

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi**

##### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Pendapat lain menyatakan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa et al., 2016).

##### **2. Penilaian Status Gizi**

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

Penilaian status gizi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung. (Supariasa,dkk.,2012)

###### **a. Penilaian status gizi secara langsung.**

Penilaian status gizi secara langsung dikelompokkan kembali menjadi empat yaitu : antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik.

## 1) Antropometri

Merupakan pengukuran dimensi atau karakteristik tubuh manusia dari berbagai tingkatan umur yaitu diantaranya : Berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas (LILA) dan tebal lemak bawah kulit. Antropometri umum digunakan untuk mengukur status gizi akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi juga protein. Untuk penilaian status gizi, variabel-variabel lain dikaitkan dengan indeks sebagai bentuk penyajian antropometri. Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

### a) Umur

Umur sangat berperan penting dalam penilaian status gizi, kesalahan dalam penentuan akan menyebabkan terjadinya kesalahan dalam interpretasi status gizi. Keakuratan dalam penimbangan berat badan atau tinggi akan menjadi tidak berarti jika penentuan umur tidak tepat. Ketentuannya yaitu 1 tahun sama dengan 12 bulan, dan 1 bulan sama dengan 30 hari. Perhitungan umur yaitu dalam bulan penuh, sehingga tidak perlu memperhitungkan sisa umur dalam hitungan hari.

### b) Berat Badan

Berat badan adalah ukuran yang menggambarkan massa jaringan, termasuk cairan dalam tubuh. Berat badan peka terhadap perubahan yang terjadi sesaat atau mendadak, bisa akibat adanya penyakit infeksi atau asupan makanan yang kurang. Berat badan dinyatakan dengan indeks BB/U atau Berat Badan menurut Umur, yang artinya pada saat pengukuran dilakukan penilaian dengan cara melihat perubahan berat badan, yang dapat memberikan gambaran keadaan gizi saat ini. Berat badan merupakan ukuran yang paling banyak digunakan, namun kurang untuk menggambarkan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu.

### c) Tinggi Badan

Tinggi badan dinyatakan dengan Indeks TB/U atau tinggi badan menurut umur, dan juga BB/TB atau Berat Badan menurut Tinggi Badan yang jarang dilakukan karena terjadinya perubahan tinggi badan terbilang cukup lama, sehingga biasanya hanya dilakukan satu tahun sekali. Indeks ini dapat memberikan gambaran mengenai keadaan lingkungan yang kurang baik, atau adanya kemiskinan dan akibat tidak sehat yang berlangsung menahun. BB dan TB merupakan parameter yang penting dalam penentuan status kesehatan manusia, terutama yang berkaitan dengan status gizi.

d) Indeks Antropometri

(BB/U), (TB/U) dan (BB/TB) merupakan indeks antropometri yang sering digunakan dalam penilaian status gizi. Indeks antropometri BB/U merupakan pengukuran berat badan termasuk cairan, lemak, otot dan tulang dalam tubuh. Indeks TB/U merupakan pertumbuhan linier, sedangkan LILA merupakan pengukuran terhadap lemak, otot, dan tulang area yang diukur.

1) Indikator BB/U

Indikator BB/U dapat menggambarkan keadaan gizi seseorang saat ini karena masa tubuh sangat peka terhadap perubahan yang terjadi mendadak, dan parameter yang dapat memberikan gambaran massa tubuh seseorang adalah berat badan.

2) Indikator TB/U

Indikator TB/U dapat menggambarkan adanya indikasi masalah gizi kronis akibat dari keadaan yang terjadi dalam kurun waktu yang lama, seperti kemiskinan, perilaku hidup yang kurang bersih dan sehat, pola asuh atau kurangnya kualitas makanan yang diberikan dari sejak lahir dan menyebabkan anak menjadi pendek. Kekurangan indikator TB/U ini yaitu terkadang sulit mendapatkan umur yang

akurat. Sedangkan kelebihanannya yaitu dapat menjadi indikator yang menggambarkan status gizi masa lalu dan indikator kesejahteraan serta kemakmuran bangsa .

