

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" yang diperoleh sesudah seseorang melakukan penginderaan mengenai suatu objek tertentu. Panca indra manusia terdiri dari indera penglihatan (mata), indera pendengaran (telinga), indera penciuman (hidung), indera rasa (lidah), dan indera raba. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari indera tersebut. Adapun level pengetahuan tersiri dari 6 level yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu berfungsi untuk mengingat kembali subjek yang telah dibahas sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini salah satunya adalah menasihati kembali, atau mengingat kembali, dari semua informasi yang didapatkan, serta rangsangan yang diterima sebelumnya karena pengetahuan yang dimiliki hanyalah tingkat dasar. Terma kerja digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan yang dimiliki individu, seperti kemampuan untuk menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan yaitu seseorang yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang subjek atau materi harus dapat menguraikan secara akurat dan menjelaskan topik dengan benar. Harus dapat menjelaskan, dengan contoh, dan menyimpulkan apa yang pernah dipelajari (Notoatmodjo, 2012)

c. Aplikasi (*Application*)

Didefinisikan sebagai kecakapan untuk menerangkan materi yang sudah dipelajari dalam konteks nyata. Di sini, aplikasi dapat berarti menggunakan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam situasi atau konteks yang berbeda (Notoatmodjo, 2012)

d. Analisa (*Analyses*)

Didefinisikan sebagai kemampuan untuk memisahkan item atau bahan menjadi bagian-bagian terkait yang tetap berada dalam kerangka organisasi. Keterampilan analitis ini ditunjukkan dengan penggunaan kata kerja seperti kelompok, diskriminasi, bagan, dan pisahkan.

e. Paduan (*Synthesis*)

Ada kemungkinan menunjukkan kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian ke dalam bentuk yang baru. Dengan kata lain, sintesis mengacu pada proses pembentukan struktur baru dari struktur yang sudah ada sebelumnya. Kemampuan menyusun, membuat skema, menghitung, memodifikasi, dan sebagainya sesuai dengan teori atau rumusan yang sudah ada sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Terhubung dengan kecerdasan ketika mengevaluasi target atau subjek. Evaluasi ini didasarkan pada tolok ukur yang telah ditentukan atau pada landasan yang telah ditetapkan.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Pada Remaja

Notoatmodjo (2007) menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan, yaitu:

a. Pendidikan/Edukasi

Edukasi atau pendidikan merupakan semua upaya yang dilakukan untuk membuat orang lain, individu, kelompok, atau masyarakat untuk melakukan apa yang diinginkan dari mereka. (Notoadmojo, 2003). Menurut Notoadmodjo (2014), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat pendidikan/edukasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan/edukasi yang dimiliki seseorang maka semakin baik pengetahuan yang dimilikinya begitupun sebaliknya (Marjan, 2018)

b. Media Sosial

Pengetahuan dapat berubah atau berkembang sebagai akibat dari dampak langsung atau jangka pendek dari materi yang dipelajari baik dalam lingkungan pendidikan formal maupun informal. Munculnya beragam bentuk media sosial akibat kemajuan teknologi dapat berdampak pada pemahaman individu terhadap kemajuan terkini. Seperti YouTube, TikTok, Instagram, Twitter, dan media sosial lainnya (Notoadmodjo, 2007).

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan perilaku yang diikuti individu tanpa mempertanyakan moralitas tindakan mereka. Hasilnya, informasi akan diperoleh meski tidak ada yang dilakukan. Lebih jauh lagi, situasi sosial ekonomi seseorang mempengaruhi pengetahuannya karena akan berdampak pada kapasitasnya untuk memperoleh sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tugas tertentu (Notoadmodjo, 2007).

d. Lingkungan

Suatu hal yang ada di sekitar seseorang yaitu lingkungan fisik, biologis, dan sosial disebut sebagai habitatnya. Proses pengetahuan yang masuk ke dalam lingkungan individu dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, baik melalui hubungan timbal balik maupun tidak. Hal ini menghasilkan produksi pengetahuan yang akan ditanggapi oleh setiap individu (Yuliana, 2017).

e. Pengalaman

Kesempatan belajar di tempat kerja membantu pengambilan keputusan selain memberikan informasi dan kemampuan profesional. Berdasarkan permasalahan yang kini dihadapi sektor ketenagakerjaan, penilaian tersebut harus dilakukan secara ilmiah dan bermoral (Notoadmodjo, 2007).

f. Usia

Kemampuan kognitif dan proses mental seseorang berubah seiring bertambahnya usia. Pemahaman dan proses mental seseorang berkembang seiring bertambahnya usia, yang mengarah pada tingkat perolehan pengetahuan yang semakin besar (Mariella, 2019).

