

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Media Penyuluhan Gizi**

##### **1. Pengertian**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azwar, 1983 dalam Machfoedz dan Suryani, 2007).

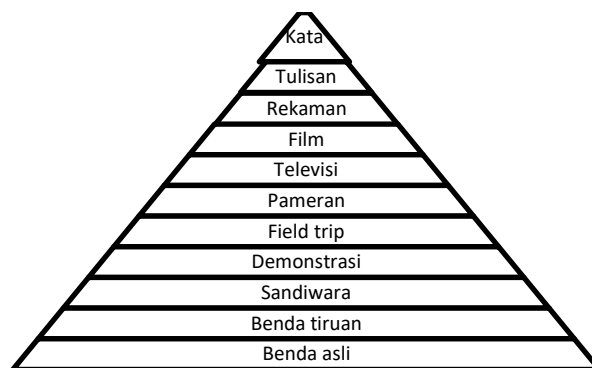
Dalam melakukan penyuluhan diperlukan adanya alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti penggunaan media atau alat peraga agar terjalannya kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi. Media adalah suatu alat peraga dalam promosi dibidang kesehatan yang dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebar-luasan informasi (Kholid, 2014).

Menurut Mubarak, dkk (2007), Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2014), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau

upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya ) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik.

Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap dengan panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk menggerakkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman (Notoatmodjo, 2007).

Seseorang atau masyarakat didalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman/pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda didalam membantu permasalahan seseorang. Edgar Dale dalam Notoatmodjo (2007), membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam, dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut.



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 (Notoatmodjo, 2007).

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

Agar intervensi tersebut efektif maka perlu dilakukan analisis terkait perilaku. Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu :

- a. Faktor predisposisi (predisposing factors), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.

- b. Faktor pendukung (enabling factors), yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya.
- c. Faktor pendorong (reinforcing factors), yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

## **2. Prinsip-Prinsip Penyuluhan**

Prinsip penyuluhan kesehatan adalah bekerja bersama sasaran bukan bekerja untuk sasaran (Valera, et.al 1987 dalam Waryana, 2016). Terdapat beberapa prinsip dalam penyuluhan partisipatif diantaranya yaitu menolong diri sendiri, partisipasi, demokrasi, keterbukaan, kemandirian, membangun pengetahuan dan adanya kerjasama serta koordinasi terhadap pihak-pihak terkait. Penyuluhan kesehatan akan efektif apabila mengacu pada minat dan kebutuhan masyarakat. Penyuluh kesehatan harus mengetahui kebutuhan apa saja yang dapat dipenuhi dengan ketersediaan sumberdaya yang ada (Waryana, 2016).

## **3. Tujuan Penyuluhan**

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

Selain itu Notoatmodjo (2010), menjelaskan bahwa terdapat beberapa tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan didalam pelaksanaan promosi kesehatan antara lain :

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c. Dapat menjelaskan informasi
- d. Media dapat mempermudah pengertian
- e. Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f. Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
- g. Memperlancar komunikasi,
- h. Mempermudah penerima informasi oleh sasaran pendidikan. Seperti diuraikan diatas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh/disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indera yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual yang lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi atau bahan pendidikan.
- i. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. Orang yang melihat sesuatu yang memang diperlukan akan menarik perhatiannya, dan apa yang dilihat dengan penuh perhatian akan memberikan pengertian baru baginya,

yang merupakan pendorong untuk melakukan/memakai sesuatu yang baru tersebut.

- j. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Didalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecenderungan untuk melupakan atau lupa terhadap pengertian yang telah diterima. Untuk mengatasi hal ini, alat bantu akan membantu menegakkan pengetahuan-pengetahuan yang telah diterima sehingga apa yang diterima akan lebih lama tersimpan dalam ingatan.

#### **4. Penyuluhan Sebagai Proses Perubahan Perilaku**

Penyuluhan sebagai proses pendidikan diartikan bahwa, kegiatan penyebarluasan informasi dan penjelasan yang diberikan dapat merangsang terjadinya proses perubahan perilaku yang dilakukan melalui proses pendidikan atau kegiatan belajar. Artinya, perubahan perilaku yang terjadi/dilakukan oleh sasaran tersebut berlangsung melalui proses belajar. Hal ini penting untuk dipahami karena perubahan perilaku dapat melalui beragam cara, seperti: pembujukan, pemberian insentif/hadiah atau bahkan melalui kegiatan pemaksaan (baik melalui penciptaan kondisi lingkungan fisik maupun sosial ekonomi, maupun pemaksaan melalui aturan dan ancaman-ancaman) (Waryana, 2016).