### 3) Indikator BB/TB

Indikator BB/TB dapat memberikan adanya indikasi masalah gizi akibat dari terjadinya peristiwa yang berlangsung dalam waktu yang singkat, seperti adanya wabah penyakit dan terjadi kelaparan yang mengakibatkan anak kurus. Indikator ini juga dapat memberikan adanya indikasi kegemukan.

### 4) Indikator IMT/U.

Indikator (IMT/U) adalah indikator yang digunakan dalam mengukur berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi. Pengukuran menggunakan IMT dapat digunakan untuk anak-anak, remaja atau orang dewasa. Pada remaja, pengukuran IMT berkaitan dengan umur mereka karena seiring terjadinya perubahan umur maka komposisi dan densitas tubuh juga berubah. Perhitungan IMT memiliki rumus sebagai berikut: (Supariasa et al., 2016).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Nilai IMT remaja yang berusia 5-19 tahun harus dibandingkan dengan WHO / NCHS 2007 (WHO, 2007). Pada saat ini yang paling sering dilakukan untuk menyatakan indeks tersebut dengan nilai Z-score. Z-score dihitung dengan rumus sebagai berikut : (Supariasa et al., 2016).

$$\text{Z-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Nilai individu subyek atau disingkat NIS yaitu hasil dari perhitungan IMT, sedangkan nilai median baku rujukan atau NMBR dan Nilai Simpang Baku Rujukan atau NSBR tertera pada buku standar antropometri tahun 2020.

Nilai simpang baku rujukan (NSBR) merupakan selisih kasus dengan standar yaitu +1 SD atau -1 SD. Jadi jika BB/TB kasus lebih besar dibanding median pada standar, maka NSBR didapatkan dengan cara mengurangi +1 SD dengan median pada standar. Sebaliknya, jika BB/TB pada kasus lebih kecil dibanding dengan median, maka NSBR menjadi median pada standar dikurang -1 SD. Berdasarkan (Kemenkes RI, 2020) (IMT/U) anak umur 5-18 tahun memiliki kategori dan ambang batas status gizi sebagai berikut :

Tabel 1

Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan (IMT/U)

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Obesitas ( <i>obese</i> )	> +2 SD
Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sampai dengan +2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai dengan +1 SD
Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> )	< -3 SD

*Sumber: Kemenkes RI, 2020*

2) Penilaian status gizi secara biokimia.

Pada penilaian status gizi ini disebut juga metode pemeriksaan laboratorium, yang dilakukan dengan cara memeriksa spesimen dan diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai jaringan tubuh antara lain : urin, darah, dan juga jaringan tubuh lain seperti otot. Metode ini digunakan sebagai suatu peringatan adanya kemungkinan terjadi malnutrisi yang lebih parah.

3) Penilaian status gizi secara klinis.

Metode ini mempelajari gejala yang ada pada tubuh berdasarkan dari perubahan yang terjadi akibat dari kelebihan atau kekurangan suatu zat gizi. Gejala ini dapat dilihat pada jaringan epitel yaitu mata, kulit, rambut dan mukosa oral, bisa juga pada organ-organ seperti kelenjar tiroid dan lainnya yang dekat dengan permukaan tubuh. Metode ini digunakan untuk mendeteksi dengan cepat gejala atau tanda klinis umum dari kelebihan atau kekurangan zat gizi.

4) Penilaian status gizi secara biofisik.

Penilaian status gizi dengan cara biofisik yaitu penentuan status gizi dengan mengukur atau melihat elastisitas dan fungsi pada jaringan tubuh. Penilaian dengan cara biofisik ini digunakan pada situasi tertentu saja seperti buta senja epidemic dengan menggunakan cara tes adaptasi gelap.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung.