B. Sikap

1. Pengertian sikap

Berdasarkan Notoadmodjo (2012) sikap ialah hasil atau tanggapan yang sedang tertutup dari seseorang pada satu motivasi sikap dengan jelas memperlihatkan Berdasarkan Notoadmodjo (2012) sikap individu adalah reaksinya, atau respon tertutupnya, terhadap suatu kekuatan pendorong. Hal ini menunjukkan dengan jelas hubungan antara motif sosial dan hasil spesifik yang dihasilkan dari dorongan temperamental tertentu. Sikap seseorang adalah

bagaimana cenderung bertindak, berpikir, dan merasakan dalam kaitannya dengan tujuan, konsep, keadaan, dan cita-cita tertentu. Sikap bukanlah perilaku, tetapi kecenderungan untuk bertindak pada objek sikap pada tingkat tertentu. Objektif sikap dapat berupa benda, orang, lokasi, ide, atau kondisi. Sikap berasal dari motivasi atau daya tarik. Sikap tidak hanya mencatat waktu, tetapi juga memastikan pendapat masyarakat tentang sesuatu, memastikan apa yang disukai, diharapkan, dan dikehendaki, dan meninggalkan apa yang tidak diinginkan dan harus ditinggalkan.

2. Tingkatan sikap

Berdasarkan Notoatmodjo (2012) terdapat 4 level sikap, yaitu :

a. Menerima (*Receiving*)

Didefinisikan bahwa subjek atau sampel siap untuk mengikuti masukan yang didapatkan. Contohnya, sikap seseorang terhadap TBC dapat dilihat dari kesukarelaan mereka dan kepedulian mereka untuk memberi tahu orang lain tentang TBC.

b. Menanggapi (*Responding*)

Didefinisikan sebagai menjawab pertanyaan dari sasaran yang dilihat. Menjawab pertanyaan saat ditanya, melaksanakan dan menyempurnakan tugas yang diberikan adalah beberapa contoh tujuan sikap.

c. Menghargai (*Valuing*)

Dijelaskan bahwa orang memiliki nilai yang positif tentang dorongan yang didapatkan.

d. Bertanggung jawab (*Responsibled*)

Tanggung jawab adalah tingkat tertinggi, yakni menghadapi semua resiko dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilih dan diyakini.

3. Fungsi sikap

Dalam buku Wawan dan Dewi (2010) yaitu Katz (1964) menyebutkan fungsi sikap diantaranya:

a. Fungsi instrumental/penyesuaian/manfaat

Tujuan dan sarana terhubung dengan fungsi ini. Orang akan memandang suatu objek sikap dengan baik jika hal itu akan membantu dalam mencapai tujuannya, jika tidak, mereka akan berpendapat negatif terhadapnya

b. Fungsi pertahanan ego

Fungsi ini adalah pola pikir yang dianut seseorang ketika mempertahankan egonya saat situasi atau ego mereka terancam.

c. Fungsi ekspresi nilai

Untuk menunjukkan kepuasan, seseorang dapat mengekspresikan nilai-nilainya melalui sikap yang ada pada dirinya. Menentukan sikap menunjukkan keadaan nilai yang ada pada individu tersebut.

4. Faktor Yang Memengaruhi Sikap

Suparyanto dan Rosad (2020) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sikap terhadap suatu objek, yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang meninggalkan dampak yang signifikan pada seseorang secara tiba-tiba atau tidak diduga. Kejadian dan peristiwa yang terjadi berulang-ulang secara bertahap membentuk sikap seseorang. Sikap dibentuk oleh

reaksi kita terhadap stimulus sosial yang telah dan sedang kita alami. (Budiman dan Riyanto, 2013).

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh orang lain, di daerah pedesaan, misalnya, masyarakat cenderung mengikuti nasihat tokoh masyarakatnya.

c. Kebudayaan

Sikap dibentuk secara signifikan oleh tempat tinggal seseorang. Kehidupan masyarakat dipengaruhi oleh budaya lokal. Masyarakat tempat kita dibesarkan sangat menentukan sikap kita. Kita sangat rentan mengembangkan sikap yang mendukung gagasan kebebasan berserikat heteroseksual jika kita dibesarkan dalam budaya di mana aturan seputar pergaulan heteroseksual longgar (Budiman dan Riyanto, 2013).

d. Media masa

Opini dan kepercayaan seseorang sangat dipengaruhi oleh media masa, baik cetak maupun elektronik. Pemberitahuan tentang sesuatu melalui media masa akan membentuk fondasi kognitif baru untuk sikap.

e. Pendidikan/Edukasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian Pendidikan, juga dikenal sebagai "edukasi" adalah proses penggunaan pendidikan dan pelatihan untuk mengembangkan sifat-sifat manusia dengan mengubah perilaku dan sikap seseorang atau sekelompok individu

C. Tindakan

1. Pengertian Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2005), tindakan adalah suatu gerakan atau aktivitas yang dilakukan tubuh sebagai respon terhadap rangsangan eksternal atau internal di sekitarnya. Tindakan adalah penerapan sikap dan pengetahuan menjadi tindakan nyata sebagai tanggapan terhadap dorongan. Orang lain dapat menyaksikan atau mengamati perilaku ini.

2. Tingkatan Tindakan

Menurut Notoadmodjo (2005), terdapat empat level tindakan, yaitu :

a. Persepsi

Persepsi merupakan dimana seseorang mengetahui dan memiliki berbagai objek yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan.

b. Respon terpimpin

Tindakan yang dilakukan dengan cara yang tepat dan contoh disebut respons terpimpin.

c. Mekanisme

Jika seseorang dapat melakukan sesuatu dengan baik dan terstruktur secara otomatis atau menjadi kebiasaan, itu disebut sebagai mekanisme.

d. Adaptasi

Adaptasi adalah suatu tindakan yang sudah bertumbuh dengan baik, yang berarti bahwa tindakan tersebut telah diubah tetapi tetap konsisten.

