BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Edukasi

2.1.1 Definisi Edukasi

Edukasi, menurut KBBI, merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk karakter dan perilaku individu atau kelompok. Melalui pengajaran dan pelatihan, edukasi membantu individu untuk berkembang dan menjadi dewasa. Proses ini penting karena memiliki peran besar dalam membantu masyarakat untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, sehingga dapat memberikan manfaat bagi lingkungan tersebut (Sampurno dkk., 2020). Penelitian Sampurno, Kusumandyoko, dan Islam (2020) menunjukkan peran penting pendidikan dalam kemajuan masyarakat (Sampurno dkk., 2020). Para ahli memiliki definisi yang beragam tentang "edukasi", menurut Ahmad D. Marimba edukasi merupakan bimbingan sadar untuk perkembangan jasmani dan rohani, sementara Notoadmojo edukasi merupakan sebagai upaya terencana untuk memengaruhi individu dan masyarakat (Gradianto, 2022). Sedangkan menurut Langeveld, edukasi berfokus pada bimbingan menuju kedewasaan dan tanggung jawab moral (Gradianto, 2022).

2.1.2 Manfaat Edukasi

Edukasi memiliki peran yang sangat penting dalam pemberdayaan masyarakat, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap serta perilaku individu. Melalui edukasi, individu dapat memperoleh informasi

yang berguna, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik, mengurangi kesalahan, dan menghindari kerugian. Berikut adalah beberapa manfaat utama edukasi:

1. **Peningkatan Pengetahuan**

Edukasi membantu masyarakat untuk memperoleh informasi yang lebih luas, yang pada gilirannya memperdalam pemahaman mereka tentang berbagai topik. Semakin banyak informasi yang diterima, semakin terbuka wawasan mereka, yang penting untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari (Zakiyah dkk., 2020). Pengetahuan yang diperoleh dari edukasi ini memberi dampak langsung pada kemampuan individu dalam menilai situasi dan memilih solusi yang lebih tepat.

2. **Peningkatan Kepercayaan Diri**

Edukasi juga berperan besar dalam meningkatkan rasa percaya diri, yang sangat mempengaruhi perubahan perilaku individu. Studi menunjukkan bahwa mereka yang mendapatkan edukasi memiliki efikasi diri yang lebih tinggi—yakni keyakinan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan (Wahyuni & Rezkiki, 2017). Efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih percaya diri dalam mengatasi kesulitan dan mengambil langkah-langkah untuk perubahan positif dalam hidup mereka. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri bisa menghalangi mereka untuk mencoba hal-hal baru meskipun mereka sebenarnya mampu melakukannya.

3. Perubahan Sikap dan Perilaku

Edukasi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih sehat, khususnya melalui pendidikan kesehatan. Sikap dan perilaku individu dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk informasi yang diterima dari berbagai sumber seperti media sosial, lingkungan, dan pendidikan formal. Pendidikan kesehatan berfokus pada perubahan perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat (Sari, 2013). Namun, tidak semua informasi dapat langsung mengubah sikap seseorang. Faktor seperti cara penyampaian informasi, relevansi pesan, dan media yang digunakan memiliki pengaruh besar. Pesan yang persuasif dan bermakna lebih efektif dalam memotivasi perubahan yang nyata.

Secara keseluruhan, edukasi adalah alat yang kuat dalam membentuk individu dan masyarakat menjadi lebih baik. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan mengubah sikap serta perilaku menuju sesuatu yang lebih positif. Keberhasilan edukasi, pada akhirnya, bergantung pada bagaimana informasi disampaikan, seberapa relevan pesan yang diberikan, dan bagaimana individu menerimanya dalam kehidupan mereka.

2.2 Konsep Media Edukasi

2.2.1 Pengertian Media Edukasi

Menurut KBBI, media adalah alat komunikasi massa, seperti koran, majalah, radio, televisi, dan lain-lain. Media juga dapat diartikan sebagai perantara antara dua pihak, seperti orang atau kelompok. Istilah 'media' berakar dari bahasa Latin, yaitu 'medius', yang bermakna sebagai alat penghubung atau penyampai. Dalam konteks edukasi, media berperan sebagai perantara yang membantu peserta didik memahami konsep materi pelajaran (Nurrita, 2018). Fungsi utama media dalam edukasi adalah untuk menunjang dan membantu peserta didik dalam memahami konsep materi. Berikut definisi media edukasi menurut para ahli**:**

1. **Djamarah dan Zain**

   Media edukasi meliputi semua alat atau bahan yang digunakan oleh guru untuk mempermudah proses belajar mengajar dan pencapaian tujuan pembelajaran, baik bagi guru maupun siswa. Fokus pada peningkatan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran (Dwi, 2023).

2. **Prof. Dr. H. Fuad Hassan**

   Media edukasi adalah alat atau bahan yang digunakan untuk menyajikan materi pembelajaran secara lebih efektif, efisien, dan menarik. Fokus pada kualitas penyampaian materi pembelajaran (Dwi, 2023).

3. **Prof. Dr. M. Syafei**

   Media edukasi adalah segala sesuatu yang dapat memicu perubahan perilaku positif pada peserta didik melalui stimulasi panca indera. Fokus pada dampak perilaku sebagai hasil penggunaan media (Dwi, 2023).

Media edukasi berfungsi merangsang minat, perhatian, dan kemampuan siswa agar proses belajar lebih efektif (Ekayani, 2017). Media edukasi dapat berupa alat atau benda yang membantu dalam menyampaikan pesan atau informasi pembelajaran dari guru (komunikator) kepada siswa (komunikan).

Media edukasi berperan penting dalam proses belajar mengajar, membantu memperjelas makna pesan yang disampaikan dan mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien (Nurrita, 2018). Media edukasi diharapkan mempermudah proses penyampaian dan penerimaan informasi bagi guru dan siswa.

