

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain ⁵.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan antara lain :

1. Tahu (*know*)

Mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau respon yang telah diterima. Kata kerja yang biasa digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu: dapat menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan dan sebagainya. Misalnya: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak.

2. Memahami (*Comprehension*)

Suatu kemampuan yang dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkankan terhadap sebuah objek yang dipelajari. Misalnya mengapa harus makan-makanan yang bergizi.

3. Aplikasi (*Aplication*)

Sebagai kemampuan seseorang dalam memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang *real* (sebenarnya). Aplikasi juga dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan seseorang dalam menjabarkan materi lalu mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sistensis (*synthesis*)

Kemampuan seseorang dalam merangkum atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk yang logis. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat meringkaskan, dapat merencanakan, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. penilaian berdasarkan suatu kriteia yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare pada anak (Meilany & Susilo, 2020).

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi faktor internal dan eksternal ⁷.

1. Faktor Internal

a. Usia

Semakin bertambah usia semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional,serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan

yang merupakan manifestasi keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

b. Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Sebagai sarana komunikasi berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini orang dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuan walaupun tidak melakukan.

d. Ekonomi

Status ekonomi seseorang juga menentukan fasilitas yang diperlukan, sehingga status sosial ekonomi ini mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan. Hal ini karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu.

f. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu hal yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

g. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal atau keinginan yang dimiliki individu.

2.1.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat – tingkat tersebut ⁸.

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan menggunakan rumus yaitu :

1. Baik : jika skor jawaban 76%-100%
2. Cukup : jika skor jawaban 56%-75%
3. Kurang : jika skor jawaban < 56%

2.2 Konsep Bayi

Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

1. Masa neonatal, yaitu usia 0 – 28 hari yang pertama
2. Masa neonatal dini, yaitu usia 0 – 7 hari
3. Masa neonatal lanjut, yaitu usia 8 – 28 hari
4. Masa pasca neonatal, yaitu usia 29 hari – 1 tahun.

Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 1 tahun, namun tidak ada batasan yang pasti. Pada masa ini manusia sangat lucu dan menggemaskan tetapi juga rentan terhadap kematian. Kematian bayi dibagi menjadi dua, kematian neonatal (kematian di 27 hari pertama hidup), dan post-natal (setelah 27 hari). Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi.

Selama periode ini, bayi sepenuhnya tergantung pada perawatan dan pemberian makan oleh ibunya. Tahapan pertumbuhan pada masa bayi dibagi menjadi masa neonatus dengan usia 0-28 hari dan masa pasca neonatus dengan usia 29 hari-12 bulan. Masa bayi merupakan bulan pertama kehidupan kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh, dan pada pasca neonatus bayi akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat.

Pada masa bayi, kesehatan sangat ditentukan oleh nutrisi yang diberikan oleh ibu melalui ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, kemudian dilanjutkan dengan MPASI yang sehat dan bergizi. Perawatan bayi juga perlu diperhatikan, seperti perawatan kulit, sanitasi dan kebersihan, serta vaksinasi untuk melindungi bayi dari penyakit. Sedangkan pada masa balita, selain nutrisi yang baik, juga perlu diperhatikan kegiatan fisik dan stimulasi yang dapat membantu perkembangan otak dan keterampilan sosial.

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat ditentukan oleh masa atau waktu kehidupan anak.

1. Masa prenatal

Masa prenatal terdiri atas dua fase, yaitu fase embrio dan fase fetus. Pada masa embrio, pertumbuhan dapat diawali mulai dari konsepsi hingga 8 minggu pertama yang dapat terjadi perubahan yang cepat dari ovum menjadi suatu organisme dan terbentuknya manusia. Pada fase fetus terjadi sejak usia 9 minggu hingga kelahiran, sedangkan minggu ke-12 sampai ke-40 terjadi peningkatan fungsi organ, yaitu bertambah ukuran panjang dan berat badan terutama pertumbuhan serta penambahan jaringan subkutan dan jaringan otot.

