

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang dan Cara Penilaiannya

1. Pengertian pengetahuan tentang gizi seimbang

Setiap manusia berakal sehat sudah pasti memiliki pengetahuan, baik berupa fakta, konsep, prinsip maupun prosedur tentang suatu objek. Pengetahuan dapat dimiliki berkat adanya pengalaman atau melalui interaksi antar manusia dan lingkungannya. Secara universal, terdapat tiga jenis pengetahuan yang selama ini mendasari kehidupan manusia yaitu: (1) logika yang dapat membedakan antara benar dan salah; (2) etika yang dapat membedakan antara baik dan buruk dalam perbuatan manusia; serta (3) estetika yang dapat membedakan antara indah dan jelek. Kepekaan indera yang dimiliki, merupakan modal dasar dalam memperoleh pengetahuan ini (Noor, 2015).

Menurut Notoatmodjo tahun 2007 pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang.

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan segala sesuatu yang diketahui tentang gizi seimbang khususnya tentang 4 pilar gizi seimbang, piring makanku, 10 pesan khusus gizi seimbang dan pesan khusus remaja.

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang

Menurut Ariani (2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah :

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengalaman bekerja memberikan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

4) Usia

Semakin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

2) Sosial budaya

Sosial budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

3) Status ekonomi

Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sarana dan prasarana untuk mengakses pengetahuan dan sikap.

4) Sumber informasi

Informasi akan memberikan pengaruh langsung pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya televisi, radio, koran atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Selain itu media informasi yang lainnya bisa melalui penyuluhan di bidang kesehatan menggunakan berbagai media yaitu seperti *leaflet*, booklet, flipchart atau video.

3. Tingkatan pengetahuan tentang gizi seimbang

Menurut Notoatmodjo tahun 2010, pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus mengkonsumsi makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum - hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan pedoman gizi seimbang sebagai panduan dalam mengkonsumsi makanan bergizi sehari-hari.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi untuk suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat

dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formula-formula yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang telah ada. Misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya anemia disuatu tempat, dan sebagainya.

Pengetahuan yang baik tentang gizi pada seseorang membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makan yang dipilihnya untuk di konsumsi. Orang yang pengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilah makanan yang menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan gizi tinggi cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Agustian, 2010).

4. Cara menilai pengetahuan tentang gizi seimbang

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 (Notoadmodjo, 2012).

B. Sikap Siswa Tentang Gizi Seimbang dan Cara Penilainnya

1. Pengertian sikap tentang gizi seimbang

Menurut Koetjaningrat (1983, dalam Maulana, 2009) sikap merupakan kecenderungan yang berasal dari dalam diri individu untuk berkelakuan dengan pola-pola tertentu, terhadap suatu objek akibat pendirian dan perasaan terhadap objek tersebut.

Sikap (Attitude) adalah evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap merupakan perasaan, keyakinan, dan kecenderungan perilaku yang relatif menetap. Sikap siswa terhadap gizi seimbang adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak terhadap gizi seimbang (Berkowitz dalam Azwar, 2013). Sikap tentang gizi seimbang merupakan perilaku tertutup sebagai respon atau kesiapan untuk bertindak tentang gizi seimbang

Jadi perubahan sikap adalah terjadinya perbedaan sikap individu dalam menanggapi suatu stimulus atau rangsangan dari lingkungan sosial, perubahan itu terjadi dari waktu ke waktu.

2. Tingkatan sikap tentang gizi seimbang

Tingkatan sikap menurut Fitriani, 2011 yaitu :

- a. Menerima (receiving) : seseorang mau dan memperhatikan rangsangan yang diberikan.
- b. Merespons (responding) : memberi jawaban apabila ditanya, menyelesaikan tugas yang diberikan sebagai tanda seseorang menerima ide tersebut.
- c. Menghargai (valuing) : tingkatan selanjutnya dari sikap adalah menghargai. Menghargai berarti seseorang dapat menerima ide dari orang lain yang mungkin saja berbeda dengan idenya sendiri, kemudian dari dua ide yang berbeda tersebut didiskusikan bersama antara kedua orang yang mengajukan ide tersebut.
- d. Bertanggung jawab (responsible) : mampu mempertanggungjawabkan sesuatu yang telah dipilih merupakan tingkatan sikap yang tertinggi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap tentang gizi seimbang