1) Survey konsumsi pangan

Adalah metode penilaian status gizi dengan cara mengukur konsumsi berdasarkan jenis dan jumlah zat gizi. Data konsumsi makanan yang dikumpulkan dapat memberikan gambaran mengenai berbagai zat gizi yang dikonsumsi oleh individu, keluarga dan masyarakat. Survey ini juga dapat mengidentifikasi adanya kekurangan maupun kelebihan zat gizi.

2) Statistik vital

Penilaian status gizi dengan cara ini dilakukan dengan cara menganalisa beberapa statistik kesehatan yaitu seperti angka kesakitan, angka kematian berdasarkan umur, dan kematian yang disebabkan oleh hal tertentu, atau data lain yang berkaitan dengan gizi.

3) Faktor ekologi

Faktor ekologi dianggap sangat penting untuk digunakan dalam mengetahui penyebab terjadinya malnutrisi di suatu kalangan masyarakat yang digunakan sebagai dasar untuk pelaksanaan program intervensi gizi (Supariasa et al., 2016).

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

Status gizi disebabkan oleh dua faktor langsung yaitu asupan makanan dan tingkat kesehatan, terutama penyakit infeksi. Penyebab terjadinya penyakit infeksi yaitu bisa disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit, dan bukan disebabkan oleh faktor fisik misalnya akibat luka bakar atau keracunan.

Faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung adalah zat gizi yang ada dalam makanan, kebiasaan makan, ada atau tidaknya program pemberian makan di luar keluarga. Sedangkan, faktor yang mempengaruhi penyakit infeksi secara tidak langsung adalah kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, daya beli keluarga, lingkungan fisik dan sosial. (Supariasa, dkk, 2016)

Selain faktor-faktor tersebut, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yaitu :

#### **a. Faktor Eksternal**

- 1) Pendapatan, hal ini berkaitan dengan taraf ekonomi keluarga yang berhubungan dengan daya beli pada keluarga tersebut.
- 2) Pendidikan. Pendidikan gizi adalah suatu proses untuk mewujudkan perubahan pengetahuan, perilaku, dan sikap orang tua maupun masyarakat demi terwujudnya keadaan gizi atau status gizi yang baik.
- 3) Pekerjaan, merupakan melakukan suatu hal atau kegiatan dalam rangka demi menunjang kehidupan keluarga.

- 4) Budaya. Budaya merupakan suatu ciri khas dan dapat mempengaruhi tingkah laku atau kebiasaan seseorang.

b. Faktor Internal

- 1) Usia. Usia dapat mempengaruhi pengalaman dan kemampuan dalam pemberian nutrisi untuk anak balita yang dimiliki oleh orang tua.
- 2) Kondisi Fisik. Seseorang yang sakit atau sedang dalam tahap penyembuhan serta yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Bayi dan anak-anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat.
- 3) Infeksi. Nafsu makan yang menurun, kesulitan menelan atau mencerna makanan dapat ditimbulkan akibat adanya penyakit infeksi dan demam, sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

## **B. Pengetahuan Gizi**

### **1. Pengertian Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa dan juga raba. Melalui penglihatan dan pendengaran biasanya pengetahuan didapatkan oleh manusia (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman yang diketahui mengenai makanan meliputi pengetahuan tentang jenis, sumber, fungsi, sifat zat gizi, dan dalam

kaitannya dengan kesehatan. Pengetahuan gizi juga merupakan pengetahuan mengenai pemilihan bahan makanan, konsumsi makanan dengan baik sehari-hari, serta mendapatkan asupan zat gizi yang sangat dibutuhkan bagi tubuh. Pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari tersebut dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Apabila tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan maka akan tercipta status gizi baik. Sebaliknya, apabila tubuh kurang mendapatkan satu atau lebih zat gizi maka akan menyebabkan status gizi kurang. Sedangkan apabila tubuh mendapatkan zat gizi yang melebihi kebutuhannya maka akan mengakibatkan terjadinya status gizi lebih.

## **2. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi**

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang menurut Notoatmodjo (2010), diantaranya yaitu :

### **a. Pendidikan**

Pendidikan merupakan salah satu usaha yang dilakukan dalam upaya mengembangkan kepribadian serta kemampuan seseorang baik di sekolah maupun di luar sekolah.