3. Faktor yang Memengaruhi Tindakan

Teori perilaku menurut Lawrence Green (1980) dalam Maulana (2009) bahwa perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor diantaranya:

a. Faktor predisposisi

Pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, kebiasaan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan sosial-demografi adalah beberapa faktor yang membantu seseorang berperilaku.

b. Faktor pendorong

Faktor-faktor yang memfasilitasi perilaku antara lain lingkungan fisik, fasilitas medis atau sumber daya pendukung khusus, dan biaya layanan dan fasilitas medis.

c. Faktor penguat

Faktor-faktor seperti sikap dan perilaku orang-orang dalam masyarakat, tokoh agama, dan petugas kesehatan, serta undang-undang dan peraturan pusat dan daerah yang berkaitan dengan kesehatan.

D. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan pendekatan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kesehatan diri dan gizi dengan menitik beratkan pada pola makan dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Tujuan edukasi gizi adalah memotivasi perubahan perilaku positif terkait pangan dan gizi (Supariasa, 2013). Edukasi gizi bertujuan untuk mendorong perilaku yang diperlukan untuk meningkatkan atau mempertahankan gizi yang baik bagi orang dan masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tindakan mencoba mengubah keyakinan dan sikap seseorang sejalan dengan tujuan pendidikan dikenal dengan edukasi gizi. Tujuan edukasi gizi adalah

guna memberikan pencerahan untuk masyarakat sehingga pengetahuan dapat diterjemahkan ke dalam sikap dan tindakan, sehingga mengarah pada terbentuknya kebiasaan hidup sehat (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Tiga faktor dalam tujuan edukasi menurut Notoatmodjo, (2012) yaitu:

a) Predisposisi

Tujuan dari promosi dan edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang nilai menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

b) Enabling

Faktor pemungkin (*enabling*) adalah prasarana atau fasilitas kesehatan, maka tujuan pendidikan kesehatan semacam ini adalah meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui penyediaan fasilitas kesehatan.

c) Reinforcing

Elemen yang mempengaruhi pandangan dan perilaku masyarakat, seperti profesional kesehatan, serta pemimpin masyarakat dan agama. Menjadikan sikap dan perilaku tenaga kesehatan sebagai acuan dan teladan hidup sehat di masyarakat merupakan tujuan utama pendidikan kesehatan.

Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa tujuan edukasi gizi adalah untuk meningkatkan perilaku yang lebih baik yang berkaitan dengan makanan dan gizi. Undang-undang RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi masyarakat dan individu. Adapun program yang dilakukan, yaitu (Sukraniti, 2018):

- a. Perbaikan pola konsumsi makan sesuai dengan gizi seimbang

- b. Perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik dan kesehatan
- c. Peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu teknologi
- d. Peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi

Adapun dalam buku yang ditulis Khosman (2022) tujuan khusus edukasi gizi, yaitu :

- a. Peningkatan kesadaran gizi menyebabkan masyarakat menjadi lebih sadar gizi
- b. Konsep gizi yang inovatif dan praktis dapat diterapkan di masyarakat
- c. Masyarakat yang semakin sadar gizi dapat memiliki perilaku gizi yang positif
- d. Terbentuknya masyarakat dengan status gizi baik karena mereka memiliki kemampuan untuk memperbaiki kebiasaan makan mereka

3. Media Edukasi

Menurut Indriana (2017) dan Yaumi (2017) jenis media ada 3, yaitu:

a) Media audio

Rekaman kaset dan media audio/auditif lainnya merupakan contoh media yang digunakan dalam proses pembelajaran yang hanya mengandalkan pendengaran (Indriana, 2017).

Adapun keunggulan dari media audio menurut Yaumi (2017), yaitu :

- 1) Relatif murah
- 2) Mudah dipergunakan
- 3) Mudah diperoleh
- 4) Fleksibel untuk digunakan
- 5) Bentuknya mudah dibawa kemanapun

b) Media visual

Media visual ialah media yang hanya memberikan visual kepada mata (Indriana, 2017). Secara umum, media visual dibagi menjadi dua kategori, yang diproyeksikan dan yang tidak diproyeksikan. Kategori yang diproyeksikan termasuk kamera, slide, gambar digital (seperti CD, foto CD, dan DVD-rom), dan gambar proyeksi digital yang dirancang untuk digunakan dengan perangkat lunak seperti LCD yang dihubungkan ke lapisan (Yaumi, 2017).

c) Media audiovisual

Media audiovisual ialah media yang memiliki unsur suara dan unsur gambar. Dua jenis media audiovisual adalah audiovisual diam (menampilkan suara dan visual diam, seperti film sound slide) dan audiovisual gerak (menampilkan suara dan gambar bergerak, seperti film, video, dan VCD) (Indriana, 2017). Aspek informasi dipengaruhi secara signifikan oleh media audiovisual (Yaumi, 2017).

