

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyuluhan Kesehatan**

##### **1. Pengertian**

Merupakan proses penyampaian pesan kesehatan dengan tujuan mendorong perilaku manusia agar tercapai kesesejahteraan sebagai kekuatan untuk mencapai keadaan dengan status sehat yang utuh baik secara fisik, mental(rohani) dan sosial, komunikator menyampaikan pesan kesehatan melalui media tertentu (Fatmah, 2014).

##### **2. Langkah-langkah Kegiatan Penyuluhan Gizi**

Adapun langkah-langkah dalam melakukan kegiatan penyuluhan gizi menurut Maulana (2007 dalam (Sundariawati, 2022)) antara lain:

- 1.) Mengenali masalah, masyarakat dan wilayah
- 2.) Menentukan prioritas penyuluhan
- 3.) Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis dan dapat diukur.
- 4.) Menentukan sasaran penyuluhan.
- 5.) Menentukan isi penyuluhan
- 6.) Menentukan metode yang akan digunakan
- 7.) Memilih alat peraga/ media penyuluhan
- 8.) Menyusun rencana penilaian (evaluasi)
- 9.) Menyusun rencana kerja.

##### **3. Metode Ceramah**

Menurut Abuddin Nata (dalam Tambak, 2014) metode ceramah merupakan penyampain pelajaran ydang dilakukan oleh guru atau penyuluh dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung di hadapan peserta satau sasaran. Dimulai dengan menjelaskan tujuan yang akan dicapai, menjelaskan garis-garis besar materi yang akan disampaikan dan menghubungkan antara materi yang disajikan dengan bahan yang telah disajikan.

Adapun beberapa kelebihan dan kekurangan metode ceramah menurut (Sulandari, 2020)

- a.) Kelebihan

- Mendorong peserta atau sasaran untuk menjadi lebih serius dan fokus
- Penyuluh dapat mengendalikan/menguasai kelas secara penuh
- Penyuluh dapat menyampaikan materi secara luas dan gamblang
- dapat diikuti oleh jumlah peserta yang banyak
- hubungan antara penyuluh dengan peserta atau sasaran menjadi lebih dekat

b.) kelemahan

- peserta atau sasaran menjadi pasif
- proses pembelajaran dapat membosankan dan peserta menjadi mengantuk
- terdapat unsur paksaan untuk mendengarkan

#### 4. Metode Demonstrasi

Menurut Aeni & Sri Yuhandini (2018) Metode demonstrasi merupakan metode yang dilakukan dengan cara memperagakan baran, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan saat penyuluhan agar sasaran dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena disampaikan menggunakan alat peraga dan media visualisasi (Rohendi dkk., 2010).

Adapun beberapa kelebihan dan kekurangan metode demonstrasi menurut Djamarah (2006) dalam Bagja Sulfemi (2018) antara lain:

a.) Kelebihan

- Dapat membuat pengajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret.
- Sasaran lebih mudah memahami apa yang dipelajari
- Proses pengajaran lebih menarik
- Sasaran dirangsang untuk menjadi lebih aktif dalam mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan, dan mencoba melakukannya sendiri,

a.) Kekurangan

- Memerlukan keterampilan khusus karena tanpa ditunjang dengan hal itu, pelaksanaan demonstrasi tidak efektif

- Fasilitas seperti peralatan, tempat dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik
- Memerlukan kesiapan dan perencanaan yang matang di samping memerlukan waktu yang cukup panjang, yang mungkin terpaksa mengambil waktu atau jam pelajaran lain.

## **B. Media**

### **1. Pengertian**

Media merupakan segala sesuatu guna dapat menyalurkan pesan dari pengirim kepada penerima sehingga pesan tersebut dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian serta minat. Media juga disebut sebagai sarana menstransfer atau menyampaikan pesan, media juga bersifat fleksibel karena dapat digunakan pada semua kalangan (Hasan dkk., 2021). Dari siklus perkembangannya media telah memasuki fase berkehidupan yang *mature*. Dimulai dari fase media sebagai alat penyampai informasi (media massa), kemudian entitas industri dan ekonomi yang membangun kultur budaya massa, kini telah memasuki peradaban dimana media massa harus mampu berkolaborasi bahkan melakukan proses metamorphosis sebagai media konvergen (Lukmantoro dkk., 2015).