Penyuluhan sebagai proses belajar pendidikan, dalam konsep akademik dapat mudah dipahami, tetapi dalam praktek kegiatan perlu dijelaskan lebih lanjut. Sebab pendidikan yang berlangsung disini tidak bersifat vertikal yang lebih berkesan menggurui tetapi merupakan pendidikan orang dewasa yang

bersifat horizontal (Mead, 1959 dalam Waryana, 2016) yang lebih bersifat partisipatif. Dalam kaitan ini keberhasilan penyuluhan tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan tetapi seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis, yang mampu menumbuhkan kesadaran (sikap), pengetahuan dan keterampilan yang mampu mengubah perilaku kelompok-sasarannya kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih menyejahterakan tiap individu, keluarga dan masyarakatnya. Jadi pendidikan dalam penyuluhan adalah proses belajar bersama (Waryana, 2016).

## **5. Pendekatan Untuk Memilih Metode Penyuluhan**

Menurut Waryana (2016), pengertian tentang penyuluhan menjelaskan bahwa penyuluhan pada dasarnya merupakan proses komunikasi, yang memiliki ciri khusus untuk mengkomunikasikan inovasi melalui pendidikan yang memiliki sifat khusus sebagai sistem pendidikan non-formal. Berdasarkan pengertian dari penyuluhan, pemilihan metode penyuluhan melalui pendekatan-pendekatan sebagai berikut :

### **a. Metode Penyuluhan Dan Proses Komunikasi**

Untuk memilih metode komunikasi yang efektif, Mardikunto (1982) dalam Waryana (2016) menjelaskan adanya tiga cara pendekatan yang dapat juga diterapkan dalam pemilihan metode penyuluhan, yaitu didasarkan pada :

1) Media yang digunakan

Berdasarkan media yang digunakan, menurut Notoatmodjo tahun 2010, berdasarkan cara produksinya media dikelompokkan menjadi :

- a) Media cetak, yaitu suatu media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Adapun macam-macamnya antara lain : poster, *leaflet*, booklet, brosur, flipchart, sticker, pamflet, surat kabar.
- b) Media elektronik, yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Adapun macam-macamnya antara lain : TV, radio, film, video film, CD, VCD.
- c) Media luar ruangan, yaitu suatu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis. Adapun macam-macamnya antara lain: papan reklame, spanduk, pameran, banner, TV layar lebar.

2) Sifat hubungan antara penyuluh dan penerima manfaat

Berdasarkan hubungan penyuluh ke penerima manfaat, metode penyuluhan dibedakan atas dua macam, yaitu :

- a) Komunikasi langsung, baik melalui percakapan tatap muka atau lewat media tertentu (telepon, facimile) yang memungkinkan penyuluh dapat berkomunikasi secara langsung (memperoleh respon) dari penerima manfaat dalam waktu yang relatif singkat terjadi interaksi interpersonal.



b) Komunikasi tak langsung, baik lewat perantara orang lain, lewat surat, atau media yang lain, yang tidak memungkinkan penyuluh dapat menerima respon dari penerima manfaat dalam waktu yang relatif singkat.

3) Pendekatan psiko-sosial yang dikaitkan dengan tahapan adopsinya

Penerima manfaat; seperti halnya dengan metode penyuluhan berdasarkan media yang digunakan, metode penyuluh menurut keadaan psiko-sosial penerima manfaat juga dibedakan dalam tiga hal, yaitu :

a) Pendekatan perorangan, artinya penyuluh berkomunikasi secara pribadi dengan penerima manfaat, misalnya konseling gizi dengan pasien, melalui kunjungan rumah, kunjungan di tempat penerima manfaat, dll.

b) Pendekatan kelompok, manakala penyuluh berkomunikasi dengan sekelompok penerima manfaat pada waktu yang sama, seperti pada pertemuan diposyandu, PKK, penyelenggaraan latihan, dll.

c) Pendekatan masal, jika penyuluh berkomunikasi secara tak langsung atau langsung dengan sejumlah penerima manfaat yang sangat banyak bahkan mungkin terbesar tempat tinggalnya, misalnya penyuluhan lewat TV, penyebaran selebaran, dll.

