# BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. **Pendampingan Melalui Media**

# Definisi Pendampingan

Pendampingan gizi adalah kegiatan dukungan dan layanan bagi keluarga agar dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan pemikiran/solusi, menyampaikan layanan/ bantuan, memberikan nasihat, merujuk, menggerakkan dan bekerjasama (Depkes, 2007).

Dalam pendampingan, orang yang didampingi adalah pemegang kendali utama. Pendamping hanya memfasilitasi proses perubahan dan pertumbuhan. Orang yang kita dampingi menemukan sendiri apa yang ingin dipelajarinya: perubahan dan pertumbuhan. Melalui pendampingan, orang yang didampingi diberi kesempatan untuk belajar menemukan kemampuannya sendiri dan belajar sesuatu yang baru berdasarkan penemuannya sendiri.

# Tujuan Pendampingan

Menurut Wiryasaputra (2006) ada beberapa tujuan pendampingan dan konseling psikologis, yaitu:

* + 1. Berubah menuju pertumbuhan. Dalam pendampingan, pendamping secara berkesinambungan memfasilitasi orang yang didampingi menjadi agen perubahan bagi dirinya dan lingkungannya. Pada hakikatnya, orang yang didampingi adalah agen utama perubahan. Pendamping dapat disebut sebagai mitra perubahan bagi agen utama perubahan
		2. Mencapai pemahaman diri secara penuh dan utuh. Prasarat utama bagi sebuah perubahan untuk pertumbuhan secara penuh dan utuh adalah mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh antara lain memahami kekuatan dan kelemahan yang ada dalam dirinya.
		3. Belajar berkomunikasi yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dapat membantu orang utuk menciptakan komunikasi yang sehat. Pendampingan dan konseling dapat dipakai sebagai media pelatihan bagi orang yang didampingi untuk berkomunikasi secara lebih sehat dengan lingkungannya.
		4. Berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dipakai sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat
		5. Belajar mengungkapkan diri secara penuh dan utuh, melalui pendampingan dan konseling, orang dibantu agar dapat dengan spontan, kreatif, dan efektif mengekspresikan perasaan, keinginan dan aspirasinya. Akhirnya seseorang dapat secara penuh dan utuh mengungkapkan diri.
		6. Dapat bertahan, yaitu membantu orang agar dapat bertahan pada masa kini, menerima keadaan dengan lapang dada, dan mengatur kembali kehidupannya dengan kondisi yang baru.

# Pendampingan atau Edukasi dengan Media Sosial

Kehadiran internet tentu dirasakan manfaat dan kegunaannya sejauh digunakan untuk hal-hal positif. Seiring berkembangnya waktu, pemanfaatan fasilitas internet digunakan untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Berkat adanya teknologi dan didukung dengan akses internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan (Hakim dan Raj, 2017). Internet mampu menyediakan informasi apa saja yang dapat diakses oleh semua orang dengan cara yang cepat dan mudah. Internet mampu diakses tak hanya orang dewasa, melainkan pelajar bahkan anak- anak untuk sekedar memperoleh informasi atau menggunakan internet sebagai media hiburan, seperti bermain game.

Edukasi online dapat menunjang proses pembelajaran dengan menggunakan teknologi yang ada. Media sosial merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai media untuk edukasi online karena sudah banyak digunakan oleh generasi milenial saat ini (Bower dalam Aba

dkk. 2020). Generasi milienial merupakan net-generation yang biasa disebut juga dengan generasi techno-literate, mereka memiliki ketergantungan yang tinggi dengan teknologi informasi di dalam menjalankan kegiatan hariannya. Mereka biasanya mengembangkan komunikasi melalui text messaging, instant messaging, dll. Salah satunya adalah media WhatsAp (Sugihartati, 2014). Dan edukasi online tidak hanya dapat dilakukan dengan metode ceramah seperti webinar namun juga bisa melalui beberapa media seperti video atau leaflet (Aba dkk. 2020).

# Media Pendampingan

Menurut Notoatmodjo (2007), media promosi kesehatan merupakan saluran *(channel)* untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Selain itu, Notoatmojo dalam Nurrita (2018) juga menyatakan bahwa penggunaan media pendidikan bertujuan untuk mencapai sasaran yang lebih banyak, menciptakan minat sasaran pendidikan, memotivasi sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan, membantu mengatasi berbagai hambatan, dan membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih cepat dan lebih banyak. Media yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu:

# Media E-Booklet

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet sebagai saluran, alat bantu, sarana dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi yang akan disampaikan (Zulaekah, 2012).