### **b. Pengalaman**

Pengalaman adalah salah satu cara untuk mendapatkan pengetahuan yang diperoleh melalui pemecahan permasalahan yang ada. Pengalaman yang didapatkan selama bekerja dapat menambah kemampuan dalam mengambil tindakan atau segala keputusan.

### **c. Umur**

Pola pikir dan daya tangkap seseorang dapat dipengaruhi oleh usia. Semakin adanya penambahan usia maka pola pikir dan daya tangkapnya semakin berkembang pula, sehingga semakin banyak pengetahuan yang diperoleh.

d. Sosial ekonomi

Salah satu yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah lingkungan sosial, sementara itu ekonomi dikaitkan dengan dunia pendidikan. Pendidikan yang tinggi ditunjang dengan ekonomi yang baik.

e. Budaya

Budaya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena dengan adanya budaya dan agama maka seseorang akan dapat menyaring informasi yang baru diterima apakah sesuai dengan agama yang dianut dan budayanya.

f. Media informasi

Media informasi merupakan salah satu alat bantu dalam dunia pendidikan yang berfungsi sebagai penyalur informasi atau pesan dengan waktu yang cepat.

### **3. Tingkat pengetahuan**

Menurut Notoadmodjo (2007), pengetahuan memiliki enam tingkatan, diantaranya :

a. Tahu (*Know*)

Tahu berarti mengingat suatu hal atau materi yang sebelumnya telah dipelajari. Tahu juga bisa disebut dengan recall atau mengingat kembali sesuatu hal yang spesifik yaitu suatu materi yang dipelajari.

b. Memahami

Memahami yang diambil dari kata ‘paham’ merupakan suatu kemampuan dalam mengerti, menjelaskan dengan benar mengenai hal yang diketahui, serta mampu menginterpretasikan materi dengan benar.

c. Aplikasi

Aplikasi merupakan suatu kemampuan untuk melaksanakan atau melakukan suatu hal pada saat konsolidasi riil (sebenarnya) atau situasi riil dengan menggunakan materi yang pernah dipelajari sebelumnya.

d. Analisa

Analisa diartikan sebagai kemampuan dalam menjabarkan serta mengamati suatu materi atau obyek dalam komponen, namun masih tetap dalam struktur tersebut, serta masih berkaitan antara satu dengan lainnya. Penggunaan kata dapat menjadi tolak ukur dalam kemampuan menganalisa karena dapat menggambarkan, mengelompokkan, dan membedakan.

e. Sintesis

Sintesis dapat diartikan sebagai kemampuan dalam melakukan atau menghubungkan bagian dari suatu bentuk keseluruhan yang baru. Atau diartikan juga sintesis itu merupakan kemampuan dalam menyusun sebuah formulasi yang baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

f. Evaluasi

Evaluasi merupakan kemampuan dalam melakukan penilaian atau penaksiran terhadap suatu objek atau kegiatan yang dilaksanakan. Penilaian dapat dilakukan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan atau bisa menggunakan kriteria yang sudah ada sebelumnya.

#### **4. Cara memperoleh pengetahuan**

Cara mendapatkan pengetahuan dikelompokkan menjadi dua yaitu cara tradisional dan cara modern.

##### **a. Cara tradisional**

###### **1) Trial and error atau coba-salah**

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dengan memecahkan masalah dan apabila tidak berhasil maka dicoba lagi dengan kemungkinan yang lain sampai berhasil, oleh karena itu cara ini disebut dengan metode trial (coba) dan error (gagal atau salah) atau metode coba-salah.

###### **2) Kekuasaan atau otoritas**

Dalam hal ini, pengetahuan bisa didapatkan melalui pemimpin-pemimpin pada masyarakat, pemegang pemerintahan, ahli agama, dan lainnya.