### **2. Manfaat Media**

Menurut (Gejir dkk., 2017) media dapat mengatasi kesulitan dalam proses komunikasi baik berupa pembelajaran, penyuluhan dan lain-lain. Beberapa manfaat antara lain :

- 1.) Mengurangi verbalisme, dan meletakkan dasar-dasar berpikir yang lebih nyata.
- 2.) Menambah perhatian sasaran, lebih menarik, membangkitkan minat, dan memberi motivasi.
- 3.) Pembelajaran/komunikasi lebih interaktif, dengan cara meningkatkan partisipasi sasaran.
- 4.) Menembus batas ruang dan waktu.
- 5.) Mengembangkan sikap belajar mandiri.
- 6.) Waktu pembelajaran dapat diperpendek, dan lain-lain

### **3. Macam-macam Media**

Ada berbagai macam media yang dapat digunakan sebagai alat untuk menyalurkan pesan. Media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam menurut Notoatmodjo (2005 dalam (Dwi Jatmika dkk., 2019) ) antara lain:

#### 1.) Media Cetak

Dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, contoh seperti booklet, leaflet, rubik dan poster. Booklet merupakan media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa gambar maupun tulisan. Leaflet merupakan media berbentuk selebar kertas yang dilipat. Rubik merupakan media berbentuk majalah yang membahas tentang masalah kesehatan. Kemudian poster adalah media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang umumnya ditempel di tembok, tempat umum atau kendaraan.

#### 2.) Media Elektronik

Suatu media yang bergerak dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh TV, radio, film, video film, cassette, CD, VCD.

#### 3.) Media Luar Ruangan

Media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar. Papan reklame merupakan poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di pekerjaan. Spanduk merupakan suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat pada secarik kain dengan ukuran yang sudah ditentukan.

### 4. Buku Saku

#### 1. Pengertian

Buku saku menurut (Aciana Jehanut, 2021) merupakan buku yang memiliki ukuran kecil dapat dimasukkan kedalam saku sehingga mudah dibawa dan bisa dibaca kapan saja. Buku saku merupakan media cetak yang digunakan untuk melakukan pembelajaran maupun penyuluhan. Ukuran standar dari buku saku adalah 10 cm x 18 cm atau 13,5 cm x 7,5 cm (Karimi, 2012). Adapun beberapa kelebihan dan kekurangan buku saku menurut (Nurhayati, 2019) antara lain :

#### 2. Kelebihan

- a.) Berisikan materi-materi yang praktis
- b.) Tampilan menarik
- c.) Mudah dibawa
- d.) Mampu membuat pembaca terfokus dalam penyuluhan atau pembelajaran

### **3. Kekurangan**

- a.) Jika dikemas dalam waktu yang singkat sehingga bahan bercetak kurang sukar.
- b.) Memerlukan waktu yang cukup lama dalam mengumpulkan penyediaan bahan pembelajaran.
- c.) Mudah robek/rusak
- d.) Akan rusak jika terkena air

## **C. Pengetahuan**

### **1. Pengertian**

Pemikiran yang kita miliki dan apa yang kita ketahui mengenai suatu objek tertentu dengan pengamatan akal disebut pengetahuan, jika pengetahuan tentang kesehatan menjadi salah satu motivator utama dalam memelihara kesehatan (Heggeness, 2020 dalam Erlin dkk., 2020). Menurut Notoadmojo (2018) dalam Renata Silitonga & Nuryeti (2021) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu pada objek tertentu melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan pengukuran pengetahuan dapat melalui wawancara atau angket dengan memberikan pertanyaan mengenai isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau subjek. Adapun 6 tingkatan pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmojo (2018) dalam Alini (2021) yaitu :

#### **1. Tahu (*Know*)**

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

#### **2. Memahami (*Comprehension*)**

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau

materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

**2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Fitriani (2015 dalam Yuliana, 2017) antara lain :

1.) Pendidikan

Merupakan suatu usaha dalam mengembangkan kepribadian dan kemampuan baik di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut memperoleh informasi. Tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal,

peningkatan pengetahuan juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal.

#### 2.) Media Massa/Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek. Teknologi yang semakin maju menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat mengenai informasi baru.

#### 3.) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak. Status ekonomi seseorang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan karena status ekonomi menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu.