Menurut Azwar tahun 2013, ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap tentang gizi seimbang yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Tanggapan adalah salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan peenghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan gizi seimbang.

b. Pengaruh orang lain yang di anggap penting

Orang merupakan salah satu komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap individu tentang gizi seimbang.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan di besarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap tentang gizi seimbang.

d. Media massa

Sarana komunikasi mempunyai pengaruh yang berbeda dalam pembentukan opini dan kepercayaan individu terhadap gizi seimbang.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Lembaga pendidikan di sekolah dapat mempengaruhi sikap siswa terhadap gizi seimbang.

f. Pengaruh faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

4. Cara penilaian sikap tentang gizi seimbang

Penilaian sikap dalam penerapannya dapat diukur dalam beberapa cara. Secara garis besar pengukuran sikap dibedakan menjadi 2 cara menurut Sunaryo (2013), yaitu:

- a. Pengukuran secara langsung
Pengukuran secara langsung dilakukan dengan cara subjek langsung diamati tentang bagaimana sikapnya terhadap sesuatu masalah atau hal yang dihadapkannya. Jenis-jenis pengukuran sikap secara langsung meliputi:
 - 1) Cara pengukuran langsung berstruktur

Cara pengukuran langsung berstruktur dilakukan dengan mengukur sikap melalui pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa dalam suatu instrumen yang telah ditentukan, dan langsung diberikan kepada siswa.

Instrumen pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menggunakan skala Bogardus, Thurston, dan Likert.

2) Cara pengukuran langsung tidak berstruktur

Cara pengukuran langsung tidak berstruktur merupakan pengukuran sikap yang sederhana dan tidak memerlukan persiapan yang cukup mendalam, seperti mengukur sikap dengan wawancara bebas atau free interview dan pengamatan langsung atau survey.

b. Pengukuran secara tidak langsung

Pengukuran secara tidak langsung adalah pengukuran sikap dengan menggunakan tes. Cara pengukuran sikap yang banyak digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Charles E. Osgood.

C. Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (BBI) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

1. Sejarah pedoman gizi seimbang

Pedoman awal gizi adalah “empat sehat lima sempurna” yang dipelopori oleh Prof Soedarmo pada tahun 1950. Kemudian pada tahun 1995 berubah menjadi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) yang disusun sesuai rekomendasi keputusan kongres gizi internasional di Roma pada tahun 1992. Setelah dilakukan survey kembali terkait gizi, 13 pesan PUGS sebelumnya dirasa belum maksimal.

Dengan demikian pada tanggal 27 Januari 2014 dilakukannya workshop oleh Direktorat Bina Gizi Kemenkes RI yang hasilnya tersusun dalam pedoman gizi seimbang (PGS).

2. Prinsip pedoman gizi seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.

Empat Pilar tersebut adalah:

a. Mengonsumsi makanan beragam.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang :

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan diinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

- c. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

3. 10 Pesan gizi seimbang menurut Kemenkes RI 2014

Pesan ini berlaku untuk masyarakat umum dan berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat. Adapun 10 pesan umum pedoman gizi seimbang (PGS) yaitu sebagai berikut :

- a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Cara menerapkan pesan ini dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung 5 unsur yaitu karbohidrat (nasi, roti, mie, gandum, jagung, umbi-umbian). Protein hewani (ayam, ikan, seafood), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur dan buah.

Dengan bersyukur dan menikmati aneka ragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik sehingga dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh dengan baik.

- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin sangat baik bagi tubuh karena di dalam sayur dan buah mengandung antioksidan, mineral, dan vitamin yang penting bagi tubuh.

- c. Biasakan makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Protein berperan penting bagi pertumbuhan sel-sel tubuh dan memperbaiki sel tubuh yang rusak, serta berperan juga dalam pembentukan tulang dan pertumbuhan anak.

