

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang dapat diinterpretasikan dengan variable tertentu. Apabila terjadi ketidakseimbangan akan terjadi keadaan patologi dalam tubuh yang disebut dengan malnutrisi (Ayu, 2008).

Status gizi ditentukan oleh dua hal yaitu terpenuhinya semua zat-zat gizi yang diperlukan tubuh dari makanan dan peranan faktor-faktor yang menentukan besarnya kebutuhan, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya. Ada 3 fungsi utama zat gizi, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Kebutuhan tubuh akan zat gizi ditentukan oleh beberapa hal yaitu tingkat metabolisme, tingkat pertumbuhan, aktivitas fisik, perbedaan daya serap dan penghancuran zat gizi tersebut dalam tubuh. (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor langsung dan tidak langsung yang saling terkait,

a. Faktor langsung

1) Asupan/konsumsi makanan

Kebutuhan energi seseorang menurut FAO/WHO (1985) adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang, dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi. Pada ibu hamil, dan ibu menyusukan kebutuhan energi termasuk kebutuhan energi termasuk kebutuhan untuk pembentukan jaringan-jaringan baru atau untuk sekresi ASI yang sesuai dengan kesehatan (Almatsier, 2003).

Manusia selalu membutuhkan energi untuk melakukan segala bentuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Semakin banyak aktivitasnya maka akan semakin besar energi yang dibutuhkan.

2) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan penyebab langsung pada masalah gizi. Hadirnya penyakit infeksi dalam tubuh anak akan membawa pengaruh terhadap keadaan gizi anak. Sebagai reaksi pertama akibat adanya infeksi adalah menurunnya nafsu makan anak yang berarti bahwa berkurangnya masukan (intake) zat gizi ke dalam tubuh anak. Keadaan berangsur memburuk jika infeksi disertai muntah yang mengakibatkan hilangnya zat gizi. Penyakit yang tidak menguras cadangan energi sekalipun, jika berlangsung lama dapat mengganggu pertumbuhan karena menghilangkan nafsu makan anak (Arisman, 2004).

Sedangkan menurut Bukit (1999) penyakit infeksi dapat memberikan dampak terhadap status gizi dan sebaliknya, penyakit infeksi juga dapat diawali oleh status gizi kurang. Sisi lain keadaan malnutrisi mempengaruhi respons imun tubuh yang akhirnya juga berpengaruh terhadap perjalanan penyakit infeksi. Pada anak yang menderita diare berulang dan lama akan mempunyai berat badan lebih rendah dari pada anak yang tidak pernah menderita diare. Diare yang berat dan berulang akan menyebabkan seorang anak menderita KEP dan keadaan ini menyebabkan tingginya hambatan pertumbuhan, morbiditas dan mortalitas. (Depkes, 2000).

b. Faktor tidak langsung

1) Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang turut menentukan kebutuhan gizi seseorang. Semakin tinggi umur semakin menurun kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehingga membutuhkan energi yang lebih besar (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008). Hal ini dapat dilihat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, dimana kebutuhan akan zat gizi dibedakan dalam tiap tingkatan umur, selain jenis kelamin. Dalam siklus kehidupan, secara berurutan perubahan kebutuhan gizi menggambarkan suatu peningkatan diferensiasi yang didasarkan atas umur dan jenis kelamin pada perkembangan dan pertumbuhan fisik tubuh.

Peningkatan kebutuhan nutrient dan energi selesai pada umur 2-10 tahun, seseorang dalam kelompok umur manapun seringkali mempunyai kebutuhan yang berbeda menurut pola pertumbuhannya sendiri (Worthington, 2000). Pertumbuhan tinggi badan anak perempuan terjadi lebih cepat 2 tahun dibandingkan anak laki-laki dan mencapai puncak perbedaan sebesar 2,6 cm pada umur 12,5 tahun. Sesudah

umur tersebut, perbedaan menurun karena anak laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan (Arisman, 2004).

2) Pengetahuan gizi

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera. Pengetahuan gizi dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan (Notoatmodjo, 2005). Menurut hasil penelitian Irawati, A., dkk (1992) tentang pengetahuan gizi murid SD dan SLTP di Kodya Bogor menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan gizi, ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makanan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi.