Menurut Gafur (2010) booklet memiliki keunggulan sebagai berikut:

* + - 1. Dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri
			2. Dapat dipelajari isinya dengan mudah
			3. Dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman
			4. Mudah untuk dibuat, diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan
			5. Mengurangi kebutuhan mencatat
			6. Dapat dibuat secara sederhana dan biaya yang relatif murah
			7. Tahan lama
			8. Memiliki daya tampung lebih luas
			9. Dapat diarahkan pada segmen tertentu

Zulaekah (2012) menambahkan bahwa booklet memiliki dua kelebihan dibandingkan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat, karena didesain mirip dengan buku dan dapat memuat informasi relatif lebih banyak dibandingkan dengan poster.

# Media Video

Menurut Mubarak, dkk (2007), video merupakan media audio visual yang semakin populer dimasyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, eduktif maupun instruksional. Video memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan antara lain :

* + - 1. Kelebihan

Terdapat beberapa kelebihan dari penggunaan media video antara lain:

* + - * 1. Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya
				2. Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis
				3. Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga padda waktu penyuluhan bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya
				4. Kontrol sepenuhnya ada pada pemateri
				5. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang
				6. Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan.
			1. Kekurangan

Terdapat beberapa kekurangan dari media video antara lain :

* + - * 1. Perhatian sasaran sulit untuk dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktekkan
				2. Sifat komunikasinya yang satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
				3. Kurang mampu menampilkan detail objek yang disajikan secara sempurna
				4. Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.

# Pendampingan Ibu Hamil

Pelayanan antenatal terpadu (10 T) harus dilakukan ditingkat pelayanan kesehatan primer (Puskesmas) oleh tenaga kesehatan. Pelayanan antenatal terkait gizi yang wajib dilakukan adalah:

* + 1. Penimbangan berat badan
		2. Pengukuran tinggi badan
		3. Pengukuran LILA
		4. Pemberian tablet tambah darah
		5. Penyuluhan, pedampingan dan Konseling gizi

# Konsep Pengetahuan

* 1. **Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang *(overt behaviour).* Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmojo, 2012), yaitu:

* + 1. Tahu *(know)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali *(recall)* sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

* + 1. Memahami *(comprehension)*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat mengintrepretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah

paham terhadap obyek atas materi dapat mnejelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

* + 1. Aplikasi *(aplication)*

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

* + 1. Analisis *(analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

* + 1. Sintesis *(synthesis)*

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru

* + 1. Evaluasi *(evaluation)*

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justfikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan- tingkatan di atas.

# Faktor – faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

* + 1. Faktor Internal meliputi:
			1. Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Iqbal dalam (Nurayu, 2013) yang menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia maka produktivas akan menurun, hal ini disebabkan ketrampilan fisik akan berkurang seiring pertambahan usia tetapi pengalaman dan kematangan jiwa akan semakin meningkat. Selian itu, menurut Kusumasari (2012) dalam Nissa (2017), usia 20-40 merupakan uisa dewasa muda, pada usia ini wanita berfokus pada diri sendiri dan keluarga, dimana terjadi perubahan kogitif dan psikologis yang cukup besar sehubungan dengan pendidikan dan pekerjaan. Usia pada rentang 20 tahun ke bawah dan 21-30 tahun merupakan usia dengan tingkat efektivitas komunikasi yang tinggi (Hapsari (2013). Sedangkan menurut Notoatmodjo dalam Suwaryo (2017), usia seseorang sangat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap informasi yang diberikan, semakin matang atau dewasa usia, maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

* + - 1. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik *(experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapai pada masa lalu (Notoadmodjo, 2010).

* + - 1. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan mengahambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pakasi dkk (2016) yaitu tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pemberian respon terhadap informasi yang datang dari luar.

* + - 1. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya (Menurut Thomas 2007, dalam Nursalam 2011). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Frich 1996 dalam Nursalam, 2011).

* + - 1. Jenis Kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikontruksikan secara sosial maupun kultural.

* + 1. Faktor eksternal
			1. Informasi

Menurut Long (1996) dalam Nursalam dan Pariani (2011) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

* + - 1. Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik)

* + - 1. Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

# Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu:

* + 1. Cara kuno atau non modern

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah, atau metode penemuan statistik dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

* + - 1. Cara coba salah *(trial and error)*

Cara ini dilakukan dengan mengguanakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba kemungkinan yang lain.

* + - 1. Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

* + - 1. Melalui jalan fikiran
			2. Untuk memeperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan fikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun- temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan- kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak.
		1. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan alamiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut metodologi penelitian, yaitu:

* + - 1. Metode induktif

Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala- gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan astu diklasifikasikan, akhirnya diambil kesimpulan umum.

* + - 1. Metode deduktif

Metode yang menerapkan hal-hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian-bagiannya yang khusus.