Media edukasi merupakan alat bantu yang berperan penting dalam proses pembelajaran. Media edukasi berfungsi sebagai jembatan untuk menyampaikan informasi, konsep, dan keterampilan kepada peserta didik dengan lebih efektif dan menarik. Berbagai jenis media, mulai dari benda nyata hingga video, dapat digunakan untuk menyampaikan pesan edukatif dalam pembelajaran.

2.2.2 Tujuan Penggunaan Media Edukasi

1. Meningkatkan Minat dan Motivasi Belajar

Media edukasi yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan minat dan motivasi peserta didik untuk belajar. Ketika siswa terlibat dalam media yang menarik, mereka lebih cenderung merasa antusias untuk belajar. Misalnya, penggunaan gamifikasi dalam pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara yang menyenangkan. Penggunaan platform seperti *Kahoot!* untuk kuis interaktif membuat siswa merasa terlibat dan kompetitif, yang dapat meningkatkan minat mereka.

2. Memperjelas Pemahaman

Media visual, audio, atau audio visual dapat membantu peserta didik untuk memahami konsep yang abstrak dengan lebih mudah. Konsep yang abstrak atau kompleks sering kali sulit dipahami hanya melalui teks. Melalui penggunaan gambar, grafik, atau video, siswa dapat mengamati representasi konkret dari materi yang dipelajari. Dalam pembelajaran ilmu fisika, animasi yang menunjukkan gerakan planet dapat membantu siswa memahami konsep gravitasi secara lebih baik.

3. Mempermudah Proses Pembelajaran

Media pembelajaran dapat membantu guru untuk menyampaikan materi pelajaran dengan lebih efektif dan efisien. Pemanfaatan alat seperti presentasi multimedia atau papan tulis digital memungkinkan guru untuk menjelaskan konsep secara lebih jelas dan menarik perhatian siswa. Penggunaan *power point* (PPT) untuk presentasi yang dilengkapi dengan gambar dan grafik dapat membantu menjelaskan topik yang rumit, membuatnya lebih mudah dipahami oleh siswa.

4. Memperkaya Pengalaman Belajar

Media pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih beragam dan bermakna bagi peserta didik. Dengan berbagai jenis media, siswa mendapatkan kesempatan untuk belajar melalui berbagai cara. Ini memperkaya pengalaman belajar mereka dan memungkinkan mereka untuk terlibat lebih dalam. Kegiatan lapangan yang disertai dengan penggunaan aplikasi peta atau AR (*Augmented Reality*) dapat membuat pengalaman belajar lebih interaktif dan mendalam, seperti menjelajahi situs sejarah secara virtual.

Penggunaan media edukasi bukan hanya tentang memperkenalkan teknologi dalam pembelajaran, tetapi lebih kepada menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, efektif, dan bermakna. Dengan meningkatkan minat, memperjelas pemahaman, mempermudah proses, dan memperkaya pengalaman belajar, media edukasi berkontribusi besar dalam keberhasilan pendidikan peserta didik.

2.2.3 Jenis-Jenis Media Edukasi

Buku "Pengembangan Media Pembelajaran" karya Pakpahan, Ardiana, Mawati, Wagiu, Simarmata, Mansyur, dan Iskandar (2020) mengklasifikasikan media edukasi berdasarkan bagaimana informasi diterima oleh indera meliputi media audio, media visual, dan media audio visual video (Pakpahan dkk., 2020).

1. **Media Audio**

   Media audio adalah media edukasi yang mengandalkan indera pendengaran untuk menyampaikan informasi atau pesan. Contohnya termasuk radio, rekaman suara, piringan hitam, dan telepon (Pakpahan dkk., 2020).

2. **Media Visual**

   Media visual adalah media edukasi yang mengandalkan indera penglihatan untuk menyampaikan informasi atau pesan. Media visual dapat dibagi menjadi dua dimensi dan tiga dimensi (Pakpahan dkk., 2020).

a. Media Visual Dua Dimensi

Media ini datar dan hanya memiliki panjang dan lebar. Contohnya termasuk papan tulis, grafik, bagan, peta, diagram, poster, karikatur, kartun, komik, buku, leaflet, dan lain-lain.

b. Media Visual Tiga Dimensi

Media ini memiliki volume dan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Contohnya termasuk model anatomi manusia, model anatomi hewan, boneka, dan benda-benda nyata seperti daun, sayur, dan buah-buahan. (Pakpahan dkk., 2020).

3. Media Audio Visual Video

Media audio visual menggabungkan elemen audio dan visual untuk menyampaikan informasi. Media ini memanfaatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Contohnya termasuk video, film, televisi, dan berbagai bentuk multimedia lainnya (Pakpahan dkk., 2020).

a. Definisi Video Animasi

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), video merupakan rekaman gambar hidup untuk ditayangkan, sedangkan animasi adalah film yang berbentuk rangkaian lukisan atau gambar yang satu dengan lain hanya berbeda sedikit sehingga ketika diputar tampak di layar menjadi bergerak. Video animasi adalah sebuah sekuens (urutan) gambar bergerak yang dihasilkan melalui teknik manipulasi gambar diam atau gambar yang digambar secara manual atau digital. Berbeda dengan video rekaman langsung (*live-action*) yang merekam kejadian nyata, video animasi menciptakan ilusi gerak melalui serangkaian gambar statis

yang ditampilkan secara berurutan dengan kecepatan tertentu. Proses ini menciptakan kesan pergerakan yang mulus bagi mata penonton. Video animasi dapat menampilkan berbagai macam gaya, mulai dari yang sederhana dan dua dimensi hingga yang kompleks dan tiga dimensi, bahkan yang menggabungkan elemen-elemen realitas (CGI). Selain gambar, video animasi juga sering diiringi oleh audio, seperti musik, efek suara, dan narasi, untuk memperkaya pengalaman visual dan meningkatkan daya tariknya. Tujuan pembuatan video animasi beragam, mulai dari edukasi, hiburan, hingga iklan dan promosi. Keunggulan video animasi terletak pada kemampuannya untuk menampilkan hal-hal yang tidak mungkin atau sulit direkam secara langsung, seperti ilustrasi konsep abstrak, perjalanan waktu, atau kejadian di dunia fantasi.