2. Masa postnatal

a. Masa neonates

Pertumbuhan dan perkembangan post natal setelah lahir diawali dengan masa neonatus (0-28 hari). Pada masa ini terjadi kehidupan yang baru di dalam ektrauteri, yaitu adanya proses adaptasi semua sistem organ tubuh.

b. Masa bayi

Masa bayi dibagi menjadi dua tahap perkembangan. Tahap pertama usia 1-12 bulan, pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini dapat berlangsung secara terus menerus, khususnya dalam peningkatan susunan saraf. Tahap kedua usia 1-2 tahun, kecepatan

pertumbuhan pada masa ini mulai menurun dan terdapat percepatan pada perkembangan motorik. Kebutuhan gizi bayi meliputi beberapa unsur sebagai berikut seperti, lemak, karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral ⁹.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Bayi (AKG) (Angka Kecukupan Gizi, 2019)

Zat Gizi	0-5 Bulan	6-24 Bulan
Berat Badan (BB)	6	9
Tinggi Badan	60	72
Energi	550	800
Protein	9	15
Karbohidrat	59	105
Serat	0	11
Air	700	900

c. Masa balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan

berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak .

Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak pra sekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik, namun kemampuan lain masih terbatas. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang kembali, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan.

Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita di antaranya adalah energi dan protein. Kebutuhan energi sehari untuk tahun pertama kurang lebih 100-200 kkal/kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan protein. Protein dalam tubuh merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum serta mengganti sel-sel yang telah rusak dan memelihara keseimbangan cairan tubuh. Lemak merupakan sumber kalori berkonsentrasi tinggi yang mempunyai tiga fungsi, yaitu sebagai sumber lemak esensial, zat pelarut vitamin A, D, E dan K serta memberikan rasa sedap dalam makanan. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah sebanyak 60-70% dari total energi yang diperoleh dari beras, jagung, singkong dan serat makanan. Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan . uk memiliki masalah dalam hal pertumbuhan dan perkembangan anak ¹⁰.

2.2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat.

Perkembangan adalah penambahan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan sistem neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi dan sosial, kesemua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh ¹¹.

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tumbuh Kembang

Pertumbuhan dan perkembangan secara optimal dipengaruhi oleh hasil interaksi antara faktor genetik, hereditas, dan konstitusi dengan faktor lingkungan. Faktor lingkungan dapat memberikan dampak yang positif bagi anak, sehingga perlu pemenuhan kebutuhan dasar¹¹.

Kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang, secara umum dibagi menjadi 3 kebutuhan dasar yaitu:

1. Kebutuhan fisik-biomedis ("ASUH") Meliputi:

a. Pangan atau gizi

Untuk tumbuh kembang bayi, diperlukan zat makanan yang adekuat.

b. Perawatan kesehatan dasar

Perawatan kebutuhan dasar seperti imunisasi, pemberian ASI, penimbangan yang teratur, dan lain lain.

2. Kebutuhan emosi atau kasih sayang ("ASIH")

Kasih sayang dari orang tua akan menciptakan ikatan yang erat dan kepercayaan dasar untuk menjamin tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental, atau psikososial.

3. Kebutuhan akan stimulasi mental ("ASAH")

Stimulasi mental mengembangkan perkembangan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktivitas dan sebagainya.

Aspek aspek perkembangan yang dipantau dari anak meliputi:

a. Gerak kasar atau motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya.

b. Gerak halus atau motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, menjimpit, menulis, dan sebagainya.

c. Kemampuan bicara dan bahasa adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, bicara, komunikasi, mengikuti perintah dan sebagainya.