Hasil penelitian Irawati, 1998 tentang pemberian tambahan pengetahuan gizi dan kesehatan pada murid SD menyatakan bahwa pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberi kesan mendalam dan dapat menuntun anak dalam memilih makanan yang tepat. Selain itu, anak juga dapat memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari menurut. Pengetahuan gizi anak selain didapat dari orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat diperoleh dari berbagai media seperti televisi (iklan), radio, koran, spanduk dan pendidikan gizi yang diperoleh dari sekolah.

3) Pendidikan orang tua

Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi karena berhubungan dengan kemampuan seseorang menerima dan memahami sesuatu. Tingkat pendidikan ikut

mempengaruhi pola konsumsi makan melalui cara pemilihan makanan dalam hal kualitas maupun kuantitas (Hidayat, 1980 dalam Mardatillah, 2008). Pendidikan orang tua terutama ayah mempunyai hubungan yang timbal balik dengan pekerjaan. Pendidikan ayah merupakan faktor yang sangat mempengaruhi harta rumah tangga dan komoditi pasar yang di konsumsi karena dapat mempengaruhi sikap dan kecenderungan dalam memilih barang-barang konsumsi (Mosley dan Chen, 1985). Sedangkan pendidikan ibu akan mempengaruhi status gizi anak. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka akan semakin baik pula status gizi anaknya. Tingkat pendidikan juga berkaitan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin baik pula pemahamannya dalam pemilihan bahan makanan

4) Pekerjaan orang tua

Status pekerjaan orang tua juga mempunyai andil yang cukup besar dalam masalah gizi. Pekerjaan orang tua erat kaitannya dengan penghasilan keluarga yang mempengaruhi daya beli keluarga. Keluarga dengan pendapatan terbatas besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya, baik kualitas maupun kuantitas. Orang tua dengan mata pencaharian yang relatif tetap jumlahnya setidaknya dapat memberikan jaminan sosial yang relatif lebih aman kepada keluarga dibandingkan dengan ayah dengan pekerjaan tidak tetap (Kunanto, 1991 dalam Maulina, 2001). Sedangkan status pekerjaan ibu dapat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan makan anak.

Meningkatnya pendapatan seseorang dalam keluarga akan mempengaruhi susunan makanan. Pengeluaran yang lebih banyak untuk pangan tidak menjamin lebih beragamnya konsumsi pangan seseorang. Pendapatan keluarga yang memadai

akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder (Soetjiningsih, 1998).

3. Masalah gizi pada remaja

Masa remaja terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan (Margareth, 2006). Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat (growth spurt) dan matangnya organ reproduksi. Laju pertumbuhan badan berbeda antara wanita dan pria. Wanita mengalami percepatan lebih dulu dibandingkan pria. Karena tubuh wanita dipersiapkan untuk reproduksi. Sementara pria baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Pertumbuhan cepat ini juga ditandai dengan penambahan pesat berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pada masa tersebut penambahan BB wanita 16 gram dan pria 19 gram setiap harinya. Sedangkan penambahan TB wanita dan pria masing-masing dapat mencapai 15 cm per tahun. Puncak penambahan pesat TB terjadi pada usia 11 tahun pada wanita dan usia 14 tahun pada pria. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Arisman, 2004). Perubahan psikis menyebabkan remaja sangat mudah terpengaruh oleh teman sebaya. Mereka sangat memerhatikan penampilan fisik untuk tampil menarik di depan teman-teman maupun lawan jenis mereka. Hal tersebut menyebabkan remaja berusaha untuk menampilkan dirinya sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh kelompok sebayanya (Almatsier, 2011).

4. Penilaian status gizi

Terdapat dua cara penilaian status gizi, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat, yaitu : antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan pengukuran status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi: survei konsumsi, statistic vital dan faktor ekologi (Supariasa *et al*, 2012).