# Kriteria Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

* + 1. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
		2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
		3. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

# Tingkat Konsumsi Zat Gizi Ibu Hamil

* 1. **Zat Gizi Protein**

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan. Sepersepuluh di dalam kulit dan selebihnya berada di jaringan lain dan cairan tubuh. Asam amino yang membentuk protein bertindak sebagai precursor sebagian besar koenzim, hormon, asam nukleat, dan molekul essensial untuk kehidupan. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memlihara sel- sel dan jaringan tubuh (Almatsier, S. 2009). Fungsi protein pada ibu hamil diantaranya adalah:

* + 1. Berguna dalam pertumbuhan jaringan dan placenta bahkan otak.
		2. Berperan dalam pembentukan darah.
		3. Membantu pembentukan darah, cairan ketuban dan sel-sel janin agar sempurna.
		4. Membentuk antibody bagi ibu hamil dan janin.
		5. Sebagai sumber kalori.
		6. Sebagai sumber zat pembangun atau pembentuk serta memperbaiki jaringan tubuh pada janin seperti otot, tulang, mata, kulit, jantung, da hati.

Pada ibu hamil yang kurang asupan protein beresiko bayi lebih kecil, bayi mengalami masalah seperti bibir sumbing atau kelainan fisik lainnya

(Irianto, K, 2014). Selain itu, tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan tubuh ibu, janin dan plasenta, serta melindungi kehamilan dan hasil kehamilan dari komplikasi dan defisiensi asupan protein (Supariasa dan Hardinsyah, 2014).

# Kategori Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi merupakan persentase asupan rata-rata protein dan zat gizi sehari dibandingkan dengan kebutuhan protein dan zat gizi penderita yang diukur dengan menjumlahkan total nilai gizi dari makanan. Penentuan konsumsi dilakukan dengan merecall dan merecord makanan sehari yang meliputi makan pagi, siang, dan malam serta makanan selingan (*snack).* Untuk mengukur makanan yang dikonsumsi dilakukan dengan mencatat jenis dan berapa banyak makanan yang dikonsumsi berdasarkan ukuran rumah tangga dalam waktu 24 jam yang lalu. Kebutuhan protein dan zat gizi yang dikonsumsi dibandingkan dengan perhitungan kebutuhan yang dianjurkan (Supariasa, 2002).

Penelusuran riwayat makan ini dengan menggunakan metode recall 24 jam sering dipakai oleh ahli diet klinik untuk memperkirakan makanan yang masuk dan dikonsumsi oleh tubuh pasien. Kriteria tingkat konsumsi energi dan protein menurut Studi Diet Total (SDT) Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut:

Lebih : ≥130% AKG

Normal : 100 - 130% AKG

Kurang : 70 - <100% AKG

Sangat kurang : <70% AKG

Menurut hasil penelitian Amelia & Fayasari (2020), terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi siswa diantaranya *self efficacy* dan ketersediaan makanan. Sedangkan menurut Mahirawati (2014) faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat konsumsi adalah status ekonomi, ibu hamil yang bekerja mempunyai waktu lebih sedikit dalam menyiapkan makanan yang berpengaruh pada jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga berpengaruh pada status gizi ibu hamil atau adanya keterbatasan ekonomi, yang berarti tidak mampu

membeli bahan makanan yang berkualitas baik, sehingga mengganggu pemenuhan gizi.

Hal tersebut sesuai dari penelitian yang dilakukan Hasanah dkk (2012) bahwa kebiasaan makan seperti tidak makan bersama keluarga, pola makanan kurang beragam, frekuensi dan porsi makanan yang kurang, pantangan terhadap makanan yang memang baik untuk dikonsumsi, cara mendistribusikan makanan keluarga kurang baik serta cara memilih bahan makanan yang kurang tepat menjadi faktor penyebab tingkat konsumsi ibu hamil secara langsung.

# Metode Pengukuran Tingkat Konsumsi Ibu Hamil

Pola Konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Jenis bahan pangan dibedakan menurut berbagai cara. Salah satu cara membedakan bahan pangan adalah berdasarkan sumbernya. Berdasarkan sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi. Bahan pangan yang dikonsumsi apabila telah mampu menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan maka ia disebut berkualitas. Fakta yang adalah bahwa tidak ada satu bahan makanan yang mampu memenuhi seluruh zat gizi. Atas alasan inilah maka perlu dilakukan penganekaragaman konsumsi pangan dan harus berbasis makanan lokal. Banyak pertimbangan logis sederhana yang harus dipahami pada kebijakan pemerintah terkait penganekaragaman dan konsumsi makanan lokal (Kementan, 2016).