#### 4.) Lingkungan

Dalam lingkungan akan terjadi interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan. Maka dari itu lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

#### 5.) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain.

#### 6.) Usia

Semakin bertambahnya usia maka pola pikir dan daya tangkan seseorang akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin bertambah/ banyak. Hal tersebut terjadi karena usai mempengaruhi daya tangkan dan pola pikir seseorang.

### **D. Stunting**

#### **1. Pengertian**

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi

stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Balita pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted) adalah balita dengan panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study) 2006. Sedangkan definisi stunting menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2SD/standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3SD (severely stunted) (TNP2K, 2017).

## 2. Penyebab

Timbulnya masalah gizi *stunting* terjadi karena adanya dua faktor yaitu, faktor langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung berupa kurangnya asupan gizi dan penyakit/infeksi, penyebab tidak langsung berupa kurangnya ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga, perilaku ibu dan anak yang kurang, pelayanan kesehatan yang kurang memadai dan lingkungan yang tidak sehat (Kemenkes RI, 2011 dalam M. Par'i dkk., 2017).

### a.) Kurangnya Asupan Gizi

Asupan gizi yang tidak memadai akan sangat berdampak pada pertumbuhan anak dan perkembangan otak. Sejalan dengan penelitian S. Papotot dkk (2021) menyatakan ketika anak kekurangan gizi, anak akan mengalami perkembangan otak yang lambat karena penyakit yang tinggi dan tubuh tidak mampu melawan infeksi. Selain mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak, pertahanan tubuh anak akan menurun. Sistem imun dan antibodi dapat berkurang sehingga anak akan mudah terserang penyakit atau infeksi seperti pilek, batuk, dan diare (Nugraini & Mukti Sutejo, 2014).

### b.) Penyakit atau Infeksi

Penyakit infeksi memiliki hubungan dengan status gizi. Didukung oleh penelitian Tiara Carolin dkk (2020) penyakit infeksi dapat menyebabkan anak kehilangan zat gizi yang dapat membuat status gizi balita menjadi kurang baik ditandai dengan asupan makan menurun dan zat gizi didalam tubuh berkurang. Diperkuat dengan pernyataan UNICEF (1997) dalam Purwaningtyas & Marliyati (2018) status gizi kurang akan rentan mengalami infeksi, jika

seseorang akan mengalami infeksi akan berdampak pada metabolisme zat gizi dalam tubuh karena penderita akan kesulitan mengkonsumsi makanan dan metabolisme menurun dalam tubuh sehingga dapat menurunkan status gizi

c.) Kurangnya Ketersediaan Pangan Rumah Tangga

Pangan yang menjadi kebutuhan dasar dalam memenuhi kebutuhan gizi bagi manusia baik secara individu maupun kelompok. Ketersediaan pangan mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang dan akan mempengaruhi status gizi. Sejalan dengan pendapat Rahmah dkk (2020) jika ketersediaan pangan lemah atau kurang terpenuhi sehingga menimbulkan gizi kurang dan dapat mengakibatkan derajat kesehatan menurun. Ketersediaan pangan tidak lepas dari ketahanan pangan keluarga, jika suatu keluarga mampu menyediakan bahan makanan aman, bergizi dan cukup dalam memenuhi kebutuhan pangan untuk bisa hidup sehat dan aktif (Hamzah, 2016).

d.) Pola Asuh

Orang tua berperang penting dalam pertumbuhan anak, terutama ibu yang menjadi peran utama dalam mengasuh anak. Pola asuh menjadi salah satu faktor penyebab masalah gizi. Pola asuh meliputi kemampuan keluarga dalam memberikan perhatian pada anak, memberikan dukungan dengan memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial anak dan menyediakan waktu bersama anak selama masa tumbuh kembangnya dalam keluarga (Bella dkk., 2019). Pola asuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi sejalan dengan penelitian Munawaroh (2015) semakin baik pola asuh yang diberikan kepada anak maka akan semakin baik pula status gizinya, apanila ibu memberikan pola asuh yang kurang baik terutama pada konsumsi makan maka akan berdampak pada status gizi balita akan semakin terganggu.

e.) Lingkungan

Lingkungan yang baik akan membentuk pribadi yang baik pula, lingkungan bersih akan berdampak baik bagi kesehatan seseorang begitupula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Simbolon (2017) lingkungan yang kurang bersih dapat menyebabkan anak sering

sakit, seperti diare, cacingan, malaria, DBD dan sebagainya. Keadaan higiene sanitasi lingkungan dapat menyebabkan kondisi tubuh balita kurang baik hal ini akan menimbulkan masalah yaitu mengalami gangguan kesehatan hal ini akan berdampak pada keadaan status gizi menjadi tidak baik.