E. Media Video

Video (audio visual) merupakan metode pembelajaran menggunakan dua indera, pendengaran (audio) dan visual (visual). Dengan media auditori peserta menerima informasi materi pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan dengan media visual peserta menerima informasi materi pembelajaran melalui penglihatan atau penampilan. Materi yang disajikan dapat bersifat fakta, kejadian/peristiwa penting maupun fiktif, bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Hasan et al., 2016).

Menurut (Elihami & Saharuddin, 2018) bahwa media video merupakan media yang memberikan informasi dalam bentuk suara dan visual. Dengan menunjukkan kepada siswa apa yang dapat mereka lihat dan dengar, penggunaan

video paling banyak melibatkan indra dibandingkan alat peraga lainnya. Laju hasil belajar melalui indera penglihatan sekitar 75%, indra pendengaran sekitar 13%, dan laju hasil belajar melalui indra lain sekitar 12% (Cahyani et al., 2016).

Media audiovisual yang menayangkan gerak, seperti video, semakin populer di masyarakat. Informasi dapat berupa fakta (seperti berita atau kejadian penting), opini (seperti cerita), atau informatif, edukatif, atau intruksional. Sebagian besar bagian film dapat diganti oleh video, tetapi ini tidak berarti bahwa posisi film akan diganti oleh video. Masing-masing memiliki kelemahan dan keuntungan (Sudjana, 1973).

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa video sebagai media edukasi memiliki kontribusi yang positif terhadap pengetahuan (Sarnoko et al., 2016),(Asrika Maha Dewi et al., 2013), (Irfan et al., 2016). Hasil dari penelitian Supryadi (2013), menyatakan bahwa :

1. Penggunaan media video dalam kegiatan pembelajaran dapat menciptakan lingkungan belajar yang menarik bagi siswa sehingga mereka akan berkonsentrasi menonton video yang memberikan informasi tentang subjek.
2. Kejadian-kejadian yang secara fisik tidak dapat untuk disajikan di kelas dapat dilakukan melalui media video, sehingga siswa dapat mengetahui lebih jauh tentang kejadian-kejadian tersebut.
3. Media video dapat memenuhi kebutuhan semua siswa yang memiliki karakter unik dalam belajar.

Ketiga poin hasil dari penelitian Supryadi et al., (2013) berkontribusi pada hasil belajar siswa yang lebih baik, sehingga penggunaan video sebagai media pembelajaran dapat dipergunakan dalam kegiatan pendidikan.

Kelebihan video menurut Sudjana (1973), yaitu:

1. Dapat menarik perhatian khalayak untuk memperoleh informasi.
2. Sebagian besar penonton dapat memperoleh informasi dari berbagai pakar dengan memutar video.
3. Dapat menghemat waktu dengan memutar rekaman berulang kali.
4. Volume suara dapat diubah.
5. Guru dapat memilih kapan harus menghentikan pemutaran video dan mengontrol pergerakan gambar dengan tangan mereka sendiri.
6. Selama pemutaran video, ruangan tidak perlu ditutup sepenuhnya..

Kekurangan video menurut Sudjana (1973), yaitu:

1. Sulit untuk mengalihkan perhatian penonton.
2. Cara komunikasi satu arah harus diimbangi untuk mencari cara lain untuk mendapatkan umpan balik.
3. Membutuhkan peralatan yang mahal dan rumit

F. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman pola makan, menjaga berat badan normal, pola hidup bersih, dan aktivitas fisik. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang berdasarkan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu seseorang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja,

dewasa, 10 dan usia lanjut), serta sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit (Kemenkes RI, 2014).

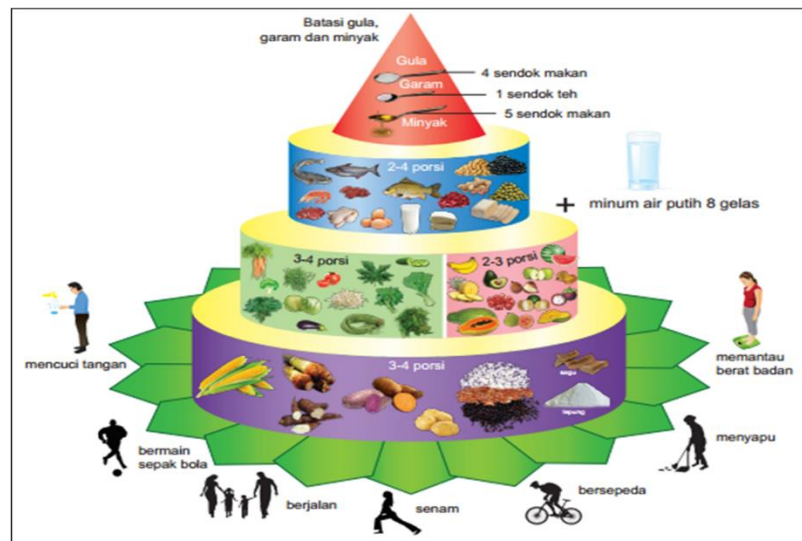
Menurut berbagai lembaga atau kelompok ahli, ditemukan bahwa pengertian atau pengertian gizi seimbang, yang pada hakikatnya adalah gizi seimbang, mengandung komponen yang kurang lebih sama, yaitu: cukup dalam kualitas, cukup dalam jumlah, ada yang berbeda. jenis. zat gizi (energi, protein, mineral dan vitamin) yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh kembang (pada anak), untuk memelihara kesehatan, melakukan aktivitas, fungsi dalam kehidupan sehari-hari (untuk segala usia dan fisiologis) dan menyediakan zat gizi untuk disimpan agar tubuh kebutuhan terpenuhi ketika tubuh tidak membutuhkan zat gizi dalam makanan yang dimakan (Kemenkes RI, 2014).