Pengukuran konsumsi individu adalah pengukuran konsumsi makanan hanya pada satu orang. Hasil pengukuran konsumsi makanan individu juga digunakan untuk menilai asupan zat gizi secara individu. Hasil ini hanya dapat dijadikan acuan untuk memberikan nasehat gizi kepada subjek yang diukur, karena berkesuaian dengan kondisi fisiologi, psikologi sosial dan budayanya sendiri (Suyastiri, 2008).

Metode survei konsumsi pangan yang dikenal saat ini ada berbagai macam. Identifikasi berbagai metode dapat dibedakan menurut sasarannya. Metode survei konsumsi pangan menurut sasarannya dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu metode SKP individu dan Metode SKP kelompok. Metode SKP individu adalah metode; recal konsumsi 24 jam (Food Recall 24 Hours), penimbangan makanan (Food Weighing), pencatatan makanan (food record), dan Riwayat Makanan (Dietary History).

Metode ingatan makanan (Food Recall 24 Jam) adalah metode SKP yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir. Kemampuan mengingat adalah menjadi kunci pokok pada metode ini, Subjek dengan kemampuan mengingat lemah sebaiknya tidak menggunakan metode ini, karena hasilnya tidak akan menggambarkan konsumsi aktualnya. Subjek dengan kemampuan mengingat lemah antara lain adalah lanjut usia, dan anak di bawah umur. Khusus untuk lanjut usia sebaiknya dihindari penggunaan metode ini pada mereka yang memasuki phase amnesia karena faktor usia sedangkan pada anak di bawah umur biasanya di bawah 8 tahun atau di bawah 13 tahun. Usia antara 9-13 tahun sebaiknya metode ini harus didampingi orang ibunya (Charlebois 2011).

Metode ingatan makanan (food recal 24 hours) adalah dapat dilakukan di semua setting lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi. Metode ini sangat memungkinkan untuk dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan informasi yang bersifat segera. Metode ini juga dilakukan untuk tujuan penapisan (skrining) asupan gizi individu. Metode ini dilakukan dengan alat bantu minimal yaitu hanya menggunakan foto makanan sudah dapat digunakan. Secara institusi ataupun secara individu. Beberapa metode SKP tidak dapat dilakukan ditingkat komunitas tetapi dengan metode ini keterbatasan itu dapat diatasi karena metode ini sangat luwes. Kesederhanaan metode ini memerlukan cara yang tepat untuk mengurangi kesalahan. Cara yang dianggap paling baik adalah mengikuti metode lima langkah dalam recall konsumsi makanan atau yang dikenal dengan istilah *Five Steps Multi Pass Method*. Metode lima langkah ini adalah metode yang paling sering

digunakan pada berbagai penelitian konsumsi pangan. Metode lima langkah ini diawali dengan daftar singkat menu makanan yang akan dikonsumsi. Daftar singkat inilah yang kemudian dielaborasi untuk menguraikan jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh subjek (Kemenkes, 2018).

# Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Ibu Hamil

Beberapa faktor yang berpengaruh pada asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan selama kehamilan adalah sebagai berikut:

* + 1. Rasa mual dan muntah
		2. Rasa panas pada perut bagian ataas
		3. Sembelit
		4. Konsumsi makanan dan minuman beralkohol, minuman yang mengandung kafein, minuman penambah energi
		5. Pola makan tidak seimbang
		6. Aktifitas fisik yang berlebihan

# Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Menurut Fitriah, dkk (2018) kehamilan merupakan proses perkembangan janin di dalam kandungan yang dimulai dari bertemunya sel telur dan sel sperma sampai janin matang / siap dilahirkan. Ibu hamil penting mejaga kesehatan selama kehamilan agar tidak memicu terjadinya gangguan selama kehamilan, salah satunya dengan menerapkan pola makan yang baik. Menurut Hardinsyah dan Supariasa (2014) Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Gizi seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin.

Gizi ibu hamil adalah makanan yang berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro yang diperlukan ibu selama kehamilan dimulai dari trimester I sampai trimester III yang harus dicukupi jumlah dan mutunya yang berasal dari makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Selama hamil, ibu memerlukan makanan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup.

# Jumlah dan Jenis Zat Gizi Ibu Hamil

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi bagi Perempuan Biasa dan Ibu Hamil

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok Umur | E(Kkal) | P(g) | Lemak (g) | KH(g) | Serat (g) | Fe (mg) | Air (ml) |
| Total | n-6 | n-3 |
| 19-29 tahun | 2250 | 56 | 75 | 12 | 1,1 | 309 | 32 | 18 | 2300 |
| 30-49 tahun | 2150 | 57 | 60 | 12 | 1,1 | 323 | 30 | 18 | 2300 |
| Hamil (+an) |
| Trimester I | 180 | 20 | 6 | 2 | 0,3 | 25 | 3 | 0 | 300 |
| Trimester II | 300 | 20 | 10 | 2 | 0,3 | 40 | 4 | 9 | 300 |
| Trimester III | 300 | 20 | 10 | 2 | 0,3 | 40 | 4 | 9 | 300 |