### **3. Dampak**

Masalah gizi yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi pertumbuhan anak. *Stunting* yang masih menjadi masalah gizi yang belum terselesaikan memiliki dampak yang sangat besar. Balita *stunting* secara tidak langsung akan mengalami defisiensi zat gizi yang akan berdampak pada kesehatan tumbuh kembang anak, mempengaruhi kecerdasan dan menimbulkan penyakit infeksi (Mulyati dkk., 2021). Dampak *stunting* dalam jangka pendek dapat berupa penurunan kemampuan belajar karena kurangnya perkembangan kognitif. Sementara itu dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup anak saat dewasa karena menurunnya kesempatan mendapat pendidikan, peluang kerja, dan pendapatan yang lebih baik. Selain itu, terdapat pula risiko cenderung menjadi obesitas di kemudian hari, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan lain-lain (Kemenkes RI, 2018).

### **4. Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro**

#### **a.) Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro**

Dalam menentukan kebutuhan zat gizi makro yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat telah di tentukan dalam UU Permenkes (AKG). Kebutuhan telah diatur sedemikian rupa berdasarkan usia dan jenis kelamin, dengan mewujudkan masyarakat dapat memenuhi asupan gizi yang cukup sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk memperoleh hidup sehat.

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro Menurut AKG 2019

Kelompok Usia	BB (Kg)	TB (cm)	Energi (Kkal)	Protein (gr)
6-11 bulan	6	60	550	9
1-3 tahun	13	92	1350	20
4-6 tahun	19	113	1400	25

Sumber: Permenkes RI, Nomor 28 Tahun 2019 tentang

*Angka Kecukupan Gizi*

Mengonsumsi makanan seimbang akan berdampak baik bagi status gizi anak. Ketidakseimbangan tingkat konsumsi zat gizi makro terhadap kebutuhan tubuh berkepanjangan akan berdampak buruk bagi tubuh karena terjadinya perubahan pada jaringan dan massa tubuh sehingga dapat menyebabkan berat badan kurang atau turun (Barasi, 2009; Diniyyah & Nindya, 2017).

**1.) Energi**

Energi merupakan zat gizi yang memiliki peran penting dalam aktivitas fisik, pertumbuhan serta metabolisme dalam tubuh. Energi diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari diperoleh dari zat makanan yang dikonsumsi setiap hari (A. Rahayu dkk., 2020). Apabila tingkat konsumsi energi menurun pada balita maka akan mempengaruhi status gizinya, energi sangat dibutuhkan bagi balita untuk masa pertumbuhan dan aktivitas fisik sesuai dengan usianya (Laraeni dkk., 2015).

**2.) Protein**

Protein yang memiliki fungsi sebagai pembentuk jaringan tubuh, penghasil energi, mengganti jaringan tubuh yang rusak oleh sebab itu protein sangat penting bagi pertumbuhan manusia (Nugraini & Mukti Sutejo, 2014).

Dalam penelitian (Rachmayani dkk., 2018) menyebutkan bahwa asupan protein memiliki hubungan signifikan positif terhadap status gizi, menunjukkan bahwa kenaikan asupan protein maka akan mempengaruhi peningkatan status gizi begitupula sebaliknya. Penelitian lain menyatakan bila anak balita memiliki asupan protein yang rendah akan berisiko 1,8 kali lebih besar mengalami gizi kurang dibanding dengan balita yang memiliki asupan protein yang cukup (Soumokil, 2017).