- d. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok

Sumber karbohidrat seperti jagung, beras putih, beras merah, beras hitam, singkong, ubi jalar, sagu, dan lain-lain. Selain mengandung karbohidrat, masing-masing memiliki kandungan vitamin yang berbeda-beda. Dengan mengonsumsi secara beragam, tubuh akan mendapatkan berbagai asupan vitamin dan mineral yang komplit sesuai kebutuhan tubuh.

- e. Batasi konsumsi pangan manis , asin dan berlemak

Kebiasaan makan pangan manis, asin dan berlemak beresiko menimbulkan berbagai penyakit. Asin yang berasal dari garam yang mengandung natrium bila tidak dikendalikan memicu peningkatan tekanan darah. Makanan atau minuman manis dapat menimbulkan kegemukan dan penyakit diabetes. Sedangkan kelebihan lemak memicu penyakit jantung, stroke dan kelebihan berat badan.

- f. Biasakan sarapan

Sarapan sangat penting untuk otak menjadi siap beraktifitas sepanjang hari. Sarapan juga menjaga berat badan agar tetap ideal karena jika tidak sarapan, di waktu makan siang cenderung melampiaskan rasa lapar dengan makan yang tidak terkontrol.

- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Dianjurkan minum air putih sebanyak 2 liter atau 8 gelas setiap harinya untuk mencegah tubuh agar tidak dehidrasi karena air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap keseluruh tubuh.

- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Sebagai konsumen yang cerdas ceklah label kemasan pada suatu produk yang akan dikonsumsi dengan melihat informasi gizi dan tanggal kadaluarsa. Label informasi nilai gizi dan kadaluarsa pada kemasan berguna agar konsumen dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir

Tangan menjadi salah satu alat penting dalam aktivitas manusia, dan pada saat yang sama menjadi jembatan masuknya berbagai penyakit di tubuh manusia. Karena fungsinya tersebut, maka kebersihan tangan menjadi sangat penting. Salah satu yang paling penting adalah mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dengan air mengalir

- j. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

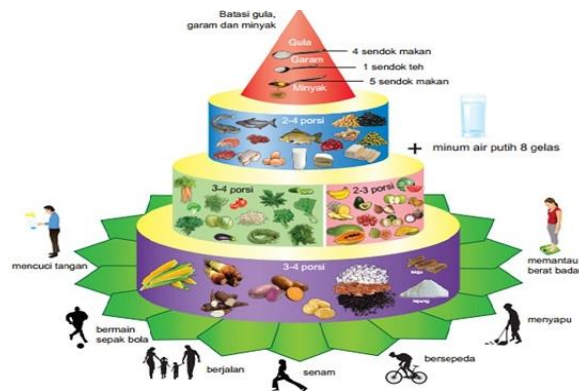
Berolahraga merupakan bagian dari cara hidup sehat dan tidak ada penggantinya.

Dengan olahraga selain mendapat kesehatan dan kebugaran, juga memiliki manfaat untuk mempertahankan berat badan tetap ideal. Cukup lakukan olahraga 3-5 kali seminggu selama 30 menit secara rutin.

4. Proporsi makan yang sesuai pedoman gizi seimbang

Mewujudkan masyarakat yang mampu menerapkan pedoman gizi seimbang, maka dalam PUGS ini dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “tumpeng” dan konsumsi makanan sekali makan digambarkan dengan “isi piringku”.

a. Tumpeng gizi seimbang



Gambar 1.
Tumpeng gizi seimbang

Mengambarkan 4 prinsip gizi seimbang (TGS): aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal.

TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih yang berarti air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Diatasnya TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng yang menunjukkan porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yaitu:

- 1) Satu potongan besar, merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat) yang dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi
- 2) Dua potong sedang, yaitu terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Ukuran potongan sayur dalam PUGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang terletak disebelahnya. Dengan begitu jumlah sayur yang harus dilahap setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi).

- 3) Dua potong kecil, yaitu golongan protein seperti daging, telur, ikan, susu dan produk susu (yogurt, mentega, keju dan lain-lain) di potongan kanan sedangkan di potongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahannya seperti tahu, temped dan oncom.
- 4) Dan di puncak TGS terdapat potongan terkecil yaitu minyak, gula, dan garam, yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya.

Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan.

- b. Isi Piringku : sajian sekali makan



Gambar 2.
Isi Piringku

Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, makan malam). Visual piring makananku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk.

Berdasarkan piring makanku untuk makan pagi berisi 1 porsi nasi (100 gram), 1 potong tahu/tempe sedang (30 gram), 1 potong sayap ayam (30 gram), 1 porsi sayur (100 gram), dan 1 buah pisang (50 gram).

Selain itu juga menganjurkan pentingnya minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika, atau setelah dengan jumlah sesuai kebutuhan. Makanan, minuman dan alat makan harus aman dan bersih, maka sejalan dengan prinsip gizi seimbang, dalam visual piring makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Hari mencuci tangan sedunia yaitu 15 Oktober yang dicanangkan PBB.

Adapun 7 langkah mencuci tangan.

- 1) Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun dan gosok kedua telapak tangan
- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
- 3) Jangan lupa sela-sela jari tangan hingga bersih
- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengantupkan
- 5) Letakan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok ujung kuku jari pada telapak secara bergantian
- 6) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- 7) Dan terakhir pergelangan tangan dan bilas seluruh bagian tangan dengan air bersih dan mengalir kemudian keringkan dengan handuk atau tissue. 7 langkah mencuci tangan diatas membutuhkan waktu hanya 15-20 detik

5. Pesan khusus gizi seimbang untuk remaja

Kementerian Kesehatan RI (2014) menguraikan beberapa pesan gizi seimbang bagi remaja, antara lain :

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga. Hal ini dilakukan untuk menghindari anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi.
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya. Protein hewani dan nabati berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, mengganti sel yang rusak, dan sebagai sumber energi. Protein hewani memiliki komposisi asam amino dan asam esensial yang lebih lengkap dan banyak, setiap protein mengandung kandungan protein yang berbeda maka dianjurkan untuk mengonsumsi jenis protein yang bervariasi serta dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah. Anak sekolah memiliki kegiatan yang padat bahkan hingga sore hari, sehingga memerlukan makan siang yang memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan, dengan membawa bekal makanan dan air putih akan mencegah anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan terhindar dari dehidrasi.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak. Makanan cepat saji tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik untuk kesehatan dan berhubungan dengan penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan jantung maka konsumsi jajanan tersebut harus dibatasi.

- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur. Sisa makanan pada sela-sela gigi bisa dimetabolisme oleh bakteri dan hasilnya berupa asam yang dapat menyebabkan pengeroposan dan kerusakan gigi.
- g. Hindari merokok. Kebiasaan merokok sejak dini akan berdampak tidak baik karena paru-paru selalu terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Merokok juga dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain (perokok pasif).

D. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian penyuluhan gizi

Kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah, yang terjadi antara komunikator dan komunikan yang selalu berhubungan dalam suatu interaksi. Disatu pihak komunikator (penyuluh) berusaha mempengaruhi komunikan agar terjadi perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu dan perubahan sikap dari tidak mampu menjadi mampu melakukan sesuatu yang diharapkan serta diharapkan terjadi perubahan tindakan dan perilaku.

Komunikasi dan penyuluhan sangat ditentukan oleh bentuk hubungan antar penyuluh selaku komunikator dengan sasaran yaitu remaja atau masyarakat selaku komunikan. Jika diantara kedua belah pihak telah terjadi penyesuaian, komunikasi akan berjalan lancar. Dalam hal ini komunikator senantiasa harus mencoba mencapai kesesuaian dengan komunikan, dimana arti dari sesuatu yang disampaikan harus merupakan juga arti yang diterima komunikan (Kaddi, 2014).

Dalam melakukan penyuluhan diperlukan adanya alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti penggunaan media atau alat peraga agar terjalannya

kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi.

Media adalah suatu alat peraga dalam promosi dibidang kesehatan yang dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebar-luasan informasi (Kholid, 2014).

