta metode yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran. Ketika informasi disampaikan secara jelas, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai contoh nyata atau demonstrasi, maka daya serap peserta akan meningkat. Selain itu, penyuluhan memungkinkan peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan mengklarifikasi informasi sehingga mengurangi kesalahpahaman. Proses ini memperkuat ingatan dan pemahaman, yang pada akhirnya meningkatkan pengetahuan secara signifikan dibandingkan hanya menerima informasi secara pasif. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan metode partisipatif dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi (Sari & Handayani, 2023).

Dalam konteks penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan (PMT), kegiatan ini menjadi sangat penting karena berkaitan langsung dengan praktik pemberian makan dan pemilihan bahan pangan. Melalui

penyuluhan, kader atau masyarakat tidak hanya mengetahui pentingnya PMT, tetapi juga memahami cara pengolahan, kandungan gizi, serta manfaatnya bagi pertumbuhan anak. Dengan demikian, penyuluhan berperan sebagai strategi edukatif yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat.

C. Efektivitas

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan suatu program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Suatu kegiatan dinilai efektif apabila hasil yang dicapai sesuai atau melebihi target yang diharapkan. Dalam bidang kesehatan, efektivitas sering digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi atau penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan sasaran. Efektivitas penyuluhan kesehatan umumnya diukur pada kelompok sasaran yang menerima informasi, salah satunya adalah kader Posyandu. Kader Posyandu merupakan relawan kesehatan masyarakat yang berperan sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.

Konsep efektivitas memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian tujuan program. Sebuah kegiatan dapat dinilai efektif apabila mampu memberikan dampak yang nyata terhadap sasaran yang dituju. Pada kegiatan penyuluhan kesehatan, efektivitas ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan sehingga peserta mampu mengingat, memahami, dan menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. (Rospiati et al., 2023).

Sejalan dengan Penelitian Indrawati et al. (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media booklet dan video mampu meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai pencegahan diare. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa keberhasilan penyuluhan dapat dievaluasi melalui pengukuran hasil belajar peserta setelah edukasi diberikan.

D. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan kegiatan pemberian makanan di luar makanan utama yang ditujukan kepada sasaran tertentu. PMT dirancang untuk menambah asupan energi, protein, dan zat gizi mikro yang belum tercukupi dari pola makan sehari-hari guna memperbaiki dan meningkatkan status gizi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mencegah atau menangani masalah gizi seperti malnutrisi dan stunting (Nur Azizah Fadilah Tunizah dkk., 2025).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), terkait komposisi makanan tambahan untuk balita (6-59 bulan) dalam satu hari perlu memenuhi kebutuhan gizi harian dengan presentase protein energy (PER) sebesar 10-16%. Berikut standar makanan tambahan lokal untuk balita.

Selain berfokus pada distribusi makanan tambahan, PMT juga mencakup edukasi gizi kepada orang tua mengenai praktik pemberian makan yang tepat, variasi menu, frekuensi makan, serta pentingnya kebersihan pangan. Hal ini penting karena masalah gizi pada balita tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan pangan, tetapi juga kurangnya pengetahuan dan pola asuh yang kurang tepat. Program ini dilaksanakan sebagai upaya pencegahan dan penanganan dini agar anak tidak mengalami gangguan pertumbuhan jangka panjang, terutama pada periode emas perkembangan usia balita. Hasil penelitian di berbagai wilayah menunjukkan bahwa balita yang menerima PMT secara konsisten mengalami peningkatan berat badan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Lebih lanjut, intervensi yang mengintegrasikan pemberian makanan tambahan dengan edukasi gizi terbukti lebih efektif dalam menurunkan risiko stunting dibandingkan pemberian makanan saja tanpa pendampingan edukatif (Rahmawati dkk., 2023).

Tabel 1. Komposisi Makanan tambahan bagi balita (6-59 bulan)

Usia Balita				
Zat Gizi	6-8 bln	9-11 bln	12-23 bln	24-59 bln
Kalori (kkal)	175-200	175-200	225-275	300-450
Protein (g)	3.5 -8	3.5-8	4.5-11	6-18
Lemak (g)	4.4 - 13	4.4 - 13	5.6 – 17.9	7.5 – 29.3

Sumber : Kementerian Kesehatan RI.2023

Dalam penelitian ini sebagai media akan membuat penyuluhan Pembuatan makanan tambahan siomay ikan lele dan Tepung Daun Kelor. untuk Syarat Mutu dari Siomay sebagai berikut.