2. Prinsip Gizi Seimbang

Berdasarkan Buku Pedoman Gizi Seimbang oleh Kemenkes RI (2014), Pedoman Gizi Seimbang yang diusulkan sejak Konferensi Pangan Sedunia di Roma pada tahun 1992, slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang digunakan sejak tahun 1952 telah digantikan dengan pedoman Gizi Seimbang. Slogan tersebut sudah tidak tepat lagi mengingat kekhawatiran dan kesulitan saat ini serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi (IPTEK). Kelemahan beban ganda gizi diperkirakan dapat diatasi dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut.

Gambar gizi seimbang menggambarkan prinsip-prinsipnya, termasuk beragam makanan, kebersihan dan keamanan pangan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan masyarakat di seluruh wilayah yaitu Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng Gizi Balancing bertujuan untuk memberikan penjelasan singkat mengenai aturan porsi (takaran) makanan dan minuman serta aktivitas

sehari-hari seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta menyeimbangkan berat badan. Tumpeng Gizi Balancing (TGS) terdiri dari empat lapisan yang disusun berurutan dari bawah ke atas, dengan ukuran tumpeng yang lebih kecil di bagian atas menandakan bahwa makanan di lapisan atas memerlukan jumlah yang sangat sedikit atau terbatas (Kemenkes RI, 2014).



Sumber : Pedoman Gizi Seimbang oleh Kemenkes RI, 2014

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Berikut Prinsip Gizi Seimbang yang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang terdapat pada visual Tumpeng Gizi Seimbang. Pada dasarnya keempat pilar tersebut merupakan rangkaian upaya keseimbangan gizi yang keluar dan masuk dengan memantau berat badan secara berkala. Berikut empat pilar gizi seimbang:

a. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

Hingga bayi baru lahir berusia enam bulan, Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan sehat. Selain keanekaragaman jenis pangan, yang dimaksudkan dalam prinsip ini juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Modifikasi pola makan

dalam beberapa dekade terakhir telah menyesuaikan porsi setiap kelompok makanan sesuai permintaan. Misalnya, berbeda dengan anjuran sebelumnya, kini disarankan untuk lebih banyak makan sayur dan buah. Hal ini juga berarti mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak, yang dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tidak menular. Air bermanfaat dalam metabolisme dan pencegahan dehidrasi, minum air dalam jumlah yang cukup telah menjadi bagian dari keseimbangan gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Maka dari itu terdapat visual sajian sekali makan Isi Piringku, yaitu (Kemenkes RI, 2014):



Sumber : Pedoman Gizi Seimbang oleh Kemenkes RI, 2014

Gambar 2 Isi Piringku

Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan mengenai makanan dan minuman yang disertakan dalam setiap makanan (misalnya sarapan, makan siang, dan makan malam). Visual isi piring ku ini menggambarkan anjuran makan sehat, artinya setengah (50%) dari total makanan setiap kali makan adalah sayur-sayuran dan buah-buahan, dan setengahnya lagi (50%) adalah lauk pauk dan makanan pokok. Isi Piringku juga menyarankan agar porsi sayur-sayuran lebih banyak

dibandingkan porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Sejalan dengan prinsip gizi seimbang yang diuraikan dalam visual isi piringku disarankan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Sebab, makan dan minum tidak ada artinya jika tidak bersih dan aman, termasuk tangan dan peralatan makan (Kemenkes RI, 2014).

b. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Penyakit menular mempunyai dampak besar terhadap kesehatan gizi seseorang, terutama pada anak-anak. Penyakit menular akan menyebabkan seseorang kehilangan nafsu makan yang menandakan tubuh tidak mendapatkan gizi yang tepat. Sebaliknya, tubuh orang yang terinfeksi membutuhkan lebih banyak sumber daya untuk mendukung metabolisme, terutama saat sedang demam. Ilustrasi kedua ini menunjukkan bagaimana penyakit menular dan gizi saling melengkapi (Kemenkes RI, 2014).