Sumber: PMK RI No 75 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Kebutuhan gizi ibu selama hamil lebih tinggi dibanding kebutuhan gizi ibu sebelum hamil. Begitu juga saat usia kehamilan bertambah, maka makin tinggi pula jumlah zat gizi yang dibutuhkan. Berikut disajikan tambahan kebutuhan zat gizi ibu hamil setara dengan beberapa makanan:

Tabel 2. Tambahan Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester Setara dengan Beberapa Makanan

|  |  |
| --- | --- |
| Trimester | Setara Dengan |
| I | Biskuit 1 butir besar (10 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)Susu sapi segar ½ gelas (100 gram) |
| I dan II | 1 mangkuk bubur kacang hijau-kacang hijau 5 sendok makan (5 gram)-santan ¼ gelas (50 gram)-gula merah 1 sendok makan (13 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram) |

Sumber: <http://gizi.fk.ub.ac.id/gizi-seimbang-ibu-hamil/>

Kemudian ajuran jumlah porsi menurut kecukupan energi ibu hamil 2500 kkal disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Hamil

|  |  |
| --- | --- |
| Bahan Makanan | Ibu Hamil 2500 kkal |
| Nasi | 6p |
| Sayuran | 4p |
| Buah | 4p |
| Tempe | 4p |
| Daging | 3p |
| Susu | 1p |
| Minyak | 6p |
| Gula | 2p |

Sumber: Kemenkes (2014)

Asupan gizi yang optimal disesuaikan dengan usia kehamilan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang sehat. Berikut beberapa zat gizi khusus yang diperlukan ibu hamil berdasarkan usia kehamilannya: Tabel 4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester I

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Zat Gizi | Fungsi | Bahan Makanan |
| Asam Folat | Pembentukan sistem syaraf pusat termasuk otak | Sayuran berdaun hijau, tempe serta serealia atau kacang-kacangan yangsudah ditambahkan asam folat |
| Asam lemak tak jenuh | Tumbuh kembang sistem syaraf pusat dan otak | Ikan laut |
| Vitamin B12 | Pembentukan sel janin | Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelaiseperti tempe dan tahu |
| Vitamin D | Membantu penyerapan kalsium dan mineral didalam darah | Ikan salmon dan susu |

Sumber: Fitriah dkk (2018)

Sedangkan kebutuhan gizi pada ibu hamil trimester II telah berbeda dibandingkan dengan kebutuhan pada trimester I yaitu vitamin A, kalsium dan zat besi. Kebutuhan gizi ibu hamil trimester III dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester II

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Zat Gizi | Fungsi | Bahan Makanan |
| Vitamin A | Proses metabolisme, pembentukan tulang dan sistem syaraf. | Buah buahan berwarna kuning hingga merah, gafing ayam, telurbebek, dan wortel |
| Kalsium (Ca) | Pembentukan tulang dan gigi bagi janin dan ibu | Susu, yoghurt, bayam, jeruk, rti, gandum, ikan teri |
| Zat Besi (Fe) | Membentuk sel darah merah, mengangkutoksigen ke sleuruh tubuh dan janin | Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, kacang- kacangan |

Sumber: Fitriah dkk (2018)

Berikut ini adalah kebutuhan gizi ibu hamil trimester III yang berbeda dengan kebutuhan trimester I dan II yaitu peningkatan kebutuhan vitamin B6, vitamin C, Serat, Seng (Zn) dan Iodium:

Tabel 6. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Zat Gizi | Fungsi | Bahan Makanan |
| Vitamin B6 | Membantu proses sistemsyaraf | Gandum, kacang-kacangan, dan hati |
| Vitamin C | Membantuk penyerapan zat besi dan sebagaiantioksidan | Jeruk, tomat, jambu, pepaya, nanas |
| Serat | Memperlancar buang airbesar, mempersingkat waktu transit feses | Sayuran dan buah- buahan |
| Seng (Zn) | Membatu prosesmetabolisme dan kekebalan tubuh | Telur, hati sapi, dagingsapi,ikan laut, dan kacang-kacangan |
| Iodium | Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah, serta fungsi ototdan syaraf | Garam dapur yang ditambahkan iodium, ikan laut |

Sumber: Fitriah dkk (2018)

* 1. Jumlah Porsi Untuk Setiap Kali Makan

Jumlah porsi untuk ibu hamil per trimester bisa dilihat di tabel berikut: Tabel 7. Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

*Sumber . KK PMBA*

Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil adalah biasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak, batasi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi, minumlah air putih yang lebh banyak, dan batasi minum kopi. Berdasarkan kecukupan gizi yang dianjurkan, asupan makanan ibu hamil harus ditambah dengan makanan sumber energi, protein, omega-6, omega-3, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, folat , Vitamin B12, kolin, vitamin C, kalsium, magnesium, mangan, tembaga, kromium, zat besi, yodium, zink, dan selenium (Hardinsyah dan Supariasa, 2014).