- d. Sosialisasi dan kemandirian adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri anak seperti makan sendiri, membereskan mainan selesai bermain, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

2.2.3 Tahapan Perkembangan Bayi

Tahapan perkembangan bayi usia 6-12 bulan yaitu :

1. Duduk (sikap tripod-sendiri)
2. Belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian
3. Merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang
4. Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya
5. Memungut 2 benda, masing-masing tangan pegang 1 benda pada saat yang bersamaan
6. Memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup
7. Bersuara tanpa arti, seperti mamama, babababa, dadadada, mencari mainan/benda yang dijatuhkan
8. Bermain tepuk tangan
9. Bergembira dengan melempar bola
10. Makan kue sendiri

11.

2.3 Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

2.3.1 Pengertian MP-ASI

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan atau minuman tambahan yang mengandung zat gizi pada bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. Setelah bayi berusia 6 bulan, kebutuhan zat gizi makin bertambah seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi, sementara produksi ASI mulai menurun, karena itu bayi membutuhkan makanan tambahan sebagai pendamping ASI. Pemberian makanan tambahan yang tidak tepat kualitas dan kuantitasnya dapat menyebabkan gizi kurang yang berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan apabila tidak (Lestiarini & Sulistyorini, 2020).

2.3.2 Tujuan Pemberian MP-ASI

MPASI adalah pelengkap zat gizi pada ASI yang kurang dibandingkan dengan usia bayi yang semakin bertambah. Dengan usia bayi bertambah maka kebutuhan zat gizi bayi pun

bertambah, sehingga perlu adanya MPASI untuk melengkapi. MPASI juga mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai variasi makanan dengan bermacam-macam rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengunyah, menelan, dan beradaptasi terhadap makanan baru (Lestiarini & Sulistyorini, 2020).

Adapun tujuan pemberian MP-ASI antara lain :

- a. Memenuhi kebutuhan gizi bayi.
- b. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur yang pada akhirnya mampu menerima makanan keluarga.
- c. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan.
- d. mencegah terjadinya gizi buruk dan gizi kurang sekaligus mempertahankan status gizi baik pada bayi dan anak.

2.3.3 Jenis-Jenis MP-ASI

Setelah bayi berusia 6 bulan, untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya demi pertumbuhan dan perkembangannya diperlukan MP-ASI. MP-ASI yang baik adalah terbuat dari bahan makanan segar, seperti : tempe, kacang-kacangan , telur ayam, hati ayam, ikan, sayur-sayuran, buah-buahan (Triana & Maita, 2019).

Jenis-jenis MP-ASI yang dapat diberikan berdasarkan usia adalah :

1. 6-9 bulan makanan lumat halus adalah makanan keluarga yang dilumatkan contoh : bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerik, pepaya saring, tomat saring, nasi tim saring dan lain-lain.
2. 9-12 bulan makanan lembek adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh : bubur nasi bubur ayam, nasi tim, kentang puri dan lain-lain
3. 12-24 bulan makanan padat adalah makanan lunak yang tidak nampak berair dan biasanya disebut dengan makanan keluarga, contoh : nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah.

2.3.4 Waktu Pemberian MP-ASI

Air Susu Ibu memenuhi seluruh kebutuhan bayi terhadap zat-zat gizi yaitu untuk pertumbuhan dan kesehatan sampai berusia enam bulan, sesudah itu ASI tidak dapat lagi memenuhi kebutuhan bayi. Makanan tambahan mulai diberikan pada usia 6 bulan satu hari, pada usia ini otot dan syaraf di dalam mulut bayi cukup berkembang untuk mengunyah, menggigit, menelan makanan dengan baik, mulai tumbuh gigi suka memasukkan sesuatu ke dalam mulutnya dan berminat terhadap rasa yang baru (Lestiarini & Sulistyorini, 2020).