b. Ciri-Ciri Media Video Animasi Edukasi

Ciri-ciri media video animasi edukasi dapat dilihat dari beberapa aspek, meliputi konten, penyajian, dan tujuan pembelajaran. Berikut penjelasan:

1) Konten Edukatif

Media video animasi edukasi memiliki ciri-ciri yang menekankan pada kualitas materi yang disajikan. Video animasi edukasi harus menyajikan informasi yang akurat, faktual, dan relevan dengan kurikulum atau tujuan pembelajaran. Materi disajikan secara sistematis dan terstruktur agar mudah dipahami oleh target audiens, dengan penyederhanaan konsep kompleks agar lebih mudah dicerna. Relevansi konten dengan standar kompetensi dan kurikulum yang berlaku menjadi hal yang esensial, memastikan materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan

belajar siswa. Objektivitas dan kebebasan dari bias juga merupakan ciri penting; informasi harus disajikan secara objektif, tanpa opini yang tidak berdasar, serta menggunakan sumber informasi yang kredibel dan terpercaya. Bahasa yang digunakan harus sederhana dan mudah dipahami oleh target audiens, menghindari istilah teknis yang rumit tanpa penjelasan memadai. Penggunaan analogi dan contoh nyata dapat meningkatkan pemahaman materi. Dengan demikian, video animasi edukasi yang baik dicirikan oleh penyajian materi yang akurat, relevan, objektif, dan mudah dipahami.

2) Penyajian yang Menarik dan Efektif

Media video animasi edukasi memiliki ciri-ciri khas yang membedakannya dari media pembelajaran lain. Visualisasi yang menarik, seperti penggunaan gambar, grafik, dan animasi yang dinamis, serta warna dan tata letak yang estetis, menjadi elemen penting untuk menarik perhatian audiens. Animasi yang digunakan harus relevan dengan materi yang disampaikan dan mendukung pemahaman konsep, menghindari penggunaan animasi berlebihan yang justru dapat mengganggu fokus. Narasi yang jelas, ringkas, dan mudah diikuti, dengan suara narator yang ramah dan intonasi yang tepat, juga berkontribusi pada efektivitas video. Durasi video harus disesuaikan dengan kompleksitas materi dan tingkat pemahaman target audiens, menghindari durasi yang terlalu panjang atau terlalu singkat. Penggunaan musik dan efek suara yang proporsional dapat meningkatkan suasana video, namun tidak boleh mengganggu pemahaman materi. Lebih lanjut, video animasi edukasi yang interaktif, misalnya dengan kuis atau latihan, dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan memperdalam pemahaman materi. Dengan

demikian, ciri-ciri ini secara kolektif berkontribusi pada efektivitas video animasi sebagai media pembelajaran yang menarik dan efektif.

3) Tujuan Pembelajaran yang Jelas

Media video animasi edukasi memiliki ciri-ciri yang berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran yang spesifik, terukur, tercapai, relevan, dan berjangka waktu (SMART) menjadi landasan utama dalam perancangan video. Tujuan ini harus dirumuskan secara jelas dan terukur, sehingga efektivitas video dapat dinilai setelah audiens menontonnya. Selain itu, video harus mampu menyampaikan pesan edukasi secara jelas dan efektif, memastikan pesan tersebut mudah dipahami dan diingat oleh audiens. Lebih lanjut, video animasi edukasi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan audiens terkait materi yang disampaikan, sehingga memberikan kontribusi positif pada proses pembelajaran. Dengan demikian, video animasi edukasi yang efektif dicirikan oleh fokus yang kuat pada pencapaian tujuan pembelajaran yang terukur dan bermakna.

c. Fungsi Media Video Animasi Edukasi

Media video animasi edukasi memiliki beragam fungsi penting dalam proses pembelajaran. Fungsi-fungsi tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori utama:

1) Meningkatkan Minat dan Motivasi Belajar

Animasi yang dinamis dan visual yang menarik dapat meningkatkan minat dan perhatian siswa terhadap materi pelajaran yang seringkali dianggap membosankan jika hanya disajikan secara teks atau lisan. Warna-warna cerah, karakter yang menarik, dan efek visual lainnya dapat membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan memotivasi siswa untuk belajar lebih aktif.

2) Penyampaian Informasi yang Kreatif

Video animasi dapat menyajikan informasi dengan cara yang lebih kreatif dan inovatif dibandingkan metode konvensional. Hal ini dapat meningkatkan daya tarik dan membuat siswa lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran.

3) Memperjelas Pemahaman Konsep

Media video animasi edukasi memiliki beberapa fungsi penting dalam proses pembelajaran. Pertama, video animasi sangat efektif dalam memvisualisasikan konsep-konsep abstrak yang sulit dipahami hanya dengan penjelasan verbal. Animasi dapat memberikan representasi visual yang konkret dari konsep abstrak, sehingga lebih mudah dipahami oleh siswa, seperti dalam menjelaskan siklus air, sistem tata surya, atau proses fotosintesis. Kedua, video animasi dapat menghubungkan konsep-konsep yang berbeda dan menunjukkan hubungan antar konsep tersebut, membantu siswa memahami gambaran besar dari suatu materi

pelajaran. Ketiga, video animasi dapat mempermudah visualisasi proses atau kejadian yang kompleks, seperti proses pembuatan suatu produk, siklus hidup suatu makhluk hidup, atau proses terjadinya suatu peristiwa sejarah. Dengan demikian, video animasi edukasi berfungsi sebagai alat bantu visual yang efektif untuk mempermudah pemahaman konsep abstrak, menghubungkan konsep yang berbeda, dan memvisualisasikan proses yang kompleks.