## 6. *Leaflet*

*Leaflet* adalah selembar kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Kadang-kadang didefinisikan sebagai selembar kertas yang berisi tulisan tentang suatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu (Supriasa, 2013). Menurut Nursalam dan Effendi (2008), *leaflet* adalah

selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca. *Leaflet* berukuran 20x30 cm dan disajikan dalam bentuk terlipat. *Leaflet* biasa diberikan kepada sasaran setelah dilakukan penyuluhan agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan saat penyuluhan agar pesan yang disampaikan dapat dimengerti oleh sasaran.

Selain itu menurut Kholid (2014), *leaflet* adalah suatu bentuk media publikasi yang penyebarannya dengan cara dibagikan. *Leaflet* memiliki ukuran 20x30 cm yang berisi tulisan 200-400 kata. Isinya harus dapat ditangkap dalam satu kali membaca.

Terdapat *leaflet* yang sederhana dan *leaflet* yang rumit yang terdiri atas sejumlah judul, gambar, grafik, tabel dan logo serta identitas lembaga. Dalam penataan komponen *leaflet* tersebut tidak mudah dan perlu ditata dengan baik dan menarik. Dalam merancang tata letak, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan, yaitu : (1) penempatan judul, subjudul, ilustrasi dan nomor halaman; (2) jumlah kolom; (3) panjang, baris dan lebar ruang tepi; (4) penekanan pesan khusus. *Leaflet* yang baik ditinjau dari daya tarik, tampilan dan keefektivitasan untuk mencapai tujuan (Supriasa, 2013).

Menurut Luice (2005), keuntungan menggunakan media *leaflet* antara lain ; sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai, ekonomis, dapat memberikan informasi secara detail yang tidak mungkin bisa disampaikan secara lisan, berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh

anggota kelompok sasaran sehingga bisa didiskusikan, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran. Sementara itu terdapat beberapa kelemahan dari *leaflet* yaitu : tidak cocok untuk sasaran individu per individu, tidak tahan lama dan mudah hilang, *leaflet* akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikutsertakan secara aktif serta perlu proses penggandaan yang baik.

## **7. Video**

Video merupakan media audio visual yang semakin populer dimasyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Mubarak,dkk ; 2007).

Menurut Mubarak,dkk (2007), video memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan antara lain :

### **a. Kelebihan**

Terdapat beberapa kelebihan dari penggunaan media video antara lain : 1) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya; 2) Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis; 3) Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu penyuluhan bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya; 4) Kontrol sepenuhnya ada pada pemateri; 5) Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang; 6) Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan.

## b. Kekurangan

Terdapat beberapa kekurangan dari media video antara lain : 1) Perhatian sasaran sulit untuk dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktekkan; 2) Sifat komunikasinya yang satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain; 3) Kurang mampu menampilkan detail objek yang disajikan secara sempurna; 4) Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Kholid (2014), pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang.

## 2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu :

### a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengatakan dan sebagainya.

### b. Memahami (*comprehension*)

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

### c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum - hukum, rumus, metode,

prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan pedoman gizi seimbang sebagai panduan dalam mengkonsumsi makanan bergizi sehari-hari.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi untuk suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

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

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

Pengetahuan yang baik tentang gizi pada seseorang membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makan yang dipilihnya untuk di konsumsi. Orang yang pengetahuan gizinya rendah akan

berperilaku memilah makanan yang menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan gizi tinggi cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Agustian, 2010).

Mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan atau menyatakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan.

Mengukur pengetahuan seseorang tentang apapun hanya dapat diukur dengan membandingkan pengetahuan orang tersebut dalam kelompoknya dalam arti luas.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

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

#### **a. Faktor Internal**

##### **1) Pendidikan**

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

## 2) Pekerjaan

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

## 3) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

## 4) Usia

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



menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

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

2) Sosial budaya

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

3) Status ekonomi

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

4) Sumber Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya televisi,

radio, koran atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Selain itu media informasi yang lainnya bisa melalui penyuluhan dibidang kesehatan menggunakan berbagai media yaitu seperti *leaflet*, booklet, flipchart atau video.

#### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Belajar Siswa**

Menurut Notoatmodjo tahun 2007, Siswa yang mengalami proses belajar, agar berhasil sesuai dengan tujuan yang harus dicapainya, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya itu. Adapun faktor-faktor itu dapat digolongkan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam anak itu sendiri seperti kematangan/pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.