Waktu yang baik dalam memulai pemberian makanan tambahan pada bayi adalah usia 6 bulan. Pemberian makanan bayi sebelum umur tersebut akan menimbulkan risiko sebagai berikut :

1. Seorang anak belum memerlukan makanan tambahan pada umur kurang dari 6 bulan. Makanan tersebut dapat menjadi pengganti ASI, sehingga apabila makanan diberikan, maka anak akan minum ASI lebih sedikit dan ibu akan memproduksi ASI nya lebih sedikit sehingga akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan nutrisi.
2. Anak mendapat faktor pelindung ASI lebih sedikit sehingga risiko infeksi meningkat.
3. Risiko diare juga meningkat karena makanan tambahan tidak sebersih ASI
4. Makanan yang diberikan sebagai pengganti ASI sering encer sehingga mudah dicerna bayi, makanan ini memang membuat lambung penuh tetapi memberikan nutrient sedikit.
5. Akibat dari tidak diberikannya ASI eksklusif dan pemberian makanan pendamping ASI yang terlambat :
 - a. Anak tidak mendapat makanan tambahan yang dibutuhkan untuk mengisi kesenjangan nutrient dan energi
 - b. Anak akan berhenti pertumbuhan nya atau lambat.
 - c. Pada anak risiko malnutrisi dan defisiensi mikro nutrien meningkat.

2.3.5 Usia Pemberian MP-ASI

MP-ASI dimulai pada usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan, pada usia 6-12 bulan, ASI hanya menyediakan $\frac{1}{2}$ atau lebih kebutuhan gizi bayi, dan pada usia 12-24 bulan ASI menyediakan $\frac{1}{3}$ dari kebutuhan gizinya sehingga MP-ASI harus segera diberikan mulai bayi berusia 6 bulan ¹³.

1. Usia bayi 0-6 bulan

Makanan bayi hanya di dapatkan dari ibu yaitu Air Susu Ibu (ASI), pemberian ASI harus dilakukan segera setelah bayi baru lahir dalam waktu 1 jam pertama sampai usia bayi 6 bulan .
17

2. Usia 6-9 bulan

ASI tetap diberikan namun tidak sebagai makanan utama lagi sehingga bayi sudah harus diperkenalkan dengan makanan yang dikenal dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).

3. Usia 10-12 bulan

ASI tetap di berikan dengan ditambah makanan padat berupa bubur nasi sampai nasi tim, frekuensi pemberian makanan pendamping sebanyak 3 kali sehari atau lebih tergantung kemampuan bayi dalam menerima makanan dengan jumlah yang disesuaikan.

2.3.6 Syarat Makanan Tambahan

Persyaratan makanan tambahan untuk bayi yaitu mengandung nilai energi dan protein yang tinggi, memiliki suplementasi yang baik, yaitu mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah cukup, dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, harganya relatif murah, sebaiknya dapat diproduksi dari bahan-bahan yang tersedia secara lokal, dan jenis MP-ASI disesuaikan dengan jenis sasaran.

Makanan tambahan bagi bayi dapat menghasilkan energi lebih, sekurang-kurangnya mengandung 360 kkal per100 gram bahan. Syarat makanan tambahan bagi bayi yaitu bersifat padat gizi dan mengandung serat kasar serta bahan lain yang sukar dicerna diberikan seminimal mungkin ¹³.

Selain itu beberapa zat gizi yang terkait erat dengan tumbuh kembang anak yang perlu diperhatikan antara lain :

1. Kepadatan Energi/Densitas

Tidak kurang dari 0,8 Kal per gram ²⁷

2. Protein

Tidak kurang dari 2 gr per seratus Kalori dan tidak lebih dari 5.5 gr per seratus Kal dengan mutu protein tidak kurang dari 70% Kasein standar. Nilai Protein Energi % mempunyai range antara 10 – 18

3. Lemak

Kandungan lemak mempunyai jarak antara 1,5 gr – 4,5 gr per 100 Kal.

