

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

2. Proses Adopsi Perilaku

Penelitian Rogers (1974) dalam Notoatmodjo 2007 mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- a. *Awareness* (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu
- b. *Interest*, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi
- d. *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru
- e. *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus

3. Tingkatan Pengetahuan

Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2007), yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

b. Memahami (*comprehension*)

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

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*Problem solving cyclel*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria 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 di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB, dan sebagainya.

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian/responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat-tingkatan diatas (Notoatmodjo, 2007).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1. Faktor Internal meliputi:

1) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

2) Pengalaman

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

3) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

4) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya (Menurut Thomas 2007, dalam Nursalam 2011). Pekerjaan

bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Frich 1996 dalam Nursalam, 2011).

5) Jenis Kelamin

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

2. Faktor eksternal

1) Informasi

Menurut Long (1996) dalam Nursalam dan Pariani (2010) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

2) Lingkungan

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

3) Sosial budaya

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

5. Cara Memperoleh Pengetahuan

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

a. Cara kuno atau non modern

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

1) Cara coba salah (*trial and error*)

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

2) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

3) Melalui jalan pikiran

Untuk memperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan pikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan-kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak.

b. Cara modern

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

1) Metode induktif

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

2) Metode deduktif

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

B. Sikap Gizi Seimbang

1. Pengertian sikap

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Newcomb, salah seorang ahli psikologis sosial, menyampaikan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi yang tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

2. Komponen Pokok Sikap

Dalam bagian lain Allport (1954) dalam Notoatmodjo 2007 menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok.

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*)

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

3. Tingkatan Sikap

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagaitingkatan (Notoatmodjo, 2007) yaitu:

a. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b. Merespon (*Responding*),

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya, seorang ibu yang mengajak ibu lain (tetangga, saudaranya, dan sebagainya) untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

3. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek. Misalnya, bagaimana pendapat Anda tentang pelayanan dokter di Rumah Sakit Cipto? Secara langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden (Notoatmodjo, 2007).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Abu (2009) faktor-faktor yang menyebabkan perubahan sikap, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri manusia itu sendiri. Faktor tersebut berupa kemampuan memilih seseorang untuk menerima dan mengolah rangsangan yang datang dari luar. Pilihan terhadap pengaruh dari luar biasanya disesuaikan dengan motif dan sikap di dalam diri manusia.

b. Faktor Eksternal

Faktor ekstern merupakan faktor yang terdapat di luar diri manusia. Faktor tersebut berupa interaksi sosial di luar kelompok. Misalnya interaksi antara manusia yang dengan hasil kebudayaan manusia yang sampai padanya melalui alat-alat komunikasi. Menurut Sherif dalam Abu (2009) mengemukakan bahwa sikap itu dapat diubah atau dibentuk apabila:

- 1) Terdapat hubungan timbal balik yang langsung antara manusia.

2) Adanya komunikasi (hubungan langsung) dari satu pihak.

Menurut Abu (2009), pembentukan dan perubahan sikap tidak terjadi dengan sendirinya. Lingkungan sekitar dan kehidupan sehari-hari memiliki banyak peranan dalam mempengaruhi pembentukan sikap. Ada tiga hal yang penting dalam pembentukan sikap, yaitu: media massa, teman sebaya, suatu lembaga seperti, organisasi, lembaga sekolah, lembaga keagamaan, dan sebagainya.

C. Praktek Gizi Seimbang

1. Pengertian Praktek

Suatu sikap yang belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Disamping fasilitas, juga diperlukan faktor dukungan (*support*) dari pihak lain, misalnya orang tua yang sangat penting untuk mendukung praktik (Notoatmodjo, 2007).

2. Tingkatan dalam Praktek

a. Persepsi(*perseption*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkat pertama. Misalnya, seseorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

b. Responsi terpimpin (*guided response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang besar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktik tingkat dua. Misalnya, seseorang ibu dapat memasak dengan benar, mulai dari mencuci dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya dan sebagainya.

c. Mekanisme (*mecanisme*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga. Misalnya, seseorang ibu yang sudah mengimunisasikan bayinya pada umur-umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

d. Adopsi (*Adoption*)

Adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana (Notoatmodjo, 2007)

3. Pengukuran Praktek

Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung yakni dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (recall). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden (Notoatmodjo, 2007).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Praktik

Menurut teori Green, L. (1990) (dalam Notoatmodjo, 2012) ada tiga faktor pembentuk perilaku atau praktik antarlain:

a. Faktor-faktor Predisposisi (*presdiposing factors*)

Terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan lain sebagainya.

b. Faktor-faktor pendukung (*enabling factors*)

Lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas kesehatan merupakan

wujud dari beberapa faktor pendukung perilaku.

c. Faktor pendorong (*renfrocingfactors*)

Dalam hal ini sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas yang lain.