Faktor ini meliputi :

1) Kematangan/pertumbuhan, kita tidak dapat melatih anak yang baru berusia 6 bulan untuk belajar berjalan. Andaiapun dipaksa, tetap anak itu tidak akan sanggup melakukannya, karena untuk berjalan membutuhkan kematangan potensi-potensi jasmaniah maupun rohaniannya. Demikian pula, kita tidak dapat mengajarkan ilmu pasti kepada anak kelas tiga sekolah dasar atau mengajar ilmu filsafat kepada anak-anak yang baru duduk dibangku sekolah menengah pertama. Semua itu disebabkan oleh pertumbuhan mentalnya yang belum matang untuk menerima pelajaran itu. Mengajarkan sesuatu yang baru dapat berhasil jika taraf

pertumbuhan pribadi telah memungkinkan; potensi-potensi jasmani atau rohaniannya telah matang untuk itu.

- 2) Kecerdasan, disamping kematangan, cepat tidaknya seseorang mempelajari sesuatu dengan berhasil baik dipengaruhi pula oleh taraf kecerdasannya.
  - 3) Latihan/ulangan, karena terlatih dan sering mengulangi sesuatu, maka kecakapan dan pengetahuan yang dimilikinya dapat menjadi semakin dikuasai dan semakin mendalam. Sebaliknya, tanpa latihan dengan pengalaman yang dimilikinya dapat menjadi hilang atau berkurang.
  - 4) Motivasi, motivasi dapat mendorong seseorang sehingga akhirnya orang tersebut menjadi ahli dalam ilmu pengetahuan tertentu. Tak mungkin apabila seseorang mau berusaha mempelajari sesuatu dengan sebaik-baiknya, jika ia tidak mengetahui betapa penting hasil yang dicapai dari motivasi itu sendiri.
  - 5) Sifat pribadi seseorang, disamping faktor-faktor yang telah dibicarakan diatas, faktor pribadi seseorang turut memegang peranan dalam belajar. Setiap orang mempunyai kepribadiannya masing-masing. Sifat-sifat kepribadiannya masing-masing sedikit banyak turut pula mempengaruhi sampai dimanakah hasil belajar dapat dicapai.
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang datang dari luar diri. Seperti kebersihan rumah, udara yang panas, lingkungan dan sebagainya. Ternyata banyak faktor yang dapat mempengaruhi anak dalam belajar. Disamping faktor eksternal yang bersifat fisik tersebut banyak macam yang lain yang dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1) Faktor yang datang dari sekolah

- a) Interaksi guru dengan murid, guru yang kurang berinteraksi dengan murid secara harmonis/baik, menyebabkan belajar mengajar itu kurang lancar. Selain itu siswa pun merasa jauh dengan guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar.
- b) Cara penyajian, guru yang biasa mengajar dengan metode ceramah kadang membuat siswa merasa bosan, mengantuk dan hanya mencatat saja. Guru yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru dapat membantu siswa meningkatkan kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar.
- c) Metode belajar, banyak siswa yang melakukan cara belajar yang kurang tepat. Dalam hal ini perlu pembinaan dari guru dengan cara belajar yang tepat dan efektif sehingga siswa dapat memilih cara belajar yang tepat namun tidak terlalu memorsir waktu sehingga siswa masih bisa beristirahat.
- d) Media pendidikan, kenyataan saat ini dengan banyaknya jumlah anak yang masuk sekolah, maka diperlukan alat yang dapat membantu kegiatan belajar, seperti media cetak yaitu flipchart, booklet, *leaflet* dan media yang audio visual seperti video, film pendek dan sebagainya.

2) Faktor yang datang dari masyarakat

- a) Media massa, saat ini banyak sekali bacaan berupa buku-buku, novel, majalah, koran, yang kurang dipertanggungjawabkan secara pendidikan. Kadang-kadang mereka lebih asyik membaca buku diluar buku pelajaran, sehingga lupa akan tugasnya untuk belajar. Oleh karena itu perlu pengawasan dan seleksi yang ketat agar terhindar dari hal-hal buruk.
- b) Teman bergaul, anak perlu bergaul dengan anak yang lainnya untuk mengembangkan sosialisasi. Tetapi perlu dijaga jangan sampai mendapatkan teman bergaul yang buruk perangnya. Perbuatan yang tidak baik mudah menular pada orang lain. Maka perlu dikontrol dnegan siapa mereka bergaul.