MP-ASI akan berkontribusi pada perkembangan optimal seorang anak bila dilakukan secara tepat. Sebagai panduan pemberian MP-ASI WHO mensyaratkan empat hal berikut ini:

1. Saat yang tepat pemberian makanan pada bayi merupakan upaya pengenalan bertahap, mulai dari makanan murni cair (ASI), makanan lunak (bubur susu), kemudian makanan lembek (tim saring), agak kasar, hingga makanan padat (makanan orang dewasa) pada usia di atas 12 bulan. Pemberian yang terlalu dini akan mengganggu penyerapan zat gizi. Sebaliknya, pengenalan yang terlambat akan meningkatkan risiko kesulitan makan pada anak di fase berikutnya. Informasi mengenai waktu pengenalan makananyang dianjurkan bisa diperoleh tidak

hanya dari tenaga kesehatan, tapi juga dari internet, majalah dan buku mengenai pemberian makan pada anak, serta informasi yang tercantum pada kartu menuju sehat (KMS).

2. Adekuat (mencukupi).

Makanan yang diberikan sebaiknya mengandung kalori, protein, dan mikronutrien (zat besi, vitamin A, dan lain-lain) yang cukup karena dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Secara sederhana, ini berarti memberikan makanan yang tidak hanya sekedar mengenyangkan anak, tetapi secara seimbang juga memberikan kecukupan zat gizi lain untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Misalnya pemberian nasi dan kerupuk saja, walaupun secara kalori tidak berkekurangan, namun nilai gizinya perlu dipertanyakan karena asupan protein dan mikronutrien terabaikan.

3. Bersih dan Aman.

Pemilihan bahan makanan maupun cara pengolahannya penting untuk menjamin nutrisi yang baik bagi anak.

4. Suasana psikososial yang menyenangkan.

Pengenalan beragam jenis makanan baik bentuk, tekstur, bau, dan rasa adalah bagian dari upaya memberikan stimulasi atau rangsangan pada anak. Lebih jauh lagi, kemampuan makan adalah bagian dari tahapan perkembangan seorang anak, sehingga dapat dikatakan bahwa pengenalan dan pola pemberian makan adalah suatu proses pembelajaran, anak belajar mengunyah serta meneluk, juga mengenal aroma dan rasa. Oleh karena fungsi makan tidak sesederhana memberikan asupan nutrisi saja, dan kegagalan pemberian makanan bisa berdampak buruk di kemudian hari, maka suasana psikososial yang menyenangkan mutlak diperlukan oleh seorang anak pada waktu makan. Dengan kata lain, waktu pemberian makan sebaiknya tidak menjadi waktu yang "menegangkan" bagi ibu atau pengasuh dan anak.

2.3.7 Cara Pemberian MP-ASI

Cara memberikan makanan tambahan kepada bayi, antara lain sebagai berikut:

1. Makanan bayi diberikan sedikit demi sedikit secara perlahan dari bentuk encer ke bentuk yang lebih kental secara bertahap.
2. Makanan diperkenalkan satu persatu sampai bayi dapat menerimanya.
3. Makanan yang dapat menimbulkan alergi diberikan paling terakhir dan harus dicoba terlebih dahulu, misalnya telur berikan kuningnya terlebih dahulu setelah tidak ada reaksi alergi, maka hari berikutnya boleh diberikan putihnya ¹³.

2.3.8 Tanda Kesiapan Bayi Mampu Menerima MP-ASI

1. Kesiapan fisik

- a. Telah berkurang atau hilangnya refleks menjulurkan lidah
- b. Kemampuan motorik mulut tidak hanya mampu menghisap, namun juga mampu menelan makanan setengah padat
- c. Dapat memindahkan makanan dalam mulut menggunakan lidah.
- d. Dapat mempertahankan posisi kepala secara stabil, tanpa bantuan
- e. Dapat diposisikan duduk dan mampu mempertahankan keseimbangan badan

2. Kesiapan psikologis

- a. Perilaku yang semula hanya bersifat refleks dan imitative menjadi lebih independent dan mampu bereksplorasi
- b. Menunjukkan keinginan makan dengan membuka mulut, dan menunjukkan rasa lapar dengan mencondongkan badan ketika disodori makanan
- c. Sebaliknya, mampu menjauhkan badan ketika telah merasa kenyang ¹³.