4) Mempermudah Proses Pembelajaran

Media video animasi edukasi memiliki fungsi signifikan dalam meningkatkan efisiensi dan fleksibilitas proses pembelajaran. Video animasi dapat menyampaikan materi pelajaran secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif singkat, menghemat waktu pembelajaran dan memungkinkan guru untuk fokus pada aspek pembelajaran lainnya. Selain itu, video animasi dapat diakses kapan saja dan di mana saja, memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar masing-masing, serta memungkinkan pengulangan materi sesuai kebutuhan. Lebih lanjut, video animasi dapat memudahkan guru dalam menyampaikan materi pelajaran, terutama untuk materi yang kompleks atau membutuhkan demonstrasi visual, sehingga meringankan beban pengajaran. Dengan demikian, video animasi edukasi berfungsi sebagai alat yang efisien, fleksibel, dan membantu guru dalam proses penyampaian materi pelajaran.

5) Memperkaya Pengalaman Belajar

Media video animasi edukasi memiliki fungsi penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan merangsang kreativitas. Video animasi edukasi modern seringkali dilengkapi dengan fitur interaktif, seperti kuis,

permainan, dan simulasi, yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkaya pengalaman belajar mereka. Selain itu, video animasi dapat digunakan untuk menyajikan skenario atau masalah yang relevan dengan kehidupan nyata, memungkinkan siswa untuk belajar memecahkan masalah dengan cara yang lebih terarah dan aplikatif. Lebih lanjut, video animasi yang menarik dapat merangsang kreativitas dan imajinasi siswa, sehingga mereka dapat lebih mudah memahami dan mengingat materi pelajaran. Dengan demikian, video animasi edukasi berfungsi sebagai alat untuk menciptakan pengalaman belajar yang interaktif, aplikatif, dan merangsang kreativitas siswa.

6) Meningkatkan Keterampilan

Media video animasi edukasi memiliki fungsi strategis dalam mengembangkan berbagai keterampilan penting bagi siswa. Video animasi yang berkualitas baik dapat mendorong siswa untuk berpikir kritis dan menganalisis informasi yang disajikan, sehingga meningkatkan kemampuan evaluasi dan pengambilan keputusan. Selain itu, video animasi dapat digunakan untuk melatih keterampilan pemecahan masalah siswa melalui skenario-skenario yang menantang, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan dunia nyata. Lebih lanjut, video animasi dapat digunakan sebagai alat untuk mendorong kolaborasi antar siswa dalam diskusi dan pemecahan masalah, mengembangkan kemampuan kerja tim dan komunikasi. Dengan demikian, video animasi edukasi berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kolaborasi yang esensial bagi kesuksesan siswa di masa depan.

2.2.4 Fungsi Media Edukasi

Media edukasi berperan sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar untuk menyampaikan pesan secara efektif. Berikut beberapa fungsi utama media edukasi (Simamora, 2008):

1. **Memperjelas Pesan**

   Media edukasi membantu memperjelas pesan yang disampaikan, terutama untuk konsep-konsep yang sulit dijelaskan secara verbal (Simamora, 2008).

2. **Mengatasi Keterbatasan**

   Media edukasi membantu mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan kemampuan indera. Misalnya, media visual dapat menampilkan objek yang sulit dijangkau secara langsung (Simamora, 2008).

3. **Meningkatkan Motivasi**

   Media edukasi dapat meningkatkan semangat belajar dengan menghadirkan pengalaman yang menarik dan interaktif (Simamora, 2008).

4. **Pembelajaran Mandiri**

   Media edukasi memungkinkan peserta didik untuk belajar secara mandiri sesuai dengan gaya belajar mereka, baik visual, auditori, maupun kinestetik (Simamora, 2008).

5. **Stimulus dan Persepsi**

   Media edukasi dapat memberikan stimulus yang sama kepada semua peserta didik, membantu mereka membandingkan pengalaman, dan membangun persepsi yang sama (Simamora, 2008).

2.3 Konsep Gizi Balita

2.3.1 Kebutuhan Gizi Balita

Kebutuhan nutrisi pada balita sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal. Kebutuhan ini bervariasi berdasarkan usia dan tahapan perkembangan, yang secara umum dibagi menjadi beberapa periode:

1. **Balita (1-3 tahun)**

Pada usia ini, kebutuhan energi dan nutrisi meningkat pesat untuk mendukung pertumbuhan fisik yang cepat.

a. Makronutrien

Kebutuhan energi utama berasal dari karbohidrat kompleks (seperti nasi, kentang, ubi), protein (daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu), dan lemak sehat (minyak zaitun, alpukat, dan asam lemak omega 3). Protein dibutuhkan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, sementara karbohidrat dan lemak menyediakan energi. Proporsi makronutrien perlu seimbang untuk mencegah obesitas atau kekurangan energi.

b. Mikronutrien

Vitamin dan mineral sangat penting untuk berbagai fungsi tubuh. Zat besi penting untuk mencegah anemia, kalsium untuk pertumbuhan tulang, vitamin D untuk penyerapan kalsium, vitamin A untuk kesehatan mata dan sistem imun, dan seng untuk pertumbuhan dan perkembangan sel. Kekurangan mikronutrien dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan dan perkembangan kognitif.

2. Prasekolah (3-5 tahun)

Pertumbuhan fisik masih berlanjut, tetapi lajunya mulai melambat. Namun, kebutuhan nutrisi tetap penting untuk mendukung perkembangan kognitif yang pesat.

a. Makronutrien

Kebutuhan energi relatif lebih rendah dibandingkan usia 1-3 tahun, tetapi proporsi makronutrien tetap harus seimbang. Penting untuk memberikan makanan yang bervariasi dan bergizi untuk memastikan anak mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan.

b. Mikronutrien

Kebutuhan mikronutrien tetap penting, terutama zat besi, kalsium, vitamin D, dan vitamin A. Selain itu, yodium penting untuk fungsi kelenjar tiroid dan perkembangan otak.