Alat peraga akan sangat membantu didalam melakukan penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat. Dengan alat peraga orang dapat lebih mengerti fakta kesehatan yang dianggap rumit, sehingga mereka dapat menghargai betapa bernilainya kesehatan bagi kehidupan yang kemudian dapat terjadinya perubahan dan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan kesehatan tersebut akan berpengaruh terhadap perilaku dari masyarakat, dan perilaku tersebut akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2007).

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan gizi yaitu mengubah perilaku sasaran baik sikap, pengetahuan dan tindakan supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat (Waryana, 2016).

3. Metode Penyuluhan Gizi

Beberapa metode penyuluhan menurut (Supariasa, 2016) yaitu:

a. Metode ceramah

1) Pengertian metode ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seseorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakekatnya adalah transfer informasi dari penyuluhan kepada sasaran (peserta) penyuluhan.

2) Tujuan ceramah

Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.

3) Penggunaan metode ceramah

Penggunaan metode ceramah adalah menyampaikan ide/pesan, sasaran belajar mempunyai perhatian yang selektif, sasaran belajar mempunyai lingkup yang terbatas, sasaran belajar memerlukan informasi yang kategoris/sistematis, sasaran belajar perlu menyimpan informasi, dan sasaran belajar perlu menggunakan informasi yang diterima.

4) Keunggulan metode ceramah adalah:

- a) Cocok untuk berbagai jenis peserta/sasaran.
- b) Mudah pengaturannya.

- c) Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengarkan daripada dengan membaca.
- d) Penggunaan waktu yang efisien.
- e) Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar.
- f) Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu.
- g) Dapat digunakan untuk memberikan pengantar pada suatu kegiatan.
- 5) Kekurangan metode ceramah adalah:
 - a) Seorang ahli tentang suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik.
 - b) Peranan peserta menjadi pasif.
 - c) Pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sukar diukur.
 - d) Umpan balik terbatas.
 - e) Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta.

b. Metode Demonstrasi

1) Pengertian Demonstrasi

Demonstrasi adalah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu.

Demonstrasi yang dilakukan oleh penyuluh biasanya diikuti dengan redemonstrasi oleh sebagian atau seluruh peserta. Pada dasarnya, demonstrasi adalah penyajian secara nyata yang disertai dengan diskusi.

2) Tujuan metode demonstrasi adalah:

- a) Mengajarkan secara nyata bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu.
- b) Menunjukkan cara-cara atau prosedur dengan teknik-teknik yang baru

3) Penggunaan metode demonstrasi digunakan adalah:

- a) Apabila mengajarkan prosedur dengan benar.
- b) Apabila tersedia alat praga atau benda nyata.
- c) Apabila tersedia tenaga pengajar yang terampil.
- d) Untuk membandingkan suatu cara dengan cara lain.
- e) Untuk mengetahui dan melihat kebenaran sesuatu, terutama proses mengerjakan dan menggunakan sesuatu.

4) Keunggulan metode demonstrasi adalah:

- a) Orang biasanya lebih percaya kepada apa yang mereka lihat atau kerjakan daripada apa yang mereka dengar atau baca.
- b) Peragaan dapat diulang dan langsung dicoba oleh peserta.
- c) Menggunakan benda nyata atau sesungguhnya.
- d) Suasana relatif santai dan menyenangkan.
- e) Membuat proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan lebih nyata.
- f) Lebih mudah memahami sesuatu.
- g) Menyesuaikan teori dengan kenyataan.
- h) Peserta dirangsang untuk mengamati secara teliti dan mendetail.

5) Kelemahan metode demonstrasi adalah:

- a) Memerlukan ketrampilan khusus dari penyuluhan.
- b) Alat-alat dan biaya serta tempat belum tentu tersedia.
- c) Memerlukan persiapan dan perencanaan yang matang.

- d) Apabila alat atau benda yang diperaga termasuk alat berat atau agak rumit atau jumlahnya terbatas, hanya beberapa orang yang mempunyai kesempatan untuk mempraktikkannya.
- e) Apabila bendanya kecil, hanya dapat dilihat secara nyata oleh beberapa orang yang berdekatan dengan pembicara.
- f) Tidak cocok untuk jumlah peserta yang besar.

c. Metode simulasi

1) Pengertian metode simulasi

Metode simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar-manusia.