1. Syarat mutu SNI

Tabel 2. Syarat mutu SNI Siomay

Syarat Mutu	Kadar
Bau	Normal, khas ikan
Rasa	Gurih
Warna	Normal
Tekstur	Kenyal
Air	Maks. 60,0%
Abu	Maks. 2,5%
Protein	Min.5,0%
Lemak	Maks. 20,0%

Sumber : SNI 2013

2. Bahan siomay

- 200 gram ikan tenggiri
- 5 sdm tepung maizena
- 1 btr telur
- 1 sdm minyak wijen
- 2 batang daun bawang
- 1 buah wortel serut halus
- 14 lembar kulit siomay

3. Cara Buat

- Pisah ikan dengan tulang dan kulitnya. Chopper ikan sampai halus.
- Masukkan bumbu untuk siomay seperti garam, penyedap, bawang yang sudah dihaluskan, gula, minyak wijen, telur dan daun bawang, kemudian ratakan
- Letakkan secukupnya adonan siomay diatas kulit beri wortel serut dan tangkukan bagian pinggir ke Tengah
- Masukan kedalam kukusan, tunggu selama 30-40 menit hingga matang

4. Modifikasi resep siomay

Modifikasi resep siomay ikan lele kelor ini merupakan inovasi olahan pangan lokal yang bertujuan meningkatkan nilai gizi, khususnya kandungan protein dan zat besi. Berikut Langkah-langkah membuat tepung daun kelor :

1. Daun kelor dipilih yang berwarna hijau merata, tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda, kemudian dicuci bersih dan ditiriskan.
2. Daun kelor dipisahkan dari daun yang berwarna kuning, kering, atau kotor.
3. Jemur di bawah terik matahari langsung selama 1-2 hari. Atau dapat menggunakan oven dengan suhu rendah sekitar 50-60 °C selama beberapa jam sambil dibalik agar kering merata.
4. Daun kelor yang telah kering dihaluskan menggunakan blender hingga diperoleh ukuran yang seragam.
5. Tepung daun kelor diayak bagian yang belum lolos ayakan dihaluskan kembali.
6. Jika sudah simpan tepung kelor dalam wadah kedap udara.

Berikut Modifikasi Siomay Ikan lele dan tepung daun Kelor:

Bahan :

- 100 gram ikan lele fillet
- 90 gram tepung sagu
- 1 btr telur ayam
- 5 siung bawang putih
- 1 sdm saos tiram
- 2,5 gram garam
- 5 gram gula
- 20 gram Tepung daun kelor
- 45 gram tepun terigu
- 2 siung bawang merah
- 2 batang daun bawang
- 1 sdt kaldu ayam
- 1,5 sdt merica
- 1 buah Jeruk nipis
- 45 gram labu siam
- ½ ruas Jahe
- Tahu goreng sebagai pembungkus siomay

Alat :

- Chopper
- Kukusan
- Pisau
- Talenan
- Sendok
- Baskom

Langkah-Langkah :

- Siapkan alat dan bahannya, Cuci ikan lele yang sudah difillet sampai bersih, kemudian diberikan perasan air jeruk nipis dan Berkan irisan jahe selama 10-15 menit. Kemudian cuci ikan Kembali. Copper sampai halus
- Bawang putih dan bawang merah yang telah dikupas, lalu dicopper sampai halus.
- Iris tipis tipis daun bawang. Kemudian Siapkan labu siam dan parut sampai halus.
- Siapkan wadah, masukkan tepung sagu, Tepung terigu, Tepung daun kelor, Garam, Lada, Gula, dan kaldu ayam. Kemudian aduk sebentar agar bumbu merata.
- Kemudian Masukkan ikan yang sudah dichopper, daun bawang, labu siam dan bawang putih yang telah dihaluskan.
- Masukkan Telur 1 butir, Saos Tiram. Aduk semua bahan hingga rata. Jika dirasa adonan terlalu kental dan padat bisa ditambahkan air secukupnya sedikit sedikit sampai rata.
- Siapkan tahu yang sudah digoreng, kemudian ambil adonan siomay menggunakan sendok makan kedalam tahu.
- Siapkan kukusan, jika air sudah mendidih masukan adonan siomay. Kukus selama 15-20 menit.