###### **3) Berdasarkan pengalaman pribadi**

Ada pepatah yang berbunyi “Pengalaman adalah guru yang terbaik”, pepatah ini memiliki arti yaitu pengalaman dapat menjadi sumber pengetahuan seseorang atau pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan.

###### **4) Jalan pikiran**

Untuk mendapatkan kebenaran manusia bisa menggunakan jalan pikiran mereka baik secara induksi atau deduksi. Jika dalam membuat sebuah kesimpulan yang dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan khusus untuk yang umum dinamakan dengan induksi. Sedangkan jika dalam pembuatan kesimpulan melalui pertanyaan-pertanyaan yang umum kepada yang khusus dinamai dengan deduksi.

##### **b. Cara ilmiah atau modern**

Dalam hal ini, penggunaan cara yang lebih sistematis, logis, dan ilmiah digunakan dalam memperoleh pengetahuan atau yang disebut dengan metode ilmiah atau yang biasa disebut metodologi penelitian.

## 5. Kriteria tingkat pengetahuan gizi

Penilaian terhadap pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Pengetahuan gizi baik : nilai >80%
- b. Pengetahuan gizi sedang : nilai 60-80%
- c. Pengetahuan gizi kurang : nilai <60%

Rumus yang digunakan untuk memperoleh tingkat pengetahuan :

$$\frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah total soal}} \times 100\%$$

## C. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang

### 1. Pengertian Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang atau disingkat PUGS adalah pedoman utama untuk kegiatan penyuluhan gizi agar kegiatan komunikasi informasi edukasi gizi yang dilaksanakan menjadi lebih efektif dan terarah untuk mencapai sasaran masyarakat atau keluarga. Tahun 2014 dilakukan penyempurnaan terhadap Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) dan ditetapkan mengenai 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 pilar gizi seimbang. Prinsip ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut diantaranya yaitu konsumsi makanan yang beragam, membiasakan berperilaku

hidup bersih dan sehat, rajin melakukan aktivitas fisik, memantau atau mempertahankan berat badan (BB) normal (Kemenkes RI, 2014).

## **2. Sejarah Awal Pedoman Gizi Seimbang**

Di awal kemunculan pedoman makan standar di Indonesia, kita mengenal panduan 4 sehat 5 sempurna pada tahun 1952. Namun, slogan ini tidak digunakan lagi sejak tahun 1995 karena dianggap tidak sesuai, karena pedoman makan yang diberikan malah bisa menjadi tidak sehat jika porsi dan gizinya tidak seimbang. Hal tersebut sesuai dengan hasil yang diputuskan pada Kongres Gizi Internasional di Roma, dan diperkenalkanlah 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang atau PUGS di Indonesia. Setelah beberapa tahun berjalan ternyata tujuan pelaksanaan PUGS di Indonesia masih belum semuanya tercapai, hal ini dikarenakan masih adanya permasalahan yang ditemukan misalnya konsumsi pangan di kalangan masyarakat yang masih kurang seimbang dan juga perilaku hidup bersih dan sehat yang masih belum cukup. Untuk itu, pada 27 Januari 2014 Direktorat Bina Gizi Kemenkes RI menggelar workshop yang kemudian disusunlah Pedoman Gizi Seimbang (Estofany, 2019). Sejak diberlakukannya tahun 1990-an hingga melalui beberapa perubahan karena adanya perubahan pola hidup masyarakat, permasalahan gizi, dan perkembangan iptek dari waktu ke waktu, akhirnya pedoman gizi seimbang resmi diluncurkan pada Februari 2014 dan dikukuhkan melalui Permenkes No. 4 tahun 2014, dan berlaku sampai saat ini. Pedoman Gizi Seimbang (2014) terbaru dilengkapi dengan pesan untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “Tumpeng”, dan panduan sajian sekali makan digambarkan dengan “Piring makanku” (Kemenkes RI, 2014).