2) Tujuan metode simulasi adalah:

- a) Peserta lebih sadar pada kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik.
- b) Peserta didik menjadi peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri.
- c) Dapat mengembangkan diri peserta sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

3) Kegunaan metode simulasi adalah:

Metode simulasi dipergunakan untuk memaknai hubungan antarmanusia dengan berbagai macam permainan sehingga para peserta dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki.

Di samping memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, simulasi juga dapat digunakan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta.

4) Keunggulan metode simulasi adalah:

Keunggulan metode simulasi adalah:

- a) Partisipasi peserta dalam suatu kegiatan. Peserta langsung mengalami dan berbuat (*learning by doing*).
- b) Suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Dari permainan dalam situasi, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.
- d) Permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam.

5) Kelemahan metode simulasi adalah:

- a) Apabila topik permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai.
- b) Membutuhkan alat-alat untuk mendukung permainan.
- c) Kadang-kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi.
- d) Umumnya berhenti pada permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali.

6) Saran penyelenggaraan metode simulasi adalah:

Dalam segala aktivitas penyelenggaraan metode simulasi, beberapa saran penyelenggaraannya sebagai berikut:

- a) Pilih topik permainan yang sederhana dan mudah dimainkan oleh peserta.
- b) Jelaskan tujuan permainan sebelum permainan dimulai.
- c) Pada waktu permainan berlangsung, ada peserta yang bertugas sebagai pengamat.

- d) Setelah permainan selesai, beri kesempatan kepada pemain dan pengamat untuk memberikan komentar atau tanggapan tentang permainan.
- e) Buat kesimpulan dari permainan, yang dihubungkan dengan kehidupan sehari-hari (Supariasa, 2016)

d. Metode emo demo

1) Pengertian emo demo

Metode Emo Demo merupakan perpaduan dari metode demonstrasi, ceramah dan simulasi yang melibatkan emosional peserta penyuluhan. Metode ini menggunakan cara-cara yang bersifat imajinatif dan provokatif untuk mencapai perubahan perilaku dalam bidang kesehatan masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan dengan teknik emo demo dilakukan dengan sederhana dan lebih interaktif. Sasaran lebih dapat berinteraksi menggunakan emosionalnya sehingga informasi dalam penyuluhan lebih mudah dipahami. Kegiatan itu diberikan kepada siswa melalui game seru dengan alat peragaan. Metode “emo-demo” diharapkan dapat meningkatkan kapasitas siswa dalam berkomunikasi dan menyampaikan pesan-pesan gizi secara praktis sehingga dapat diaplikasikan dalam berbagai kegiatan pengabdian masyarakat.

2) Prinsip Emo Demo menurut GAIN (global Alliance for Improved Nutrition)

a) Sosial

Metode emo demo membuat orang-orang berkumpul secara sosial dan menciptakan kelompok yang dinamis dan menyenangkan.

b) Ceria

Metode emo demo lebih mudah diingat, menciptakan pilihan yang tidak pernah dibayangkan dan membuat peserta emo demo terinspirasi.

c) Emosional

Ditujukan untuk perasaan peserta bukan pikiran peserta emo demo.

d) Nyata

Menggunakan media yang nyata sesuai dengan kehidupan sehari-hari.

e) Tidak terduga

Tidak sama seperti metode lainnya. Ciptakan misteri atau masalah untuk dipecahkan.

f) Sederhana

Menggunakan media yang sederhana dan mudah dipahami.

3) Keunggulan metode emo demo

a) Orang biasanya lebih percaya kepada apa yang mereka lihat atau kerjakan daripada apa yang mereka dengar atau baca.

b) Peragaan dapat diulang dan langsung dicoba oleh peserta.

c) Menggunakan benda nyata atau sesungguhnya.

d) Suasana relatif santai dan menyenangkan.