2.3.2 Pentingnya Nutrisi untuk Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Kognitif

1. Pertumbuhan Fisik

Nutrisi makro dan mikro yang cukup mendukung pertumbuhan tinggi badan, berat badan, dan perkembangan organ tubuh. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, seperti stunting (pertumbuhan pendek) dan wasting (penurunan berat badan) (Herliafifah, 2025).

2. Perkembangan Kognitif

Nutrisi berperan penting dalam perkembangan otak, kemampuan belajar, memori, dan fungsi kognitif lainnya. Asam lemak omega-3, zat besi, yodium, dan seng sangat penting untuk perkembangan otak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif, seperti penurunan kemampuan belajar dan konsentrasi (Herliafifah, 2025).

Pemberian nutrisi yang tepat dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sangat disarankan untuk menentukan kebutuhan nutrisi yang tepat bagi setiap balita berdasarkan usia, aktivitas, dan kondisi kesehatannya. Penting juga untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan bervariasi untuk memastikan balita mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal (Herliafifah, 2025).

2.3.3 Makanan Bergizi untuk Balita

Makanan bergizi untuk balita harus mencakup beragam nutrisi makro dan mikro untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Berikut uraian jenis makanan dan contoh menu seimbang:

1. Sumber Protein

Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Sumber protein hewani meliputi daging tanpa lemak (ayam, sapi, ikan), telur, dan produk susu (susu, yogurt, keju). Sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan (kacang merah, kedelai, buncis), tahu, tempe, dan biji-bijian. Variasi sumber protein penting untuk mendapatkan asam amino esensial yang lengkap.

2. Sumber Karbohidrat

Karbohidrat menyediakan energi utama. Pilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang, ubi jalar, jagung, roti gandum, dan pasta gandum utuh. Hindari karbohidrat sederhana seperti gula dan permen yang hanya memberikan energi cepat tetapi kurang nutrisi.

3. Sumber Lemak

Lemak penting untuk penyerapan vitamin, perkembangan otak, dan energi. Pilih lemak sehat seperti yang terdapat dalam alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak (salmon, tuna), dan kacang-kacangan. Batasi konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang terdapat pada makanan olahan.

4. Sumber Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral dibutuhkan untuk berbagai fungsi tubuh. Sumbernya beragam, termasuk buah-buahan (apel, jeruk, pisang, mangga), sayuran (bayam, brokoli, wortel, tomat), dan produk susu. Vitamin A penting untuk penglihatan, vitamin C untuk daya tahan tubuh, kalsium untuk tulang, dan zat besi untuk mencegah anemia.

2.3.4 Isi Piringku

"Isi Piringku" adalah representasi visual yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai strategi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang (Kemenkes, 2024). Panduan ini bertujuan untuk memberikan visualisasi proporsi makanan yang tepat dalam satu porsi makan. Menurut Kementerian Kesehatan (2024), komposisi ideal "Isi Piringku" bagi balita adalah 1/3 bagian diisi dengan makanan pokok, 1/3 bagian dengan sayuran, 1/6 bagian dengan lauk pauk, dan 1/6 bagian sisanya dengan buah-buahan (Kemenkes, 2024).

Makanan pokok, yang mencakup 1/3 dari isi piring, merupakan sumber utama karbohidrat yang menyediakan energi (Kemenkes, 2024). Makanan pokok dapat ditemukan pada beras, jagung, sagu, dan umbi-umbian seperti ubi, talas, dan singkong, serta kentang, gandum, dan produk olahannya seperti mie, roti, dan pasta (Kemenkes, 2024). Sayuran, juga 1/3 dari isi piring, berbagai macam sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang mendukung kesehatan pencernaan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes, 2024). Lauk pauk, 1/6 dari isi piring, menyediakan protein dari daging, ayam, ikan, telur, dan kacang-kacangan (Kemenkes, 2024). Protein penting untuk pertumbuhan otot, perbaikan jaringan, dan kesehatan kulit serta rambut. Buah-buahan, 1/6 dari isi piring, menjadi sumber vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit (Kemenkes, 2024). Buah juga memberikan rasa manis alami yang lebih sehat dibandingkan gula tambahan.

2.3.5 Menu Sehat untuk Balita

Nutrisi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita, baik secara fisik (motorik) maupun mental (kognitif). Aktivitas bermain dan belajar yang tinggi pada usia ini membutuhkan asupan nutrisi yang cukup. Nasi, sebagai sumber karbohidrat utama, merupakan bagian penting dari menu sehat untuk balita. Rekomendasi menu makanan sehat dan seimbang akan membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan nutrisi si kecil (Fadli, 2023).

1. **Nasi**

   Karbohidrat berperan penting dalam metabolisme tubuh anak, membantu pemanfaatan lemak dan protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Nasi merupakan sumber karbohidrat yang baik untuk anak (Fadli, 2023).

2. **Oatmeal**

   Kemampuan mengunyah sempurna baru berkembang sempurna pada usia sekitar 4 tahun. Sebelum itu, tekstur makanan sangat penting. Oatmeal menawarkan solusi ideal karena teksturnya yang lembut, mudah dikunyah dan dicerna, sangat cocok untuk balita yang sedang beradaptasi dengan makanan padat. Selain teksturnya yang ramah, oatmeal juga kaya akan nutrisi penting seperti protein, karbohidrat kompleks, vitamin, mineral, dan lemak sehat. Kandungan seratnya yang tinggi juga mendukung kesehatan saluran pencernaan, mencegah sembelit, dan membantu proses pencernaan yang optimal (Fadli, 2023).