D. Media Penyuluhan

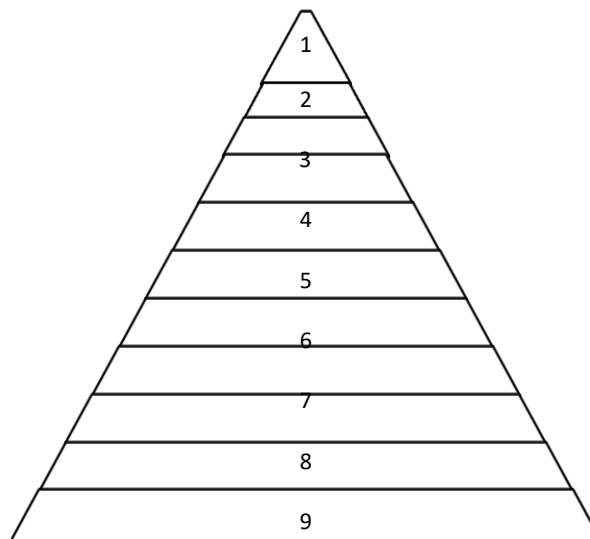
1. Media Penyuluhan

a. Pengertian Media Penyuluhan

Media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari *medium* yang berarti perantara atau pengantar. Jadi, media adalah alat yang digunakan pendidik untuk menyampaikan materi atau bahan pendidikan. Media penyuluhan merupakan alat peraga yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan untuk memperjelas pesan atau informasi kesehatan (Suiraoaka dan Supariasa,2016).

Edgar Dale dalam Notoatmodjo, 2007 membagi alat peraga menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut ke dalam sebuah kerucut seperti berikut.

1. Kata-kata
2. Tulisan
3. Rekaman/Radio
4. Film
5. Televisi
6. Pameran
7. Fieldtrip
8. Demonstrasi
9. Sandiwara
10. Benda Tiruan
11. Benda Asli



Gambar 1
Kerucut Edgar Dale

Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga merupakan pengalaman salah satu prinsip proses pendidikan.

b. Tujuan Penggunaan Media

Tujuan penggunaan media dalam penyuluhan adalah sebagai alat bantu dalam penyuluhan, menimbulkan perhatian, mengingatkan sampel tentang pesan atau informasi kesehatan dan untuk menjelaskan fakta. Media atau alat peraga digunakan berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan manusia ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu pesan atau informasi kesehatan maka akan semakin jelas dan semakin banyak pengetahuan yang diperoleh. Sehingga dapat dikatakan bahwa media digunakan bertujuan untuk merangsang indra agar dapat menerima pesan atau informasi kesehatan lebih banyak dan akan mempermudah pemahaman sasaran (Notoatmodjo, 2012).

c. Manfaat Media

Menurut Notoatmodjo (2012), manfaat penggunaan media adalah:

- 1) Menimbulkan minat sampel dalam menerima pesan atau informasi yang disampaikan dalam penyuluhan
- 2) Membantu dalam mengatasi permasalahan dalam pemahaman
- 3) Memberikan rangsangan kepada sampel untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain
- 4) Mempermudah dalam penyampaian pesan atau informasi kesehatan.

- 5) Mempermudah penerimaan pesan atau informasi kesehatan oleh sampel
- 6) Mendorong sampel untuk mengetahui, mendalami dan mendapat pengetahuan yang lebih baik
- 7) Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh sampel sehingga apa yang diterima dapat tersimpan lama dalam ingatan.

d. Pengelompokan Media

Kelancaran pendidikan kesehatan atau penyuluhan dipengaruhi oleh media atau alat peragayang digunakan. Ciri-ciri media dapat dilihat dari kemampuan dari media tersebut dalam membangkitkan rangsangan pada indra pengelihatan, perabaan, penciuman, pendengaran dan pengecapan. Sehingga dapat diasumsikan bahwa media itu dapat dilihat, diraba, didengar, dan diamati dengan pancaindra.