Dengan menjalani pola hidup bersih, seseorang dapat mencegah paparan agen penyebab infeksi. Misalnya, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, sebelum menyusui, dan setelah buang air besar/kecil akan membantu memastikan tangan dan makanan tidak terkontaminasi bakteri seperti tifus dan disentri. Selain itu, selalu tutupi makanan agar tidak terkontaminasi lalat, hewan, dan debu pembawa penyakit (Kemenkes RI, 2014).

c. Melakukan aktivitas fisik

Segala bentuk aktivitas fisik, termasuk olah raga, berfungsi untuk menjaga keseimbangan antara asupan tubuh dan penggunaan zat gizi, yang pada dasarnya digunakan sebagai sumber energi. Fungsi metabolisme tubuh, termasuk metabolisme gizi, juga dipercepat dengan aktivitas fisik. Oleh karena itu, olahraga

membantu menjaga keseimbangan antara gizi yang masuk dan keluar dari tubuh (Kemenkes RI, 2014).

d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan seseorang, atau berat badan normal, merupakan tanda bahwa tubuh telah mencapai keseimbangan gizi. Indeks Massa Tubuh (BMI) adalah nama yang diberikan untuk indikator ini. Oleh karena itu, menjaga berat badan yang sehat harus menjadi komponen “gaya hidup” yang mencakup “gizi seimbang”. Hal ini dilakukan agar BB tidak menyimpang dari BB pada umumnya, dan jika terjadi maka dapat dengan cepat mengatasi penyimpangan. (Kemenkes RI, 2014).

3. Pesan Gizi Seimbang

a. Pesan Umum

Pesan ini berlaku bagi orang dewasa sehat dari berbagai latar belakang untuk menjaga gaya hidup sehat.

Berikut pesan umum gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang oleh Kemenkes RI (2014), yaitu ;

1) Syukuri dan menikmati keanekaragaman makanan

Mengonsumsi makanan atau camilan dari masing-masing lima kelompok makanan adalah cara terbaik untuk menerapkan pesan ini. Makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah, dan minuman termasuk dalam lima kelompok makanan. Lebih sehat jika mengonsumsi berbagai variasi dari setiap kelompok makanan setiap kali makan (Kemenkes RI, 2014).

2) Perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan

Konsumsi yang cukup dari sayuran dan buah-buahan adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah tetap normal. Studi lain menunjukkan bahwa konsumsi yang cukup dapat mengurangi risiko penyakit buang air besar (BAB/sembelit), kegemukan, dan penyakit tidak menular kronik. (Kemenkes RI, 2014).

3) Membiasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi

Jumlah makanan hewani yang diperlukan setiap hari adalah 2-4 porsi, yang setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang atau 30-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang. Jumlah protein nabati yang diperlukan setiap hari adalah 2-4 porsi, yang setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Jumlah yang disarankan didasarkan pada usia dan kondisi fisik seseorang (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa) (Kemenkes RI, 2014).

4) Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Salah satu strategi untuk menciptakan pola konsumsi pangan pokok yang beragam dengan mengonsumsi berbagai jenis pangan pokok dalam satu hari atau waktu makan. Salah satu strategi untuk mendongkrak popularitas hidangan karbohidrat daerah adalah dengan memadukannya dengan gandum. Hal ini dapat dilakukan dengan menggoreng singkong dengan keju, menyiapkan pisang gulung, membuat berbagai jenis roti atau mie yang terbuat dari kombinasi tepung terigu dan singkong, dan lain sebagainya (Kemenkes RI, 2014).

5) Membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak

Konsumsi gula melebihi 50 g (4 sendok makan), natrium melebihi 2000 mg (1 sendok teh), dan total lemak/minyak melebihi 67 g (5 sendok makan) per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kadar Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji (Kemenkes RI, 2014).

6) Membiasakan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas

Sarapan kaya karbohidrat adalah cara yang bagus untuk memberi bahan bakar pada otak, yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, perasaan mungkin menjadi stabil (Kemenkes RI, 2014).

7) Membiasakan konsumsi air putih

Jumlah air yang masuk dan keluar harus seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan yang terbaik. Oleh karena itu, anak-anak membutuhkan lebih banyak air dibandingkan orang dewasa untuk setiap kilogram berat badannya. Tahap pertumbuhan, proses metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jenis dan jumlah zat padat yang dikeluarkan oleh ginjal, serta kebiasaan makan merupakan beberapa variabel yang dapat mempengaruhi kebutuhan seseorang akan air (Kemenkes RI, 2014).

8) Membiasakan membaca label pada kemasan makanan

Informasi mengenai jenis, kandungan, susunan nutrisi, tanggal kadaluarsa, dan rincian terkait lainnya pada kemasan semuanya tercantum pada label. Pencantuman informasi bahan yang komprehensif pada label pangan sangat

membantu konsumen dalam memahami kandungan pangan tersebut (Kemenkes RI, 2014).

9) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir

Sangat penting untuk menjaga kebersihan secara umum dan mencegah bakteri dan kuman masuk ke dalam makanan yang akan dimakan. Pastikan untuk mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air bersih mengalir. dapat menjaga tubuh dari infeksi kuman arena mencuci tangan dapat mencegah 45% penyakit diare. Setiap anggota keluarga harus sadar akan pentingnya perilaku hidup bersih untuk mencegah penyakit. Terdapat lima langkah mencuci tangan menurut Kemenkes RI (2014), yaitu:

- 1) Basahi tangan secara menyeluruh dengan air bersih yang mengalir
 - 2) Pijat sabun di sela-sela jari, di punggung, dan di telapak tangan.
 - 3) Rapikan bagian bawah kuku
 - 4) Setelah itu bilas dengan air bersih mengalir.
 - 5) Gunakan tisu atau handuk untuk mengeringkan tangan, atau biarkan mengering
- 10) Latihan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Gerakan tubuh yang dilakukan dapat meningkatkan pembakaran dan pengeluaran energi dianggap sebagai latihan fisik. Jika seseorang berolahraga atau mengikuti olahraga selama 30 menit per hari, atau setidaknya tiga hingga lima kali dalam seminggu, maka dianggap memiliki aktivitas fisik yang cukup. Naik turun tangga, berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, dan mengepel adalah beberapa aktivitas sehari-hari yang bisa dilakukan (Kemenkes RI, 2014).