3. Telur

Telur kaya akan protein, lemak sehat, dan nutrisi penting lainnya yang mendukung kesehatan mata dan perkembangan otak. Cara penyajian yang tepat, seperti diaduk, direbus, atau dipotong kecil-kecil, sangat penting untuk memudahkan konsumsi, terutama saat balita mulai makan sendiri (Fadli, 2023).

Namun, perlu diingat bahwa telur merupakan salah satu alergen umum pada anak. Gejala alergi telur dapat berupa ruam kulit, hidung tersumbat, gangguan pencernaan, batuk, mengi, dan kesulitan bernapas. Konsultasi dengan dokter sebelum memberikan telur kepada balita sangat dianjurkan (Fadli, 2023).

4. Sayuran dan Buah-Buahan

Sayuran berdaun hijau seperti bayam, brokoli, kale, sawi, dan kangkung kaya akan zat besi, vitamin, kalsium, dan asam folat, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita (Fadli, 2023). Berbagai olahan sayuran ini dapat memperkaya menu harian.

Buah-buahan juga merupakan sumber nutrisi penting. Alpukat, misalnya, kaya akan lemak sehat tak jenuh tunggal yang memberikan asupan kalori sehat. Pisang menyediakan karbohidrat dan mineral. Jeruk dan blueberry juga menawarkan berbagai vitamin dan antioksidan. Variasi buah dan sayuran akan memastikan asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang (Fadli, 2023).

5. Daging

Protein merupakan nutrisi esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal balita. Protein berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, mendukung fungsi kognitif, dan membantu mencapai berat badan yang sehat. Sebagai sumber protein hewani yang berkualitas tinggi, daging ayam dan ikan salmon menawarkan berbagai manfaat bagi tumbuh kembang anak. Ayam mudah diolah menjadi berbagai variasi masakan, sementara salmon kaya akan asam lemak omega-3 yang juga penting untuk perkembangan otak. Kedua jenis protein ini memberikan kontribusi signifikan dalam menu sehat dan seimbang untuk balita (Fadli, 2023).

2.3.6 Masalah Gizi pada Balita

Data nasional menunjukkan 66,06% balita di Indonesia memiliki status gizi normal, sementara 33,94% mengalami kekurangan (Pramesthi dkk., 2023). Meskipun pemerintah Indonesia berkomitmen kuat untuk mengatasi malnutrisi dan telah menunjukan kemajuan signifikan dalam dekade terakhir, Indonesia masih menghadapi tiga tantangan utama: gizi buruk (stunting dan wasting), kelebihan berat badan, dan kekurangan gizi mikro (UNICEF Indonesia, 2025). Pola makan yang buruk, praktik pemberian makan yang tidak memadai, dan terbatasnya akses layanan kesehatan menjadi faktor kunci. Contohnya, tiga dari sepuluh bayi di bawah usia 6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif, dua dari lima anak di bawah usia lima tahun tidak mendapatkan cukup kelompok makanan yang

direkomendasikan, dan hanya 40% yang mendapatkan asupan minimal yang dibutuhkan (UNICEF Indonesia, 2025). Buruknya asupan gizi ibu selama kehamilan dan infeksi berkontribusi pada 6% bayi lahir dengan berat badan rendah (<2500 gram). Tantangan lainnya meliputi 280.000 bayi lahir dengan berat badan rendah, 1 dari 5 balita mengalami stunting, 1 dari 12 mengalami wasting, dan 1 juta mengalami obesitas. Kemiskinan, rendahnya pendidikan, ketidaksetaraan gender dan sosial, infrastruktur yang buruk, bencana alam, dan faktor lingkungan memperburuk masalah ini (UNICEF Indonesia, 2025).

Pada data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021, anak di Indonesia 24,4% mengalami stunting, 7,1% mengalami wasting, dan 3,8% mengalami kegemukan atau obesitas. Pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2022, anak di Indonesia 21,6% mengalami stunting, 7,7% mengalami wasting, 3,5% mengalami kegemukan atau obesitas. Sedangkan pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, anak di Indonesia 21,5% mengalami stunting, 8,5% mengalami wasting, dan 4,2% mengalami kegemukan atau obesitas (UNICEF Indonesia, 2025). Masalah-masalah tersebut diperparah oleh berbagai faktor, termasuk kemiskinan, rendahnya tingkat pendidikan, ketimpangan sosial dan gender, infrastruktur yang tidak memadai, bencana alam yang sering terjadi, serta faktor lingkungan dan iklim (UNICEF Indonesia, 2025).

1. Stunting

a. Definisi

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi kronis, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan (dari masa kehamilan hingga usia dua tahun). Stunting diukur berdasarkan tinggi badan anak dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak WHO. Anak dikategorikan mengalami stunting jika tinggi badannya berada di bawah dua standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak WHO.

b. Penyebab

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan nutrisi penting selama kehamilan dan masa kanak-kanak, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Faktor-faktor lain meliputi kemiskinan, sanitasi yang buruk, pendidikan ibu yang rendah, dan praktik pengasuhan anak yang tidak tepat. Kurangnya akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan juga berperan penting.

c. Dampak

Stunting berdampak serius pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas anak di masa dewasa. Anak dengan stunting juga lebih rentan terhadap penyakit dan memiliki risiko kematian yang lebih tinggi.

2. Wasting

a. Definisi

Wasting adalah kondisi kekurangan gizi akut yang ditandai dengan berat badan anak terlalu rendah dibandingkan dengan tinggi badannya. Ini menunjukkan kekurangan energi dan nutrisi yang signifikan. Wasting seringkali merupakan kondisi yang lebih akut dibandingkan stunting.

b. Penyebab

Wasting disebabkan oleh kombinasi antara asupan makanan yang rendah dan peningkatan kehilangan nutrisi akibat penyakit infeksi. Faktor-faktor lain yang berkontribusi meliputi kemiskinan, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, dan sanitasi yang buruk.

c. Dampak

Wasting dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan perkembangan otak, dan bahkan kematian. Anak dengan wasting juga lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit lainnya.