* 1. Mitos dan Fakta Seputar Makanan Ibu Hamil Tabel 8. Mitos dan Fakta Makanan Ibu Hamil

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Mitos | Fakta |
| Air Kelapa Hijau | Minum air kelapa hijau dapat membuat kulit bayi bersih saat lahir | Air kelapa hijau kaya akan mineral dan elektrolit cair yang mudah diserap oleh tubuh sehingga baik untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi saat hamil akan menyebabkan masalah kesehatan (sakit kepala, kaki bengkak, kram, bahkan kontraksi yang mengakibatkan persalinan prematur). Air kelapa hijau juga dapat melancarkan proses pembuangan urin dan membantumembersihkan saluran kemih. |
| Nanas | Makan Nanas bisa menyebabkan keguguran | Nanas yang matang banyak mengandung zat gizi (vit. A, vit C, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, sukrosa dan serat) yang baik untuk perkembangan janin.Nanas muda berbahaya jika dikonsumsi ibu hamil karena mengandung bromealin yang bisa melunakkan otot serviks (leher rahim) sehingga memicu kontraksidini bahkan keguguran |
| Durian | Makan durian bisa membuat perut ibu dan janinkepanasan. | Durian yang terlalu matang mengandung gas dan alcohol yang jika dikonsumsi akan membuat tubuh terasa panas, meskipun kandungan alcohol dalam durian tidak berbahaya bagi janin tetapisebaliknya ibu hamil makan durian secukupnya saja. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Mitos | Fakta |
| Minyak kelapa | Meminum minyak kelapa dapat melancarkan persalinan | Saluran pencernaan berbeda dengan saluran untuk melahirkan, jadi semua makanan yang masuk ke dalam tubuh akan dicerna dalam lambung dan usus kemudian diubahmenjadi zat lain yang tidak berpengaruh pada jalan lahit |
| Makanan pedas | Makan makanan pedas dapat memperlancarpersalinan | Samal halnya dengan minyak kelapa, sehingga tidak ada hubunganya dengan jalan lahir. |
| Ikan | Makan ikan akan menimbulkan bau amis saat bayi dilahirkan | Saat lahir bayi memang berbau amis karena keluar bersama air ketuban. Ikan bagus dikonsumsi ibu hamil karena kaya akan protein dan omega3 yang baik untuk pertumbuhan organ syaraf, dan otak janin |
| Kacang – kacangan | Ibu hamil tidak boleh mengonsumsi kacang karenadapat memicu terjadinya alergi | National health service (NHS) menyarakan bahwa kacang aman dikonsumsi ibu hamil yang tidak mengalami alergi dan tidak ada ukti yang jelas menunjukkan bahwa kacang berhibungan dengankembangkan alergi pada anak |
| Daging merah | Daging merah setengah matang | Taksoplasmosis adalah penyakit parasite langka yang sering tidak memiliki gejala dan dapat menyebabkan keguguran atau komplikasi lain. Sebenarnya bukan dagung merah setengah matang saja yang mengandung taksoplasmosis, tetapi daging olahan seperti daging asap, parma ham, pepperoni juga mengandung parasite taksiplasmosis.Sebaiknya masak sampai matang semua makanan tesrbut untuk menghancurkan mikroorganisme didalamnya |
| Kafein | Kafein dapat mengakibatkan bayi lahir denganBB rendah | NHS merekomendasikan tidak lebih dari 200 mg kafein sehari masih aman bagi ibu hamil dan janin |
| Coklat | Ibu hamil yang mengkonsumsicoklat membuat ibu, bayi bahagia | Coklat berpotensi untuk menggemukkan yang bisamenyebabkan janin besar sehingga menyulitkan saat persalinan. |

Sumber: Fitriah dkk (2018)

# Anemia Pada Ibu Hamil

Anemia defisiensi besi merupakan penyebab anemia paling sering dalam kehamilan dan sekitar 95% wanita hamil dengan anemia mengalami anemia defisiensi besi (WHO, 2010 dalam Astutik R.Y.dan D. Ertiana, 2018). Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang kurang dari 12 g/dl dan kurang dari 10 g/dl selama kehamilan atau masa nifas. Konsentrasi hemoglobin lebih rendah pada pertengahan kehamilan, pada awal kehamilan dan kembali menjelang aterm, kadar hemoglobin pada sebagian besar wanita sehat memiliki cadangan besi yaitu 11g/dl atau lebih. Atas alasan tersebut, Centers for disease control (1990) mendefinisikan anemia sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11g/dl pada trimester pertama dan ketiga serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Irianto K, 2014). Sedangkan untuk nilai ambang batas yag digunakan untuk menentukan status anemia ibu hamil, menurut Ningrum dan Syaifusin (2012)