b. Pesan Khusus untuk anak dan remaja (6-19 tahun)

1) Biasakan makan 3x makan utama dalam sehari

Untuk memenuhi kebutuhan gizi, disarankan agar mengonsumsi tiga kali makan utama secara teratur, sarapan, makan siang, dan makan malam. Selain itu, disarankan agar anak selalu makan bersama keluarga untuk menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi. Anak sebaiknya sarapan setiap hari karena konsumsi makanan secara teratur sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otaknya (Kemenkes RI, 2014).

2) Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tahu dan tempe merupakan sumber protein nabati, yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan, memelihara sel atau jaringan yang baru, dan menggantikan sel-sel yang rusak. Selain itu, protein berfungsi sebagai sumber energi. Mengonsumsi protein diperlukan untuk mendapatkan asam amino esensial yang tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh dan harus diperoleh melalui makanan (Kemenkes RI, 2014).

3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

Buah dan sayur masih kurang dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia; 62,1% anak di atas sepuluh tahun tidak makan buah, dan 63,3% anak muda tidak makan sayur padahal Indonesia menghasilkan sayuran yang beragam dan berlimpah. Sayuran berwarna hijau dan berwarna kaya akan serat dan zat bioaktif yang termasuk dalam kategori antioksidan, selain vitamin dan mineral. Buah-buahan, terutama buah berwarna hitam, ungu, dan merah, merupakan antioksidan selain sumber vitamin, mineral, dan serat.

Seseorang harus mengubah jumlah sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi untuk mendapatkan berbagai macam vitamin dan mineral serta serat. Konsumsi sayur dan buah dua kali lipat jika ingin hidup lebih sehat. Makan sayur dan buah dapat dalam bentuk segar atau sudah diolah. Sayuran hijau dapat dikonsumsi tidak hanya dalam bentuk rebus atau masak, tetapi juga dalam bentuk lalapan atau mentah, dibuat dengan ekstraksi sayuran dan dicampur dengan air tanpa gula atau garam. Zat hijau daun yang terekstrak, juga dikenal sebagai klorofil, adalah sumber antioksidan yang sangat baik. Selain itu, sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, dan tomat adalah sumber antioksidan yang sangat baik yang dapat melawan oksidasi, yang dapat memburukkan kesehatan tubuh (Kemenkes RI, 2014).

4) Membatasi konsumsi makanan cepat saji, makanan manis, asin dan berlemak

Saat ini, makan jajanan dan makanan cepat saji sudah menjadi kebiasaan, terutama di kawasan perkotaan. Sebagian besar jajanan dan makanan cepat saji mengandung banyak gula, garam, dan lemak yang merugikan kesehatan sehingga harus sangat dibatasi. Penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung sangat terkait dengan makanan manis, asin, dan berlemak (Kemenkes RI, 2014).

5) Membiasakan menggosok gigi

Partikel makanan tertinggal di sela-sela gigi setelah dikunyah sehingga bakteri akan memecah sisa makanan dan menghasilkan metabolit berupa asam yang dapat menyebabkan gigi tanggal. Dengan rutin menyikat gigi setelah makan, dapat mengurangi risiko kerusakan atau kehilangan gigi. Selain itu, hilangkan sisa makanan dari sela-sela gigi sebelum tidur. Kerusakan gigi dapat disebabkan oleh

bakteri yang menempel pada gigi dan berkembang biak dengan cepat (Kemenkes RI, 2014).

6) Hindari merokok

Merokok tidak diperlukan dan itu sebuah kebiasaan sehingga kebiasaan merokok bisa dihilangkan sejak dini. Perokok pasif bukanlah satu-satunya orang yang bisa menderita akibat merokok. Merokok merusak paru-paru dan sistem reproduksi, menurut banyak penelitian. Racun dari pembakaran tembakau masuk ke paru-paru perokok melalui darah, sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk bereproduksi (Kemenkes RI, 2014).

G. Remaja

1. Definisi

Masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa disebut dengan masa remaja. Karena proses pematangan organ reproduksi, ini merupakan masa yang istimewa dalam sejarah umat manusia. Usia 10 hingga 13 tahun dianggap sebagai masa remaja awal, usia 14 hingga 16 tahun dianggap sebagai masa remaja menengah, dan usia 17 hingga 19 tahun dianggap sebagai masa remaja akhir. (Kemenkes RI, 2017). Melansir dari laman *kemkes.go.id*, dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.

2. Kecukupan Gizi Remaja

Kecukupan gizi remaja sangat besar disebabkan remaja tengah mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Masa pertumbuhan dan perkembangan

yang sedang terjadi pada remaja, harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup (Kemenkes RI, 2021).