3. Underweight

a. Definisi

Underweight mengacu pada berat badan anak yang terlalu rendah dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak seusianya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan energi dan nutrisi kronis.

b. Penyebab

Penyebab underweight dapat bervariasi, mulai dari kurangnya asupan kalori dan nutrisi, penyakit kronis, hingga masalah penyerapan nutrisi.

c. Dampak

Underweight dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa.

Stunting, wasting, dan underweight merupakan masalah gizi serius pada balita di Indonesia. Pencegahan dan penanganan yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi masalah ini, termasuk peningkatan akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan gizi bagi ibu dan keluarga. Intervensi dini sangat penting untuk meminimalkan dampak jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak.

2.3.7 Faktor-Faktor yang Memperburuk Masalah Gizi pada Balita

Kemiskinan, rendahnya pendidikan, ketidaksetaraan gender dan sosial, infrastruktur yang buruk, bencana alam, dan faktor lingkungan semuanya berperan dalam menciptakan siklus kemiskinan dan kekurangan gizi yang sulit diputus.

1. **Kemiskinan**

Kemiskinan membatasi akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan sanitasi yang memadai. Keluarga miskin seringkali hanya mampu membeli makanan murah dan rendah nutrisi, yang tidak mencukupi kebutuhan gizi balita

untuk tumbuh kembang optimal. Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan juga berarti balita kurang mendapatkan perawatan medis yang tepat waktu, meningkatkan risiko penyakit infeksi yang memperparah kekurangan gizi.

2. **Rendahnya Pendidikan**

Ibu dengan pendidikan rendah cenderung kurang memahami pentingnya gizi seimbang, praktik pemberian makan yang tepat, dan perawatan kesehatan anak. Mereka mungkin kurang mampu mengakses dan memahami informasi kesehatan yang penting untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi.

3. **Ketidaksetaraan Gender dan Sosial**

Perempuan seringkali memiliki akses yang lebih terbatas terhadap sumber daya, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan pengambilan keputusan dalam rumah tangga. Hal ini dapat membatasi kemampuan mereka untuk memberikan gizi yang cukup bagi anak-anak mereka. Diskriminasi sosial juga dapat menyebabkan kelompok marginal memiliki akses yang lebih rendah terhadap layanan kesehatan dan makanan bergizi.

4. **Infrastruktur yang Buruk**

Infrastruktur yang buruk, seperti jalan yang rusak dan akses terbatas terhadap air bersih dan sanitasi, dapat menghambat akses terhadap layanan kesehatan dan makanan bergizi. Transportasi yang sulit dapat membuat sulit bagi keluarga untuk mendapatkan perawatan medis dan makanan yang dibutuhkan.

5. **Bencana Alam**

Bencana alam seperti banjir, gempa bumi, dan kekeringan dapat merusak lahan pertanian, mengganggu rantai pasokan makanan, dan menyebabkan kerusakan infrastruktur. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan makanan dan peningkatan harga, yang berdampak buruk pada akses terhadap makanan bergizi bagi keluarga miskin.

6. **Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan seperti sanitasi yang buruk, air minum yang tercemar, dan polusi udara dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi pada balita. Penyakit infeksi dapat memperburuk kekurangan gizi karena mengganggu penyerapan nutrisi dan meningkatkan kebutuhan energi tubuh.

Masalah gizi pada balita di Indonesia merupakan masalah kompleks yang membutuhkan pendekatan multisektoral. Mengatasi kemiskinan, meningkatkan akses terhadap pendidikan dan layanan kesehatan, memperbaiki infrastruktur, dan membangun ketahanan terhadap bencana alam merupakan langkah-langkah penting untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi buruk pada balita.

2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Makanan Bergizi

Tingkat pengetahuan ibu balita tentang makanan bergizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini meliputi tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, akses informasi, serta faktor budaya dan lingkungan.

1. **Tingkat Pendidikan**

Tingkat pendidikan ibu memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan menerapkan informasi terkait gizi. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima dan mengolah informasi kesehatan, termasuk tentang gizi seimbang, sehingga pengetahuan mereka lebih baik (UNICEF Indonesia, 2022).

2. **Status Sosial Ekonomi**

Status sosial ekonomi keluarga juga memainkan peran penting. Keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap makanan bergizi dan informasi yang relevan. Selain itu, status sosial ekonomi yang rendah seringkali berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang juga rendah, menciptakan lingkaran yang memperburuk kondisi gizi balita (UNICEF Indonesia, 2022).

3. **Akses Terhadap Informasi**

Akses terhadap informasi yang akurat dan terpercaya juga sangat penting. Informasi ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti tenaga kesehatan, media massa, dan program-program penyuluhan gizi. Kurangnya akses terhadap informasi yang benar dapat menyebabkan kesalahpahaman dan praktik pemberian makan yang tidak tepat (UNICEF Indonesia, 2022).

4. **Faktor Budaya dan Lingkungan**

Faktor budaya dan lingkungan juga turut mempengaruhi pengetahuan dan praktik terkait gizi. Tradisi dan kebiasaan makan yang diwariskan dari generasi ke generasi dapat mempengaruhi jenis makanan yang diberikan kepada balita. Selain itu, lingkungan tempat tinggal, termasuk sanitasi dan ketersediaan air bersih, juga dapat mempengaruhi status gizi balita (UNICEF Indonesia, 2022).

2.5 Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita

Pengetahuan ibu tentang gizi balita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap praktik pemberian makan dan, pada akhirnya, asupan nutrisi yang diterima balita. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung menerapkan praktik pemberian makan yang lebih tepat, menghasilkan asupan nutrisi yang lebih optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat berujung pada praktik pemberian makan yang kurang tepat dan asupan nutrisi yang tidak memadai.