5. Nilai Gizi

Nilai gizi siomay ikan lele dan tepung kelor ini dihitung untuk menilai kontribusinya sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam memenuhi kebutuhan energi dan protein anak.

Berikut Nilai Gizi siomay (Berat 90 gram berisi 3 pcs)

Energi = 226,8 kkal

Protein = 8,45 gram

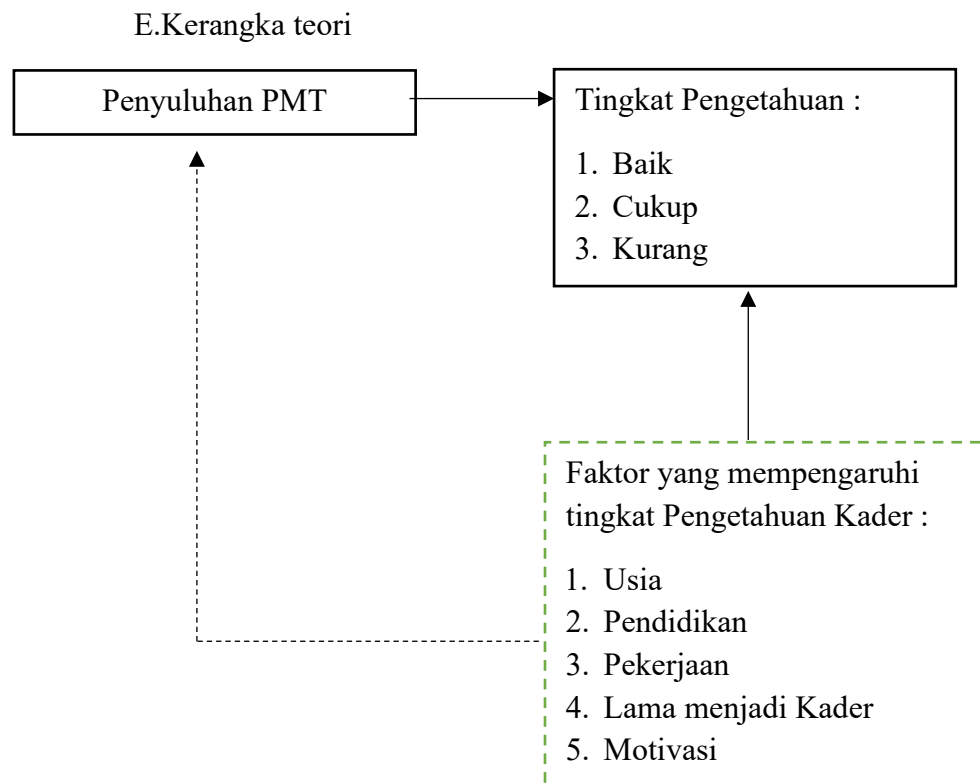
Lemak = 11,2 gram

Karbohidrat = 24,2 gram

6. Harga

Berikut rincian harga dari pembuatan siomay:

• 100 gram ikan lele fillet	: Rp.6000
• 90 gram tepung sagu	: Rp.1000
• 1 butir telur ayam	: Rp.2000
• 5 siung bawang putih	: Rp.1000
• 2 siung bawang merah	: Rp. 500
• 1 sdm saos tiram	: Rp.2000
• 2,5 gram garam	: Rp. 500
• 5 gram gula	: Rp. 500
• Tahu	: Rp.2000
• 20 gram Tepung daun kelor	: Rp. 1000
• 45 gram tepung terigu	: Rp. 1000
• 2 btg daun bawang	: Rp. 500
• 1 sdt kaldu ayam	: Rp. 500
• 1,5 sdt merica	: Rp. 500
• 45 gram labu siam	: Rp, 500
• ½ ruas jahe	: Rp. 500
Total	: Rp.20.000



Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan:

[] : Tidak Diteliti

[] : Diteliti