Media dibagi menjadi dua yaitu media jadi dan media rancangan. Media jadi adalah media siap pakai yang sudah tersedia dipasaran luas. Sedangkan media rancangan adalah media yang khusus dipersiapkan dan rancang dengan tujuan pembelajaran tertentu. Dalam hal ini, media jadi sangat praktis dan hemat darisegi waktu, tenaga dan biaya untuk pengadaannya (Suiraoaka dan Supariasa,2016)

Secara garis besar ada tiga kelompok media atau alat peraga menurut Notoatmodjo (2012), yaitu:

- 1) Alat bantu lihat, merupakan alat yang digunakan untuk membantu dalam menstimulasi pengelihatan (mata) pada proses penerimaan pesan. Terdapat dua alat bantu lihatdiantaranya:
 - a) Alat yang diproyeksikan seperti, *slide, film, film strip* dan sejenisnya
 - b) Alat yang tidak diproyeksikan seperti:

- (1) Dua dimensi seperti, gambar, peta, bagan dan sejenisnya
- (2) Tiga dimensi seperti, benda asli, *foodmodel*, bola dunia, boneka dan sejenisnya
- 2) Alat bantu dengar, merupakan alat yang membantu dalam menstimulasi pendengaran (telinga) pada proses penyampaian pesan misalnya, audio, radio, dan sejenisnya.
- 3) Alat bantu lihat dengar, merupakan alat yang membantu dalam menstimulasi pengelihatan (mata) dan pendengaran (telinga) seperti, televisi, video, DVD dan sejenisnya

E. Pedoman Gizi Seimbang

a. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. 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 memantau berat badan secara teratur.

Empat Pilar tersebut adalah:

- 1) Mengonsumsi anekaragam pangan
- 2) Membiasakan perilaku hidup bersih
- 3) Melakukan aktivitas fisik
- 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (PGS,2014).

b. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas)

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibanding usia sebelumnya. Anak remaja

laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yaitu:

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- 2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- 3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- 4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- 5) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- 6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- 7) Hindari merokok

Yang membedakan adalah porsi yang lebih banyak. Sedangkan untuk remaja putri dan calon pengantin diberikan pesan khusus sebagai berikut :

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna (PGS,2014).

c. Pengertian Isi Piringku

Isi piringku sejak tahun 2014 Kementerian Kesehatan memperkenalkan *Piring Makanku*, Contoh Sajian Sekali Makan (Permenkes Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang). Visualisasi *Piring Makanku* selanjutnya disempurnakan menjadi *Isi Piringku* yang merupakan penjelasan lebih lanjut dari Pedoman Gizi Seimbang, menggambarkan mengenai

bagaimana menerjemahkan pembagian kelompok makanan ke dalam piring makanku untuk setiap kali makan (Persagi, 2019).

Isi Piringku dibuat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktikkan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Piring makan sebaiknya diisi dengan makanan sumber karbohidrat protein vitamin dan mineral. Hal ini dikarenakan tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjadi sehat. Visual isi piringku mengajarkan istilah separuh (50%) dari piring dengan sayur dan buah dan separuh (50%) lagi dengan makanan pokok dan lauk pauk (Persagi, 2019).

d. Anjuran Isi Piringku Sebagai panduan makanan seimbang dan sehat

- 1) Setengah porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah. $\frac{2}{3}$ sayur-sayuran dan $\frac{1}{3}$ buah-buahan.
- 2) Setengah porsi piring makan terdiri makanan pokok (karbohidrat) dan lauk pauk (protein). Porsi dari karbohidrat dan biji-bijian $\frac{2}{3}$ serta protein hewani dan nabati $\frac{1}{3}$ (Kemenkes RI, 2014).

e. Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Makanan pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal, contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lain sebagainya.

Contoh porsi isi piringku untuk makanan pokok sekali makan ($\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring):

Makanan pokok: nasi dan penerusnya

150 gram nasi = 3 centong nasi

3 buah sedang kentang (300 gram)

1 ½ gelas mie kering (75 gram)

Syarat makanan dijadikan makanan pokok adalah

- Mengandung karbohidrat
- Bersifat menyenangkan
- Rasanya netral
- Murah harganya
- Mudah ditanam
- Mudah didapat
- Mudah diolah
- Dapat disimpan lebih lama (Kemenkes RI, 2014).

f. Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati. Lauk hewani : daging (sapi, kambing, dan lain-lain), unggas (ayam, bebek, dan lain-lain), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, dan lain-lain).