5. Perhitungan antropometri

Menurut Soekirman (2000) untuk mengetahui apakah berat dan tinggi badan normal, lebih rendah atau lebih tinggi dari yang seharusnya, maka dilakukan perbandingan dengan suatu standar internasional yang ditetapkan oleh WHO. Untuk mengetahui status gizi diperlukan indikator yang merupakan kombinasi antara BB, TB dan Umur dimana masing-masing indikator mempunyai makna tersendiri.

Indikator tersebut antara lain adalah sebagai berikut (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007):

a. Berat badan terhadap umur (BB/U)

Merupakan indikator status gizi kurang saat sekarang dan sensitif terhadap perubahan kecil. Dapat digunakan untuk memonitor pertumbuhan dan pengukuran yang berulang dapat mendeteksi growth failure karena infeksi atau KEP. Kekurangan pemakaian indeks ini adalah sulitnya mendapatkan umur yang akurat, keliru dalam menginterpretasikan status gizi bila terdapat edema dan kesalahan pengukuran yang dapat disebabkan oleh pengaruh pakaian atau anak bergerak saat ditimbang serta adanya hambatan dari segi perspektif budaya.

b. Tinggi badan terhadap umur (TB/U)

Merupakan indikator status gizi masa lalu dan kesejahteraan dan kemakmuran suatu bangsa. Kekurangan pemakaian indeks ini adalah sulitnya mendapatkan umur yang akurat dan perubahan tinggi badan tidak banyak terjadi dalam waktu singkat dan perlu dua orang untuk membantu mengukur tinggi anak

c. Berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB)

Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Indeks BB/TB merupakan indeks yang independen terhadap umur. Merupakan indikator untuk menilai status gizi saat ini dimana umur tidak perlu diketahui. Indeks ini dapat digunakan untuk mengetahui proporsi badan gemuk, normal dan kurus.

6. Klasifikasi status gizi

Klasifikasi status gizi harus didasarkan atas ukuran baku (standar reference) dan terdapat batasan-batasan yang disebut ambang batas. Ambang batas setiap negara berbeda-beda tergantung pada kesepakatan ahli gizi di setiap negara. Baku antropometri yang sering digunakan adalah baku Harvard dan baku World Health Organization – National Center of Health Statistics (WHO-NCHS) (Supriasa, dkk, 2002). Adapun penilaian status gizi menurut WHO-NCHS dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1.
Pengukuran Antropometri menurut WHO-NCHS

Baku WHO-NCHS	BB/U	TB/U	BB/TB
> 2,0 SD	Gizi lebih	Normal	Gemuk
-2,0 SD s.d + 2,0 SD	Gizi baik		Normal
< -2,0 SD	Gizi kurang	Pendek (<i>stunted</i>)	Kurus (<i>wasted</i>)
< -3,0 SD	Gizi buruk		Sangat kurus

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan, serta berpedoman pada prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur agar terhindar dari permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2014).

2. Pilar gizi seimbang

Terdapat 4 (empat) pilar gizi seimbang, yaitu (Kemenkes RI, 2014) :

a. Konsumsi aneka ragam makanan

Makanan yang dikonsumsi harus mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, porsi yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Selain itu, minum air putih yang cukup karena penting untuk metabolisme tubuh dan pencegahan dehidrasi.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Prinsip kesehatan yang menjadi dasar pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah mencegah lebih baik daripada mengobati. PHBS sendiri adalah semua perilaku secara sadar yang dilakukan oleh seseorang agar terhindar dari penyakit serta ikut serta dalam kegiatan di masyarakat yang berhubungan dengan masalah kesehatan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik dilakukan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar dari dalam tubuh.

- d. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Indikator yang digunakan untuk mengukur keseimbangan zat gizi orang dewasa dikenal dengan sebutan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT perlu dilakukan secara teratur agar terlihat apakah terjadi penyimpangan atau tidak.

3. Pesan gizi seimbang

Pesan umum gizi seimbang berisikan 10 pesan mengenai gizi seimbang yang berlaku untuk usia dewasa dari berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat, dan berguna untuk mempertahankan kesehatannya tersebut. Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2014, 10 pesan gizi seimbang yaitu:

- a. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan cara mengonsumsi keanekaragaman pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air serta akan lebih baik bila mengonsumsi lebih dari satu jenis dari setiap kelompok makanan setiap kali makan. Hal ini sangat penting dilakukan karena semakin beragam makanan yang dikonsumsi akan semakin mudah tubuh mendapatkan zat gizi (Kemenkes RI, 2014).

- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Fungsi sayuran dan buah-buahan antara lain sebagai antioksidan dan cukup berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah serta berperan untuk melancarkan buang air besar sehingga menurunkan resiko kegemukan (Kemenkes RI, 2014). WHO menganjurkan konsumsi sayur dan

buah sebesar 400 gram per hari (250 gram sayur dan 150 gram buah). Untuk orang Indonesia sendiri dianjurkan sekitar 300-400 gram perhari yang dua per tiganya merupakan bagian sayuran (Kemenkes RI, 2014). Terdapat 3 golongan sayuran yaitu:

- 1) Golongan A, sangat rendah kalori seperti ketimun, selada, lobak, daun bawang dan labu air.
- 2) Golongan B, yang kandungan gizi per porsi (100 gram) terdiri dari 25 kalori, 5 gram karbohidrat dan 1 gram protein seperti bayam, brokoli, kangkung, kol, sawi dan wortel.
- 3) Golongan C, yang kandungan gizi per porsi (100 gram) terdiri dari 50 kalori, 10 gram karbohidrat dan 3 gram protein seperti bayam merah, daun katuk, daun melinjo, nangka muda dan daun pepaya. Untuk buah-buahan yang dikonsumsi adalah buah yang berwarna dengan kandungan zat gizi per porsi buah atau 50 gram, mengandung 50 kalori dan 10 gram karbohidrat. Contoh buah-buahan sebagai penukar 1 porsi buah antara lain alpukat (1/2 buah besar), anggur (20 buah sedang), apel merah (1 buah kecil), apel buah malang (1 buah sedang) dan belimbing (1 buah besar) (Kemenkes RI, 2014).

c. Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi

Sumber protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Yang termasuk protein hewani adalah daging hewan ruminansia, daging unggas, ikan, telur dan susu serta olahannya. Yang termasuk protein nabati adalah kedele, tahu tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah dan lain-lain (Kemenkes RI, 2014). Kebutuhan protein hewani adalah sebesar 70-140 gram (2-4 porsi) perhari, setara dengan 2-4 potong daging sapi ukuran sedang, 2-4 potong

daging ayam ukuran sedang atau 2-4 potong ikan ukuran sedang. Sedangkan kebutuhan protein nabati adalah sebesar 100-200 gram (2-4 porsi) sehari setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang (Kemenkes RI, 2014)

d. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas dan sagu (Kemenkes RI, 2014).

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Dalam sehari, konsumsi maksimal untuk gula adalah sebesar 50 gram (4 sendok makan), garam sebesar 2000 mg (1 sendok teh) serta 67 gram (5 sendok makan) untuk konsumsi lemak atau minyak. Apabila dikonsumsi berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke diabetes dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

f. Biasakan sarapan

Sebagian besar kebutuhan gizi dalam sehari (15-30%) dapat dipenuhi dengan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara jam bangun pagi hingga jam 9 pagi. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buahbuahan serta minuman. Porsi sarapan adalah seperempat dari porsi harian bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan siang, namun bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan siang porsi sarapannya adalah sepertiga dari porsi harian (Kemenkes RI, 2014).

g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman Air adalah zat makro esensial yang berarti dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah banyak, karena tubuh tidak dapat memproduksi air sendiri. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Kebutuhan air bagi tubuh kita didapatkan melalui makanan dan minuman,

namun sebagian besar didapatkan melalui minuman yaitu paling sedikit dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa. Air yang dibutuhkan oleh tubuh, selain cukup juga harus bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya (Kemenkes RI, 2014).

h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Sangat dianjurkan untuk membaca label pangan yang tertera pada kemasan terutama kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsanya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kandungan gizi dan ada tidaknya zat berbahaya di dalam produk yang akan kita konsumsi (Kemenkes RI, 2014).