## b.) Perhitungan Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi zat gizi sehari dapat dihitung dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah asupan energi dan zat gizi perhari}}{\text{kebutuhan energi dan zat gizi perhari}} \times 100$$

Hasil perhitungan tingkat energi dan zat gizi yang lain dapat disesuaikan atau digolongkan menjadi 5 kategori menurut (Depkes RI, 2003; Tamimi & Rimbawan, 2015) antara lain :

Tabel 2.2 Kategori Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Kategori	Tingkat Konsumsi (%)
Defisit berat	<70
Defisit tingkat sedang	70-79
Defisit tingkat ringan	80-89
Normal	90-119
Lebih	>120

## c.) Metode Pengukuran Konsumsi

Untuk mengetahui tingkat konsumsi makan terutama tentang asupan harian individu salah satunya adalah recall 24 jam, merupakan salah satu metode dengan mengandalkan daya ingat. Food Recall 24 jam adalah metode survei konsumsi pangan yang memiliki fokus dalam kemampuan mengingat terhadap makanan apa saja yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir (Sirajuddin dkk., 2018).

Dalam melakukan *food recall* 24 jam ada 5 langkah yang harus dilakukan menurut (Arasj, 2017) antara lain :

- 1.) Tahap 1; Mulai menanyakan “waktu” makan dimulai dari awal, dengan membagi aktivitas makan dalam sehari ke dalam waktu sejak bangun tidur, makan pagi, *snack* pagi, makan siang, *snack* siang, makan malam, *snack* malam (*listing* waktu). Lakukan *probbing* tentang urutan waktu.
- 2.) Tahap 2: Pewawancara menanyakan menu makanan yang dikonsumsi sesuai dengan urutan waktu tadi.
- 3.) Tahap 3: Pewawancara menanyakan rincian bahan makanan dari menu makan yang dikonsumsi.
- 4.) Tahap 4: Melakukan perkiraan tentang ukuran berat makanan yang dipakai. Ada dua hal yang dilakukan, pertama dilakukan perkiraan ukuran bahan dalam ukuran rumah tangga (URT),

kemudian diteruskan dengan menaksir ukuran berat /makanan tersebut.

- 5.) Tahap 5: Dilakukan upaya mencari nilai gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang dikonsumsi melalui Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).

Adapun kelebihan dan kekurangan dari recall menurut (Fayasari, 2020) antara lain:

Kelebihan recall 24 jam

- a.) Mudah digunakan karena tidak membebani responden.
- b.) Biaya relatif murah
- c.) Dapat digunakan pada responden buta huruf
- d.) Menguntungkan karena memberikan gambaran nyata terkait konsumsi individu, sehingga dapat dihitung zat gizi sehari

Kelemahan recall 24 jam

- a.) Bila recall dilakukan hanya sehari, tidak dapat menggambarkan intake makanan sehari-hari.
- b.) Ketepatan data tergantung daya ingat
- c.) Tidak cocok untuk anak usia <7 tahun dan lansia
- d.) Petugas harus terampil menggunakan URT
- e.) Mengenal cara pengolahan makanan dan pola pangan daerah

#### **E. Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Buku Saku**

Menurut penelitian Hadisuyitno & Riyadi (2018) menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan buku saku masih termasuk dalam kategori cukup dan baik dengan persentase 57,1%, tetapi setelah diberikan buku saku pengetahuan ibu menunjukkan peningkatan sebesar 42,9% menjadi 100% dengan kategori baik. Dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $p=0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian buku saku sebagai media penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu.

Hasil penelitian (Virginia dkk., 2022) menyatakan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dengan media buku saku pengetahuan ibu meningkat 100% dari hasil posttest, dibuktikan dari hasil pre-test dan post-

test dapat diketahui bahwa nilai rata-ratanya pada awal (pre-test) 79 sebelum diberikan penyuluhan menjadi 92 setelah diberikan penyuluhan dengan medi buku saku

#### **F. Perbedaan Konsumsi Energi, Protein Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Buku Saku**

Pada penelitian Hadisuyitno & Riyadi (2018) menyatakan bahwa adanya perbedaan yang bermakna terhadap tingkat konsumsi energi setelah diberikan intervensi, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna dengan p value=0001.

Dalam penelitian lainnya menurut Ayuningtiar dkk (2019) didapatkan hasil penelitian terhadap konsumsi protein tidak menunjukkan ada pengaruh yang bermakna setelah edukasi gizi dengan media buku saku, dibuktikan dengan hasil uji statistik energi  $p=0,147$ , protein  $p=0,0494$ , lemak  $p=0,712$  dan karbohidrat  $=0,126$ . Hal ini dikarenakan kurang lamanya penelitian dan peneliti hanya melakukan edukasi selama 2 kali dalam rentang 1 minggu dengan waktu 45 menit