2.5.1 Praktik Pemberian Makan

1. **Frekuensi Makan**

Ibu yang memahami pentingnya frekuensi makan yang cukup akan memastikan balita mendapatkan makanan dengan jumlah dan frekuensi yang sesuai kebutuhannya.

2. Jenis Makanan

Pengetahuan tentang gizi seimbang akan memengaruhi pilihan makanan yang diberikan. Ibu yang berpengetahuan akan memberikan makanan yang mengandung berbagai zat gizi penting, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral.

3. Praktik Pemberian Makan yang Tidak Tepat

Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan praktik pemberian makan yang salah, seperti pemberian makanan yang kurang bervariasi, atau pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi balita.

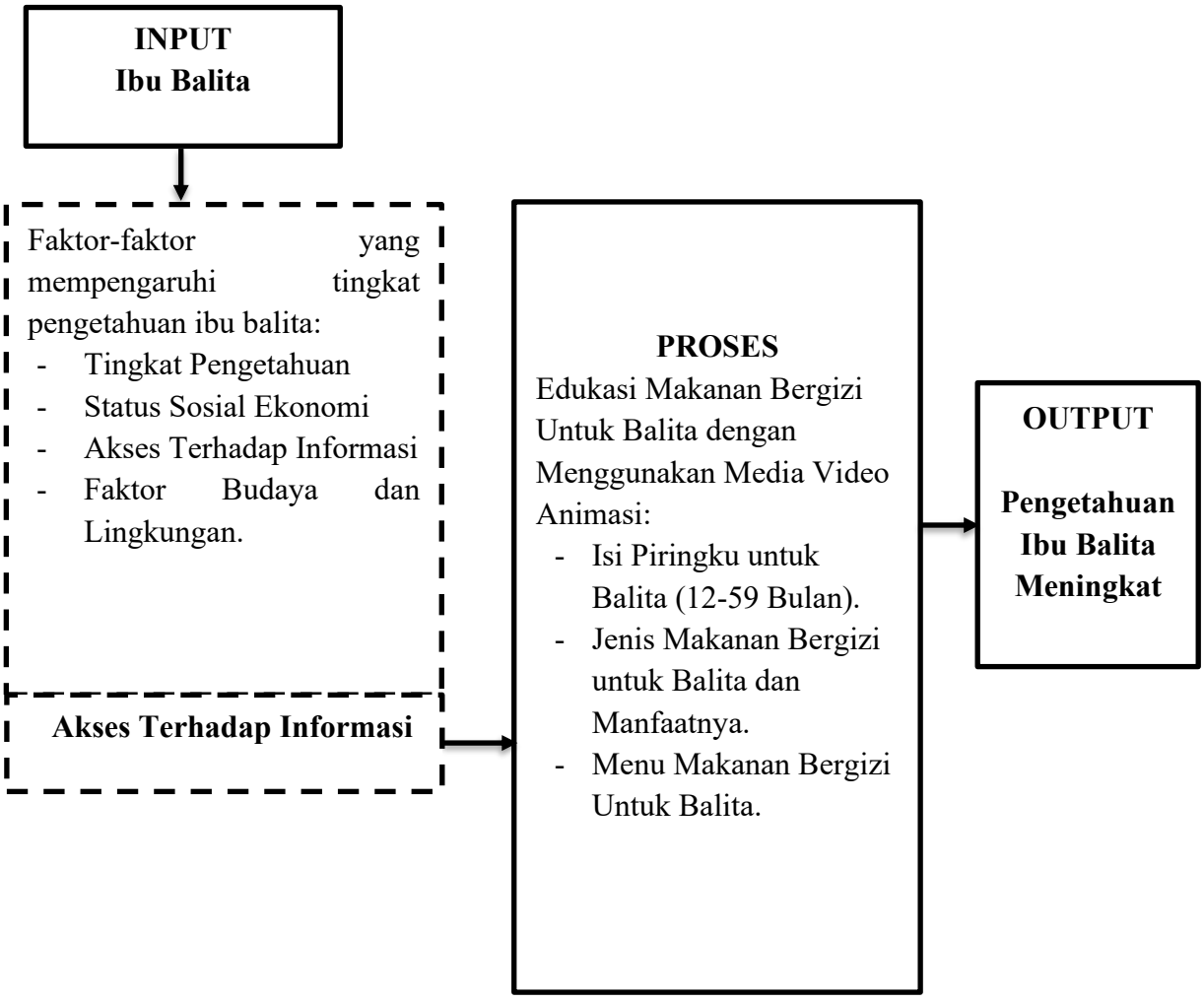
2.5.2 Asupan Nutrisi Balita

Praktik pemberian makan yang dipengaruhi oleh pengetahuan ibu secara langsung akan berdampak pada asupan nutrisi balita. Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang akan mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh balita. Sebaliknya, asupan nutrisi yang kurang akan menyebabkan masalah kesehatan, seperti gizi buruk (*stunting, wasting, underweight*), dan meningkatkan risiko penyakit infeksi.

Pengetahuan ibu tentang gizi balita merupakan faktor kunci dalam menentukan praktik pemberian makan dan asupan nutrisi yang diterima balita. Peningkatan pengetahuan gizi ibu melalui berbagai program edukasi gizi sangat penting untuk memastikan balita mendapatkan asupan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya yang sehat.

2.6 Kerangka Konseptual

Berikut adalah diagram alur atau model konseptual yang menggambarkan hubungan antara input, proses, dan output dalam penelitian mengenai pengaruh edukasi makanan bergizi untuk balita dengan media video animasi terhadap tingkat pengetahuan ibu balita:



Gambar 2.1 Diagram Alur Atau Model Konseptual Pengaruh Edukasi Makanan Bergizi untuk Balita dengan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Balita

2.7 Hipotesis Penelitian

Ha: Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah pemberian edukasi makanan bergizi untuk balita dengan media video animasi di Posyandu Dewi Shinta Glanggang Pakisaji.