* Anemia : ≥ 11 g%
* Tidak anemia : < 11 g%

Hemoglobin merupakan senyawa protein yang kompleks, yang tersusun dari protein globin dan senyawa bukan protein (heme). Heme adalah senyawa yang tersusun dari senyawa porfirin yang bagian pusatnya ditempati oleh logam zat besi (Fe). Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia, hemoglobin berfungsi sebagai pembawa oksigen pada sel darah merah, kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia (Supariasa et al, 2001).Salah satu penyebab anemia adalah kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorbsi. (Almatsier, K, 2009). Zat gizi yang berperan adalah protein, menurut Irianto (2014) bahwa protein merupakan zat pembangun jaringan tubuh, pembentuk struktur tubuh, zat untuk pertumbuhan, transportasi oksigen dan zat gizi serta imunitas bagi tubuh. Menurut Almatsier, K, (2009) protein yang berperan penting dalam transportasi zat besi didalam tubuh, kekurangan asupan protein menyebabkan transportasi zat besi akan terhambat sehingga mengakibatkan terjadinya defisiensi zat besi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani dkk. (2015) bahwa terdapat hubungan positif antara konsumsi makanan protein hewani dengan

kadar hemoglobin (OR=6,10; p=0,04). Penelitian Setyowati (2013) juga menunjukkkan hasil bahwa ada perbedaan rerata asupan protein dengan kejadian anemia ibu hamil bahwa ibu hamil yang tidak anemia konsumsi protein hewani dengan frekwensi 4-5 kali per minggu, sedangkan ibu hamil anemia frekwensi < 3 kali perminggu.

Makanan yang tinggi akan protein terutama makanan yang berasal dari hewani biasanya mengandung zat besi lebih banyak. Protein hewani tersusun atas besi-hem yang merupakan bagian dari haemoglobin dan myoglobin yang terdapat dalam daging hewan dapat diserap dua kali lipat daripada besi- nonheme. Kurang lebih 40% dari besi di dalam daging, ayam dan ikan terdapat sebagai besi hem, selebihnya sebagai besi nonhem. Besi-nonhem juga terdapat pada telur, serealia, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa buah-buahan. Makan besi-hem dan besi-nonhem secara bersama dapat meningkatkan penyerapan besi-nonhem. Daging, ayam, ikan mengandung suatu faktor yang membantu penyerapan besi. Faktor ini terdiri dari asam amino yang mengikat besi dan membantu penyerapannya. Susu sapi, keju, dan telur tidak mengandung faktor ini hingga tidak dapat membantu penyerapan besi. (Almatsier, K, 2009).

Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Meningkatnya risiko angka kematian ibu dan bayi, angka prematuritas, dan berat badan bayi lahir rendah. Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur/prematur), gangguan proses persalinan seperti pendarahan, gangguan pada nifas (daya tahan terhadap infeksi, produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain) (Irianto, K., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dkk tahun 2014, menyatakan ada hubungan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet besi, asupan zat besi, protein, dan vitamin C dengan kejadian anemia di Puskesmas Kalasan. Penelitian lain menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu (Mariana dkk, 2018).

# Hubungan Antar Variabel

* 1. **Pendampingan Ibu Hamil Melalui Media E-Booklet**

Proses yang dapat masuk dalam otak manusia yaitu 10% proses dari hal-hal yang dibaca, 20% proses dari hal-hal yang dilihat, 30% proses dari hal-hal yang didengar dan dilihat serta 50% dari yang dilihat dan didengar, sehingga seseorang mudah untuk memahami pengetahuan yang didapat pada saat diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media e-booklet (Budioro, 2007).

Hasil penelitian Yanuarti, R. (2015) menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan gizi dengan media booklet terhadap perubahan pengetahuan anemia pada remaja putri (p=0,000), ada pengaruh pendidikan kesehatan gizi dengan media e-booklet terhadap perubahan pengetahuan anemia pada remaja putri (p=0,000). Hal tersebut dejalna dengan hasil penelitian (Simbolon dkk, 2019) membuktikan bahwa perilaku ibu hamil anemia dapat berubah dari adanya pendampingan gizi. Lalu tidak ada perbedaan pendidikan kesehatan gizi dengan media booklet dan e- booklet terhadap perubahan pengetahuan anemia pada remaja putri (p=0,924), artinya pemberian pendidikan kesehatan dengan media booklet maupun e-booklet memiliki efek yang sama.