2.3.9 Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pengenalan MP-ASI

1. MPASI diberikan sedikit demi sedikit, misalnya 2-3 sendok pada saat pertama, dan jumlahnya bisa ditambah seiring perkembangan bayi, agar terbiasa dengan teksturnya.
2. Pemberian MPASI dilakukan di sela-sela pemberian ASI dan dilakukan secara bertahap pula. Misalnya untuk pertama 1 kali dalam sehari, kemudian meningkat menjadi 3 kali dalam sehari.
3. Tepung beras sangat baik digunakan sebagai bahan MPASI karena sangat kecil kemungkinannya menyebabkan alergi pada bayi. Tepung beras yang baik banyak kandungan gizinya.
4. Pengenalan sayuran sebaiknya didahulukan dari pada pengenalan buah, karena rasa buah yang lebih manis lebih disukai bayi, sehingga jika buah dikenalkan terlebih dahulu, dikhawatirkan akan ada kecendrungan bayi untuk menolak sayur yang rasanya lebih hambar. Sayur dan buah yang dikenalkan pun hendaknya dipilih yang mempunyai rasa manis.
5. Hindari penggunaan garam dan gula. Utamakan memberika MPASI dengan rasa asli makanan, karena bayi usia 6-7 bulan, fungsi ginjalnya belum sempurna. Untuk selanjutnya, gula dan garam bisa ditambahkan tetapi tetap dalam jumlah yang sedikit saja. Sedangkan untuk merica bisa ditambahkan setelah anak berusia 2 tahun.

6. Untuk menambah cita rasa, MPASI bisa menggunakan kaldu ayam, sapi atau ikan yang dibuat sendiri, serta bisa juga disertakan berbagai bumbu seperti daun salam, daun bawang, seledri.
7. Jangan terlalu banyak mencampur banyak jenis makanan pada awal pemberian MPASI, namun cukup satu saja berikan dulu dalam 2-4 hari untuk mengetahui reaksi bayi terhadap setiap makanan yang diberikan, untuk mengetahui jika ia memiliki alergi terhadap makanan tertentu.
8. Perhatikan bahan makanan yang sering menjadi pemicu alergi seperti telur, kacang, ikan, susu dan gandum.
9. Telur bisa diberikan kepada bayi sejak umur 6 bulan, tetapi pemberiannya bagian kuning terlebih dahulu, karena bagian putih telur dapat memicu reaksi alergi.
10. Madu sebaiknya diberikan pada bayi usia lebih dari 1 tahun karena madu seringkali mengandung suatu jenis bakteri yang bisa menghasilkan racun pada saluran cerna bayi yang dikenal sebagai toksin botulinum.
11. Pengolahan MP-ASI harus higienis dan alat yang digunakan juga diperhatikan kebersihannya

13.

2.4 Karakteristik Ibu

2.4.1 Pengetahuan

Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu.

Hambatan utama tercapainya ASI Eksklusif dan pemanfaatan ASI yang benar adalah karena kurangnya pengetahuan yang benar tentang MP-ASI pada para ibu. Seorang ibu harus mempunyai pengetahuan yang baik dalam menyusui. Kehilangan pengetahuan tentang menyusui berarti kehilangan besar akan kepercayaan diri seorang ibu untuk memberikan perawatan terbaik pada bayinya dan seorang bayi akan kehilangan sumber makanan dan perawatan optimal, pengetahuan yang kurang mengenai ASI eksklusif dan MP-ASI terlihat dari pemanfaatan susu formula secara dini di perkotaan dan pemberian pisang atau nasi lembek sebagai tambahan ASI.