i. Cuci tangan dengan sabun dengan air bersih dan mengalir

Hal ini diperlukan untuk menjaga kebersihan secara menyeluruh dan mencegah bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang dikonsumsi. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebaiknya dilakukan saat sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah memegang makanan, sesudah buang air besar, sebelum memberikan ASI, sesudah memegang binatang dan sesudah berkebun (Kemenkes RI, 2014).

j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan untuk membakar energi, dilakukan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu. Contoh dari aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari adalah berjalan kaki, menyuci, menyapu, berkebun dan naik turun tangga (Kemenkes RI, 2014). Manfaat dari aktivitas fisik adalah mencegah kematian dini, mencegah penyakit tidak menular (stroke, kanker dan DM), menurunkan resiko hipertensi dan kolestrolema, meningkatkan kapasitas fungsional,

mengoptimalkan kesehatan mental serta mencegah trauma dan serangan jantung mendadak (Kemenkes RI, 2014). Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukans secara terstruktur dan terencana untuk meningkatkan kesegaran jasmani, contoh dari latihan fisik adalah berlari, jogging, bermain bola, senam dan lain lain. Mempertahankan berat badan normal dilakukan dengan cara aktivitas fisik yang teratur dan dimbangi dengan menerapkan pola konsumsi dengan prinsip gizi seimbang, hal ini dilakukan agar terhindar dari penyakit. Untuk dewasa, pengukuran berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2014).

4. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang adalah gambaran dan penjelasan mengenai porsi atau ukuran dari empat pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, PHBS (cuci tangan sebelum makan), aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Tumpeng ini terdiri dari empat lapis yang menggambarkan empat pilar gizi seimbang. Semakin ke atas tumpeng akan semakin kecil yang berarti pangan yang di bagian atas dibutuhkan sedikit (Kemenkes RI, 2014).

C. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku

1. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari seseorang melihat, mendengar, mencium, merasa dan meraba sehingga menjadi tahu. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Di dalam diri seseorang akan terjadi sebuah proses yang berurutan yaitu *Awareness* (kesadaran) dimana seseorang sadar dengan

adanya stimulus. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus yang didapatkan. Kemudian *trial*, yaitu seseorang mulai mencoba melakukan stimulus yang didapatkan. Sehingga, terjadilah perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012).

b. Pentingnya pengetahuan gizi

Pentingnya pengetahuan gizi terhadap konsumsi didasari atas tiga hal, yaitu (Departemen gizi dan kesehatan masyarakat FKM UI, 2014):

- 1) Status gizi yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
- 2) Setiap orang akan memiliki gizi yang cukup, apabila makanan yang dikonsumsi mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan.
- 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang berguna sehingga penduduk dapat belajar mengolah dan mengkonsumsi pangan dengan baik sehingga terjadi perbaikan gizi.

c. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang diambil dalam memilih makanan yang dikonsumsi, sehingga akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan. Akan tetapi tingkat pendidikan belum tentu mempengaruhi pengetahuan seseorang mengenai gizi seimbang.

Terdapat enam tingkatan pengetahuan, yaitu (Notoatmodjo, 2012) :

1) Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah dengan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Untuk mengukur seseorang telah mengetahui suatu materi adalah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan serta menyatakan.

2) Memahami (*comprehension*)

Dapat menjelaskan dan menginterpretasikan apa yang diketahui menggunakan bahasanya sendiri.

3) Aplikasi (*application*)

Dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan pengetahuan yang diketahui dan telah dipahami.

4) Analisis (*analysis*)

Dapat menjelaskan materi secara lebih terperinci namun masih terorganisir dan masih saling berkaitan.

5) Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan pengetahuan baru yang didapat sehingga menghasilkan formula-formula baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan seseorang untuk menilai suatu materi atau objek dengan kriteria tertentu.