- 1) Lauk hewani, 75 g Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80g)
= 1 butir ayam ukuran besar (55 g)
= 2 potong daging sapi sedang (70 g)
- 2) Lauk nabati, 100 g tahu = 2 potong sedang tempe (50 g)

Sumber pangan protein hewani dan nabati masing-masing mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal.

Biasanya kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan sedikit pada ikan. Sebenarnya anak-anak masih memerlukan kedua zat ini untuk pertumbuhan tapi akan berakibat tidak baik pada orang dewasa. Untuk itu bagi orang dewasa lebih baik perlu membatasi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh.

Sedangkan bahan pangan protein nabati mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan isoflavonnya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak. Isoflavon ini tidak ada dalam bahan pangan hewani. Keuntungan lainnya, bahan pangan ini harganya lebih murah dibandingkan hewani. Namun, kelemahannya bahan pangan nabati yaitu kurang higienisnya proses pembuatan lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan. Biasanya pabrik pengolahan tahu dan tempe kurang memperhatikan kebersihan tempat dan wadah yang digunakan selama proses produksi. Dan itu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan baik buruknya lauk pauk yang akan dikonsumsi (Kemenkes RI, 2014).

g. Sayur - Sayuran

Merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus dan ditumis.

Contoh porsi isi piringku untuk makan sayur sekali makan (1/3 dari 1/2 piring) :

- Sayuran 150 gram sama dengan 1 mangkuk sedang.

Berikut ini adalah khasiat atau manfaat-manfaat yang terkandung dalam sayuran, diantaranya adalah

- Mencengah dan mengurangi stress berlebihan

- Memperlancar buang air besar
- Mencengah penyakit jantung dan kanker
- Mempertahankan berat badan seimbang
- Sumber energi tubuh
- Membersihkan racun di dalam tubuh
- Mencengah kelahiran bayi cacat
- Menjaga kesehatan mata
- Membuat kulit sehat
- Memperkuat tulang
- Menu makanan sehat (Kemenkes RI, 2014).

h. Buah - Buah

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (vitamin A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan dan berperan sebagai anti oksidan.

Contoh porsi isi piringku untuk makan buah sekali makan (1/3 dari 1/2 piring) :

- 150 gram pepaya sama dengan 2 potong sedang
- 150 gram jeruk sama dengan 2 buah jeruk sedang
- Sama dengan 1 buah kecil pisang ambon.

Berikut manfaat buah untuk tubuh kita

- Sumber vitamin
- Sumber air dan gizi
- Sumber antioksidan
- Mencengah penyakit tertentu
- Obat luar tubuh (Kemenkes RI, 2014).

i. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

5 langkah cuci tangan pakai sabun yang benar sebelum dan sesudah makan selama 20 detik :

- 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air mengalir.
- 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari.
- 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan.
- 4) Bilas tangan dengan air bersih mengalir.
- 5) Keringkan tangan dengan handuk / tisu atau keringkan dengan udara / dianginkan
(Kemenkes RI, 2014).

j. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Dilakukan minimal 30 menit setiap hari.

Jenis aktivitas fisik :

1) *Aktivitas fisik ringan*

Contoh : berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyetir, melakukan pekerjaan rumah tangga (mencuci piring, menyetrika, memasak).

2) *Aktivitas fisik sedang*

Contoh : berjalan cepat, melakukan pekerjaan rumah (mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot).

Manfaat :

- a) Meningkatkan keseimbangan,
- b) Meningkatkan kerja otot jantung paru,

- c) Meningkatkan metabolisme tubuh,
- d) Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi,
- e) Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot dan sendi yang sehat,
- f) Mengurangi risiko tekanan darah tinggi,
- g) Mengurangi risiko diabetes,
- h) Meningkatkan kerja/mengurangi risiko dan fungsi jantung,
- i) Mengendalikan berat badan ideal, dan
- j) Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh (Kemenkes RI, 2014).

k. Minum Air 8 Gelas Sehari

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar $\frac{2}{3}$ atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air dapat membuat dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum.

Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengontrol kalori (Kemenkes RI, 2014).