Pada penelitian yang dilakukan pada bulan Januari faktor yang berhubungan dengan pemberian makanan pendamping ASI di wilayah kerja klinik MS Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang tahun 2024 didapatkan hasil bahwa ibu yang kurang dalam pengetahuan MP-ASI memiliki risiko untuk memberikan MP-ASI yang tidak tepat pada bayi usia 6-12 bulan. Pengetahuan ibu yang masih kurang terhadap manfaat pemberian ASI eksklusif sangat erat kaitannya dengan pemberian MP-ASI pada bayi usia 6-12 bulan ¹⁴.

2.4.2 Usia

Dewasa merupakan suatu periode dimana seseorang sudah mulai menyesuaikan diri terhadap pola kehidupan sosial yang ada, pada masa ini seseorang sudah memainkan suatu peranan dalam berkehidupan. Usia dapat melatarbelakangi seseorang untuk melakukan suatu perilaku, karena setiap kelompok usia memiliki pandangan yang berbeda. Ibu yang berada pada masa dewasa akan lebih mengerti dan paham terhadap suatu hal dibandingkan dengan ibu yang belum memasuki usia dewasa. Pengukuran usia diklasifikasikan menjadi tiga yaitu <20 tahun, 20-35 tahun, >35 tahun.

Kondisi psikologis dari usia dapat menentukan kematangan dalam berpikir dan bekerja. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh selama hidup. Saat seseorang mencapai usai dewasa, barulah rasa menjadi orangtua tercapai. Kematangan jiwa ini dapat membantu ibu dalam menyelesaikan tugas perkembangan seperti mengasuh anak misalnya memberikan MP-ASI pada bayi yang baik ¹⁴.

2.4.3 Pendidikan

Pendidikan ibu mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan ibu untuk menyerap pengetahuan dalam lingkungan formal maupun nonformal terutama melalui media massa, sehingga ibu akan membagi informasi sesuai dengan kebutuhan. Tingkat pendidikan yang rendah akan lebih kuat mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan sehingga sulit menerima informasi baru dalam bidang gizi. Tingkat pendidikan formal yang tinggi memang dapat membentuk nilai-nilai progresif pada diri seseorang, termasuk pentingnya pemberian MP-ASI yang baik bagi bayi. Namun karena sebagian besar ibu dengan pendidikan tinggi bekerja diluar rumah, bayi akan ditinggalkan dirumah dibawah asuhan nenek, mertua atau orang lain yang mungkin masih mewarisi nilai-nilai lama dalam pemberian makanan pada bayi.

Jenjang pendidikan menurut UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, dibagi menjadi tiga yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi ¹⁴.

1. Rendah : SD & SMP
2. Menengah : SMU, SMA, SM-K sederajat
3. Tinggi : Perguruan Tinggi, Diploma & S1

2.4.4 Pekerjaan

Pekerjaan ibu memberikan dampak bagi kehidupan keluarga, karena ibu sibuk bekerja. Kesibukan ibu dapat mempengaruhi pola makan anak karena ibu akan cenderung memberikan tambahan makanan lain untuk mencukupi kebutuhan gizi anaknya. Ibu yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk informasi tentang kesehatan. Mudah-mudahan akses informasi menyebabkan informasi cepat sampai kepada ibu yang bekerja pada sektor formal secara utuh dan jelas sehingga teoritis ibu yang bekerja di sektor formal akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang tidak bekerja atau yang bekerja pada sektor non formal ¹⁴.

2.4.5 Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang perempuan. Primiparitas adalah kelahiran bayi hidup untuk pertama kali dari seorang wanita. Multiparitas adalah kelahiran bayi hidup 2-4 kali dari seorang wanita. Grandemultiparitas adalah kelahiran >4 orang anak atau lebih dari seorang wanita.

Dikatakan bahwa terdapat kecenderungan kesehatan ibu dengan paritas tinggi lebih baik dari ibu dengan paritas rendah. Pada ibu yang sudah mempunyai anak akan mempunyai gambaran dan pengalaman dari yang sebelumnya ¹⁴.