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu:

1) Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan

dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2) Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

3) Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

4) Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5) Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

6) Usia

Umur seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik psikologis, dan kejiwaan. Dalam aspek psikologis taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

7) Kebudayaan

Kebudayaan tempat dimana kita dilahirkan dan dibesarkan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap terbentuknya cara berfikir dan perilaku kita

8) Minat

Minat merupakan suatu bentuk keinginan dan ketertarikan terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya dapat diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

9) Paparan informasi

RUU teknologi informasi mengartikan informasi sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, dan menyimpan, manipulasi, mengumumkan, menganalisa, dan menyebarkan informasi dengan maksud dan tujuan tertentu yang bisa didapatkan melalui media elektronik maupun cetak.

10) Media

Contoh media yang didesain secara khusus untuk mencapai masyarakat luas seperti televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

e. Cara memperoleh pengetahuan

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

1) 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:

a) 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.

b) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

c) 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.

2) 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:

a) Metode induktif

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

b) Metode deduktif

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

f. Cara mengukur pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- 1) Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- 2) Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
- 3) Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan

2. Sikap

a. Definisi sikap

Secara umum sikap adalah suatu pikiran, kecenderungan dan perasaan seseorang untuk mengenal aspek-aspek tertentu pada lingkungan yang seringkali bersifat permanen karena sulit diubah. Komponen yang dimaksud adalah pengetahuan yang selama ini diperoleh semasa hidup, dimana sangat mempengaruhi perilaku saat bertindak. Pengertian lainnya menyebutkan bahwa sikap merupakan kecondongan evaluatif seseorang terhadap suatu subjek maupun objek. Sikap yang dimiliki setiap individu memberikan warna tersendiri untuk seseorang bertingkah

Untuk terwujudnya sikap agar menjadi sebuah perilaku yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan

lembaga keagamaan serta faktor stress emosional (Notoatmodjo, 2012^b; Azwar, 2011).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Azwar (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

1) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung

dipengaruhi oleh sikap 12 penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

c. Cara mengukur sikap

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

1) 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:

a) 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 subjek yang diteliti. Instrumen pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menggunakan skala Bogardus, Thurston, dan Likert. Disini peneliti melakukan pengukuran sikap menggunakan skala Likert dikenal dengan teknik "Summated ratings". Maka alternatif jawabannya yaitu,

1. Pernyataan positif : Sangat setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak setuju (2), Sangat tidak setuju (1)
2. Pernyataan negative : Sangat setuju (1), Setuju (2), Netral (3), Tidak setuju (4), Sangat tidak setuju (5)

b) 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.

2) 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.

d. Komponen sikap

Terdapat tiga komponen sikap yang telah dikemukakan, yaitu (Azwar, 2011):

1) Komponen kognitif

Kepercayaan yang dimiliki oleh individu terhadap suatu opini mengenai isu yang sedang berkembang di masyarakat.

2) Komponen afektif

Aspek emosional seseorang yang merupakan dasar dari suatu sikap dan paling lama bertahan, serta memiliki pengaruh yang paling besar dalam merubah sikap seseorang.

3) Komponen konatif

Kecenderungan seseorang untuk bereaksi terhadap suatu kejadian dengan caranya sendiri.

3. Praktik

a. Definisi praktik

Praktik adalah suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Di samping fasilitas, diperlukan faktor dukungan (*support*) dari pihak lain, misalnya suami atau istri, orang tua atau mertua sangat penting untuk mendukung praktik (Notoatmodjo, 2010).

b. Tingkatan Praktik

1) Persepsi (Perception)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tingkatan yang akan diambil merupakan tingkat pertama.

2) Respon Terpimpin (Guide Respons)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik kedua.

3) Mekanisme (Mechanism)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga.