Adawiyani (2013) menunjukkan bahwa dari hasil penelitiannya, metode edukasi berupa pemberian *booklet* anemia dapat memberi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Penelitian lain yang mendukung bahwa metode edukasi memberikan manfaat yang bermakna adalah hasil penelitian Kartini, dkk (2020) menunjukan terjadi peningkatan pengetahun secara signifikan pada kelompok perlakuan ini terjadi karena adanya pendampingan yang intensif oleh TPG serta adanya *booklet* yang menjadi panduan dalam pendampingan, booklet dapat dibaca sewaktu waktu oleh ibu sehingga terjadi peningkatan pengetahuan.

Selanjutnya Adawiyani (2013) juga menambahkan bahwa setelah pemberian *booklet* anemia pada kelompok uji memberikan pengaruh tehadap tingkat kepatuhan minum TTD dibandingkan dengan kelompok kontrol yang kemudian dapat meningkatkan rata-rata kadar Hb ibu hamil selama 30 hari sebesar 0,4 mg/dl. Namun, penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian Siantarini dkk (2018) yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan dan arah yang kuat antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan perilaku pemenuhan zat besi ibu hamil di Puskesmas IV Denpasar Selatan. Namun, penelitian ini sejalan dengan penelitian Praptisari (2013) yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan ibu mengenai zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar. Hal ini terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi anemia seperti penyakit infeksi, defisiensi asupan gizi dari makanan (zat besi, asam folat, protein, vitamin C, riboflavin, vitamin A, seng dan vitamin B12), konsumsi zat-zat penghambat penyerapan besi, malabsorpsi, perdarahan dan peningkatan kebutuhan (Ramakrishnan, 2001).

# Pendampingan Ibu Hamil Melalui Media Video

Menurut hasil penelitian Oktaviani dan Rarome (2019), ibu hamil yang diberikan pendidikan kesehatan dengan metode menggunakan video pengetahuannya meningkat lebih baik 3,85 kali dibandingkan dengan ibu yang diberikan pendidikan kesehatan dengan lembar balik (OR 3,85). Hal tersebut juga berlaku untuk sikap ibu hamil, ibu hamil dengan metode intervensi menggunakan media video berpeluang 5,63 kali untuk memiliki sikap baik dibandingkan metode lembar balik (OR 5,63). Hal itu sejalan dengan penelitian (Kapti dkk. 2013) yang menyatakan bahwa media yang menarik akan memberikan keyakinan pada masyarakat sehingga terjadi perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan dapat dipercepat. Selain itu menurut pendapat Rohmah (2015) dan Edyati (2014) menyatakan bahwa media yang menstimulasi dua indera atau lebih memberikan pengaruh yang lebih jelas dan banyak kepada sasaran daripada media cetak seperti leaflet, booklet, dll yang hanya menstimulasi satu indera.

Febrianta, dkk (2019) melalui hasil penelitainnya juga manyatakan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan penyuluhan menggunakan media video mengalami peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap lebih tinggi dibandingkan kelompok control yang diberikan penyuluhan konvensional dengun media *powerpoint*. Selanjutnya, Waryana dkk (2019) juga menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian video terhadap perubahan pengetahuan responden remaja putri dalam mencegah kurang

energi kronik (KEK). Lebih lanjut, Waryana menambahkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, imformasi, lingkungan budaya, dan sosial ekonomi. Al-Ahmad dkk dalam Waryana (2019), berdasarkan prinsip penyusunan suatu media yaitu pengetahuan pada manusia diterima dan ditanggap menggunakan panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima informasi dalam media maka semakin jelas dan semakin banyak informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hanifah (2015) yang menunjukkan pengetahuan responden yang meningkat setelah mendapatkan penyuluhan gizi dengan media video dan perubahan perilaku konsumsi makan remaja yang lebih baik sesuai dengan 13 pesan pedoman umum gizi seimbang. Perilaku makan merupakan cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan yang diwujudkan dalam bentuk tindakan makan dan pemilihan makanan. Jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan menjadi kebiasan makan (Setyowati et al, 2017). Menurut Penelitian Telly Khatarina dan Yuliana dengan judul Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Melalui Audio Visual dengan Hasil Pengetahuan Setelah Penyuluhan pada Remaja SMA Negeri 2 Pontianak Tahun 2017 didapatkan hasil yaitu ada pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi melalui audio visual dengan hasil pengetahuan setelah penyuluhan. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Lia Kurniasari (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pemberian media video karena video dapat mencerminkan adanya penyerapan informasi yang lebih efektif dengan menggunakan indera penglihatan dan pendengaran serta dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan hanya menggunakan indera penglihatan.