### **3. Prinsip dan Pesan Pedoman Gizi Seimbang**

#### **a. Prinsip Gizi Seimbang**

Prinsip Gizi Seimbang memuat 4 Pilar Gizi Seimbang. Prinsip ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar itu diantaranya (Kemenkes RI, 2014) : (1) Mengonsumsi makanan yang beragam, (2) Membiasakan perilaku hidup bersih, (3) Melakukan aktivitas fisik, (4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal.

#### **b. Pesan Gizi Seimbang**

##### **1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan**

Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah pula untuk memenuhi kebutuhan gizi. Mengonsumsi kelima kelompok pangan setiap kali makan atau setiap hari merupakan salah satu cara menerapkan pesan ini. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

##### **2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan**

Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

##### **3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi**

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini

(hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih sempurna.

4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Contoh pangan karbohidrat adalah beras, singkong, ubi, dan lain lain. Selain mengandung karbohidrat, makanan pokok juga mengandung vitamin B1 dan vitamin B2 serta beberapa mineral.

5) Batasi konsumsi pangan yang berlemak, manis dan asin

Konsumsi gula yang berlebih yaitu lebih dari 50 gram (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak atau minyak total lebih dari 67 gram (5 sendok makan) tiap orang per hari dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit stroke, hipertensi, diabetes, dan serangan jantung. (Permenkes No. 30 tahun 2013)

6) Biasakan sarapan

Sarapan dapat memberikan tubuh dengan zat gizi yang sangat diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan, bekerja, berpikir, dan melakukan aktivitas fisik dengan optimal. Untuk itu, sarapan diantara jam bangun tidur sampai jam 9 pagi sangat penting untuk dilakukan.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu diperhatikan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang.

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Keterangan pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan - bahan yang terkandung dalam makanan tersebut dan kita

juga dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang memiliki pantangan makanan dan berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

9) Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir

Cuci tangan dengan baik dan benar serta menggunakan sabun penting untuk dilakukan agar makanan yang akan dikonsumsi tidak tercemar oleh kuman dan bakteri yang ada di tangan.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB normal

Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam seminggu.

#### **4. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja**

Anak yang memiliki usia 10-19 tahun telah masuk masa remaja dan telah memiliki karakteristik motorik dan kognitif lebih baik dan dewasa dibanding dengan usia mereka sebelumnya. Anak remaja laki-laki biasanya menyukai aktivitas fisik yang cukup berat. Untuk itu, asupan energi, lemak, protein, air, magnesium, kalsium, vitamin A dan vitamin D yang cukup sangat penting bagi pertumbuhan mereka. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan hanya dari segi porsi, untuk remaja porsinya lebih banyak. Untuk remaja putri diberikan pesan khusus yaitu :

a. Biasakan mengonsumsi makanan yang beranekaragam.

Makanan yang beraneka raga sangat diperlukan bagi remaja putri dan calon pengantin untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang digunakan untuk mempercepat pertumbuhan, peningkatan volume darah, dan juga peningkatan haemoglobin. Remaja putri yang berusia di 16

tahun ke atas yang telah menikah lebih baik untuk menunda kehamilan terlebih dahulu. Bila remaja hamil konsumsi makanan yang banyak mengandung asam folat dan zat besi (Fe) sangat diperlukan, minimal dilakukan 4 bulan sebelum kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia dan resiko bayi lahir cacat pada sistem saraf seperti otak atau cacat tabung saraf.

b. Banyak mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan yang berwarna.

Bayam, kangkung, brokoli dan sayur kacang (buncis, kacang panjang dll) merupakan beberapa sayuran hijau yang mudah ditemui, sayuran hijau kaya akan karotenoid dan asam folat yang diperlukan pada saat kehamilan. Buah yang berwarna, baik berwarna kuning, hijau, merah, orange, dan lainnya, juga kaya akan vitamin, terutama vitamin A, dan antioksidan. Vitamin sangat diperlukan untuk membantu proses metabolisme dalam tubuh, sedangkan antioksidan juga perlu untuk merusak senyawa-senyawa radikal bebas yang buruk bagi kesehatan (PMK No.41, 2014).