4) Kelemahan metode emo demo adalah:

a) Banyak media dan alat yang digunakan

b) Apabila alat atau benda yang diperaga termasuk alat berat atau agak rumit atau jumlahnya terbatas, hanya beberapa orang yang mempunyai kesempatan untuk mempraktikkannya.

c) Memerlukan persiapan dan perencanaan yang matang.

e. Metode diskusi panel

1) Pengertian metode diskusi panel

Diskusi panel adalah suatu pembicaraan yang dilakukan oleh beberapa orang yang dipilih (3 sampai 6 orang) yang dipimpin oleh seseorang moderator dihadapan sekumpulan pendengar.

2) Tujuan metode diskusi panel

Tujuan diskusi panel adalah apabila peserta ingin mendapatkan informasi dari para ahli tentang suatu hal.

3) Penggunaan metode diskusi panel adalah:

- a) Untuk menciptakan suasana yang baik untuk komunikasi antar-anggota kelompok.
 - b) Untuk mengenal masalah dan bagaimana menelaahnya.
 - c) Untuk memberikan kepada pendengar pandangan tentang suatu masalah dari berbagai sudut.
 - d) Untuk mendapatkan kesesuaian atau tidaksesuaian tentang suatu masalah dan berusaha mencari konsensus.
 - e) Kelompok terlalu besar untuk dilibatkan semua dalam diskusi kelompok.
 - f) Peserta bersedia menukar pendapat dan menelaah suatu masalah secara mendalam.
 - g) Para panelis sudah berpengalaman.
 - h) Apabila ada tanda – tanda bahwa seandainya dilakukan diskusi kelompok, ada kemungkinan terjadi diskusi yang panas dan irasional diantara anggota kelompok.
- 4) Keunggulan metode diskusi panel adalah:
- a) Membangkitkan pemikiran – pemikiran kreatif.
 - b) Dapat mengemukakan pandangan-pandangan yang berbeda-beda.

- c) Peserta dapat menganalisis dari berbagai pandangan-pandangan yang berbeda-beda.
- d) Mengembangkan dan memberdayakan orang-orang yang mempunyai potensi.
- 5) Kekurangan metode diskusi panel adalah:
 - a) Memerlukan moderator yang terampil.
 - b) Membutuhkan persiapan yang matang.
 - c) Waktu persiapan diskusi panel cukup lama.
 - d) Tidak memungkinkan semua peserta berpartisipasi.
 - e) Kadangkadang pembahasan menyimpang dari topik yang telah ditentukan.

4. Strategi penyuluhan

Berdasarkan rumusan WHO (1994), dalam Notoatmodjo (2007), strategi penyuluhan secara global terdiri dari tiga hal, yaitu :

1) Menggunakan kekuasaan/kekuatan atau dorongan :

Dalam hal ini perubahan perilaku dipaksakan pada sasaran atau masyarakat sehingga ia mau melakukan (berprilaku) seperti yang diharapkan. Cara ini dapat ditempuh, misalnya dengan adanya peraturan-peraturan/perundang-undangan yang harus dipatuhi oleh masyarakat.

Cara ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang cepat, akan tetapi perubahan tersebut belum tentu akan berlangsung lama, karena perubahan perilaku yang terjadi tidak atau belum berdasarkan kesadaran sendiri.

2) Pemberian informasi

Dengan pemberian informasi-informasi tentang gizi seimbang akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Selanjutnya dengan

pengetahuan-pengetahuan itu akan menimbulkan kesadaran mereka, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini akan memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari pada kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan).

3) Diskusi dan Partisipasi

Cara ini adalah sebagai peningkatan cara yang kedua. Dimana dalam memberikan informasi-informasi tentang kesehatan tidak bersifat searah saja, tetapi dua arah. Hal ini berarti bahwa masyarakat tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga aktif berpartisipasi melalui diskusi-diskusi tentang gizi seimbang. Dengan demikian maka pengetahuan-pengetahuan tentang gizi seimbang sebagai dasar perilaku yang diperoleh secara mantap dan mendalam, dan akhirnya perilaku mereka peroleh akan lebih mantap juga, bahkan merupakan referensi perilaku orang lain. Tentu cara ini akan menghabiskan waktu yang lebih lama dari cara pemberian informasi, dan jauh lebih baik dengan cara kekuatan/kekuasaan.