Berikut Angka Kecukupan Gizi Remaja menurut Permenkes (2019) pada remaja laki-laki umur 10-19 tahun pada BB 60 kg TB 168 cm dan remaja perempuan umur 10-19 tahun BB 52 kg BB 159 cm, yaitu:

Tabel 1

AKG Remaja Laki-laki dan Perempuan

Zat Gizi	Kecukupan Gizi		Zat Gizi	Kecukupan Gizi	
	Laki-laki	Perempuan		Laki-laki	Perempuan
Energi	2.650 kkal	2.100 kkal	Biotin	30 mcg	30 mcg
Protein	75 gr	65 mg	Kolin	550 mg	425 mg
Lemak	85 gr	79 mg	Vitamin C	9 mg	75 mg
Karbohidrat	400 gr	300 gr	Kalsium	1.200 mg	1.200 mg
Vitamin A	700 RE	600 RE	Fosfor	1.250 mg	1.250 mg
Vitamin D	15 mcg	15 mcg	Magnesium	27 mg	230 mg
Vitamin E	15 mcg	15 mcg	Zat Besi	11 mg	15 mg
Vitamin K	55 mcg	55 mcg	Iodin	150 mcg	150 mcg
Vitamin B1	1,2 mg	1,1 mg	Zink	11 mg	9 mg
Vitamin B2	1,3 mg	1 mg	Seng	36 mcg	26 mcg
Vitamin B3	16 mg	14 mg	Mangan	2,3 mg	1,8 mg
Vitamin B5	5 mg	5 mg	Flour	4 mg	3 mg
Vitamin B6	1,3 mg	1,2 mg	Cr	41 mcg	29 mcg
Folat	400 mcg	400 mcg	Kalium	5.300 mcg	5.000 mcg
Vitamin B ₁₂	4 mcg	4 mcg	Natrium	170 mg	1.600 mg
Klor	2.500 mg	2.400 mg	Cu	890 mg	890 mcg

Sumber : Permenkes RI No.28 Tahun 2019

3. Masalah Gizi pada Remaja

Problem gizi dan kesehatan remaja mulai muncul di usia muda. Umur remaja dipengaruhi oleh gejala infeksi dan malnutrisi pada anak-anak. Orang-orang yang menderita diare dan infeksi saluran nafas kronis saat bayi terkait dengan kekurangan gizi saat masih bayi, yang mengakibatkan mereka tidak dapat tumbuh menjadi remaja yang sehat (Armayanti & Kusuma Negara, 2019).

Remaja diperkirakan menderita masalah pola makan karena sejumlah alasan. Pertama, untuk bisa berkembang dan berkembang, tubuh membutuhkan lebih banyak energi. Kedua, untuk mengadaptasi energi dan gizi yang masuk, pola makan dan gaya hidup harus diubah. Ketiga, kebutuhan energi dan gizi dipenuhi melalui kehamilan, aktivitas, alkoholisme, dan kecanduan obat (Armayanti & Kusuma Negara, 2019).

Masa remaja merupakan masa dimana berbagai permasalahan gizi seperti KEK, anemia, dan kekurangan vitamin pasti akan muncul. Penelitian menunjukkan bahwa tingginya angka obesitas di kalangan remaja, terutama di perkotaan, merupakan kebalikan dari isu makan berlebihan. Sejumlah faktor, antara lain nafsu makan, kebiasaan makan yang tidak teratur, pengetahuan gizi yang tidak memadai, dan banyaknya iklan di media, dapat berkontribusi terhadap permasalahan gizi pada remaja. Permasalahan ini menyebabkan sejumlah masalah kesehatan yang sering dihadapi remaja, antara lain obesitas, diabetes melitus, dan anemia (Yunitasari, 2019) :

a. Obesitas

Mengonsumsi banyak makanan tinggi lemak dan gula dapat memicu terjadinya obesitas. Tubuh bisa mengalami efek berbahaya jika hasil asupannya tidak dibakar

atau dihilangkan. Akumulasi ini bisa saja terjadi. Selain itu, gaya hidup yang kurang gerak dan kurangnya latihan fisik berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas (WHO, 2019).

b. Anemia

Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang berada di bawah normal disebut dengan anemia. Remaja pria dan wanita harus memiliki kadar hemoglobin masing-masing antara 13 dan 17 g/dL dan 12 hingga 15 g/dL (Adriani, 2017). Menurut World Health Organization (WHO), ketika sel darah merah dalam tubuh tidak mencukupi kebutuhannya, kondisi ini disebut anemia. Kebutuhan fisik seseorang ditentukan oleh usia, jenis kelamin, tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan tahap kehamilan. Anemia sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A.

c. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Remaja di Indonesia berisiko mengalami kondisi gizi yang disebut dengan defisit energi kronik (KEK). Kurangnya gizi karena alasan finansial atau psikologis, seperti yang terlihat, dapat mengakibatkan KEK (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Rendahnya cadangan energi dalam tubuh dan penurunan berat badan bisa disebabkan oleh asupan kalori yang tidak mencukupi (Arista et al., 2017). Remaja yang terpapar KEK terkena dampak negatifnya, mereka menderita anemia, perkembangan organ yang buruk, pertumbuhan fisik yang terhambat, dan produktivitas yang lebih rendah di tempat kerja (Yulianasari et al., 2019).