4) Adaptasi (Adaptation)

Adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan

baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasinya sendiri tanpa mengurangi kebenaran tindakannya tersebut. (Notoatmodjo, 2010).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi praktik

Perilaku seseorang atau subjek dipengaruhi atau ditentukan oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun luar subjek. Faktor yang menentukan atau membentuk perilaku ini disebut determinan. Ada 2 teori tentang faktor-faktor perilaku (Notoatmodjo, 2010). Teori Lawrence Green yaitu :

1) Faktor-faktor predisposisi (*disposing factors*)

Faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, diantaranya :

- a) Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap pengetahuan ini. Selain penginderaan juga dengan penciuman, perasa, dan perabaan. Pengetahuan yang cukup di dalam *cognitive domain* mempunyai enam tingkatan, yaitu tahu (*know*) artinya mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Memahami (*comprehension*) mempunyai arti suatu kemampuan untuk menjelaskan atau mempraktikkan secara benar. Aplikasi (*application*) dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan pengetahuan tentang pentingnya yang telah dipelajari. Sedangkan analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menghubungkan dan menguraikan dalam seluruh materi tersebut. Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap materi tersebut.
- b) Sikap, merupakan kesiapan atau ketersediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu dalam kata lain fungsi sikap belum

merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi praktik (tindakan) atau (reaksi tertutup).

- c) Tindakan, tingkatan-tingkatan praktik antara lain persepsi, respon terpimpin, mekanisme serta adaptasi.
 - d) Keyakinan
 - e) Kepercayaan
 - f) Nilai-nilai
 - g) Tradisi
- 2) Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*)

Faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya puskesmas, posyandu, rumah sakit, tempat pembuangan sampah, makanan yang bergizi, uang, dan sebagainya.

- 3) Faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Terkadang meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya.

- d. Cara mengukur praktik

Menurut Azwar (2008), pengukuran perilaku yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji reabilitas dan validitasnya maka dapat digunakan untuk mengungkapkan perilaku kelompok responden. Kriteria pengukuran perilaku yaitu: Perilaku positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner > T mean, perilaku negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner < T mean. Subyek memberi respon dengan dengan empat kategori ketentuan, yaitu: selalu, sering, jarang, tidak pernah.

Dengan skor jawaban :

- 1) Jawaban dari item pernyataan perilaku positif
 - a) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4
 - b) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
 - c) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
 - d) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1 2.
- 2) Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku negatif
 - a) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
 - b) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
 - c) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
 - d) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4

Penilaian perilaku yang didapatkan jika :

- 1) Nilai $T > MT$, berarti subjek berperilaku positif
- 2) Nilai $T < MT$ berarti subjek berperilaku negative

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan seksual, yang berlangsung antara usia 12-19 tahun (Kartono, 2007). Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya (Desmita, 2006). Hal ini adalah karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat.

WHO (dalam Sarwono, 2007) mendefinisikan remaja lebih bersifat konseptual, ada tiga kriteria yaitu biologis, psikologik, dan sosial ekonomi, dengan batasan usia antara 10-20 tahun, yang secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut :

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Kartono (2007) membagi masa remaja menjadi 4 fase yaitu :

- a. Masa awal pubertas, disebut pula sebagai masa pra pubertas 6 Universitas Sumatera Utara

- b. Masa merentang kedua, Fase negative, Trotzalter kedua
- c. Masa pubertas sebenarnya mulai usia 14 tahun. Masa pubertas anak wanita umumnya berlangsung lebih awal dari pada anak laki-laki.
- d. Fase Adolesensi, mulai usia 17 tahun sampai sekitar 19 – 21 tahun

2. Batasan usia remaja

Santrock (1993, dalam Sumiati, et al, 2009) mengemukakan tahapan remaja yang meliputi :

- a. Remaja awal (early adolescence) usia antara 10-14 tahun
Masa remaja awal adalah masa yang ditandai dengan berbagai perubahan tubuh yang cepat dan sering mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, pada saat ini remaja mulai mencari identitas diri.
- b. Remaja pertengahan (middle adolescence) usia antara 15-16 tahun
Ditandai dengan bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa. Oleh karena itu remaja sering kali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap secara psikis. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja sudah mulai ingin bebas mengikuti teman sebaya. Yang erat kaitannya dengan pencarian identitas di lain pihak mereka masih tergantung dengan orang tua.
- c. Remaja akhir (late adolescence) usia antara 17-19 tahun
Ditandai dengan pertumbuhan biologis sudah melambat, tetapi masih berlangsung di tempat-tempat lain. Emosi, minat, konsentrasi dan cara berpikir mulai stabil serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah sudah meningkat.