3) Faktor yang datang dari keluarga

- a) Cara mendidik, orang tua yang memanjakan anaknya, maka setelah anak masuk sekolah akan menjadi siswa yang kurang bertanggungjawab dan takut menghadapi tantangan serta kesulitan. Namun orang tua yang mendidik anak secara keras pula anak tersebut akan menjadi seseorang yang penakut. Sehingga diperlukan cara yang tepat untuk mendidik anak dalam keluarga.
- b) Pengertian orangtua, anak belajar perlu dorongan dan pengertian dari orangtua. Bila anak sedang eblajar maka jangan dibebankan dengan tugas-tugas di rumah. Kadang-kadang anak mengalami lemah semangat, orangtua wajib memberi pengertian dan dorongannya, membantu sedapat mungkin kesulitan yang dialami anak disekolah.

- c) Keadaan sosial ekonomi keluarga, anak belajar kadang memerlukan sarana yang memadai. Bila keadaan ekonomi tidak memungkinkan cukupkanlah sarana yang dibutuhkan anak, sehingga dapat belajar dengan senang.
- d) Latar belakang kebudayaan, tingkat pendidikan dan kebiasaan dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Perlu ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik agar mendorong semangat anak untuk belajar.

### **C. Masalah Gizi Pada Remaja**

Masa remaja adalah masa transisi dari anak ke dewasa. Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Suatu masa dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Sarwono, 2011),.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan golongan remaja fase awal yaitu remaja yang berusia 12-15 tahun. Remaja diusia ini sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk kedalam golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk kedalam golongan orang dewasa.

Remaja berada diantara anak-anak dan dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan “fase mencari jati diri” atau fase “topan atau badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun fase remaja merupakan fase

perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik (Monk,dkk ; 2006).

Menurut Mönks, dkk tahun 2006 menyebutkan bahwa usia masa remaja adalah masa diantara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Masa pubertas meliputi masa remaja awal dan berisi perubahan fisik seperti percepatan pertumbuhan dan timbulnya seksualitas.

Masa remaja mempunyai karakteristik tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya, menurut Hurlock (1992), antara lain : 1) Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya; 2) Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya; 3)Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan nilai-nilai yang dianut serta keinginan akan kebebasan; 4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat; 5) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian

karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut; 6) Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita; 7) Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya. Mereka memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Disimpulkan adanya perubahan fisik maupun psikis pada diri remaja, kecenderungan remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini diharapkan agar remaja dapat menjalani tugas perkembangan dengan baik-baik dan penuh dengan tanggung jawab.

Sudah cukup lama dirasakan adanya ketidaksinambungan antara perkembangan intelektual dan emosional remaja disekolah menengah (SMP/SMA). Kemampuan intelektual mereka telah dirangsang sejak awal melalui berbagai macam sarana dan prasarana yang disiapkan dirumah dan disekolah. Mereka telah dibanjiri berbagai informasi, pengertian-pengertian, serta konsep-konsep pengetahuan melalui media masa (televisi, radio dan film) yang semuanya tidak bisa dipisahkan dari kehidupan para remaja sekarang.

Dari segi fisik, para remaja sekarang juga cukup terpelihara dengan baik sehingga mempunyai ukuran tubuh yang tampak dewasa, tetapi mempunyai



emosi yang masih seperti anak kecil. Terhadap kondisi remaja yang demikian banyak orangtua yang tidak berdaya berhadapan dengan masalah membesarkan anak-anak didalam masyarakat begitu cepat, yang berbeda secara radikal dengan dunia di masa remaja mereka dulu.

### **c. Kecukupan Gizi Remaja**

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan pangan merupakan salah satu hal pokok yang dibutuhkan tubuh setiap hari dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. Kekurangan atau kelebihan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk terhadap kesehatan.

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak adekuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat afektifitas, tampilan fisik dan kematangan seksual.

Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan-perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masa remaja yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir diusia 18 tahun. Masalah gizi yang utama dialami oleh remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junkfood* menyebabkan para

remaja rentan sekali kekurangan zat gizi serta perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja

| Kategori            | Laki-laki<br>(tahun) |       | Perempuan (tahun) |       |
|---------------------|----------------------|-------|-------------------|-------|
|                     | 11-14                | 15-18 | 11-14             | 15-18 |
| BB (kg)             | 45                   | 66    | 46                | 55    |
| TB (cm)             | 157                  | 176   | 157               | 163   |
| Energi (total kkal) | 2500                 | 3000  | 2200              | 2200  |
| Energi (kkal/kg)    | 55                   | 45    | 47                | 40    |
| Protein (gram)      | 45                   | 59    | 46                | 44    |
| Vitamin A (g RE)    | 1000                 | 1000  | 800               | 800   |
| Vitamin D (g)       | 10                   | 10    | 10                | 10    |
| Vitamin E (mg a TE) | 10                   | 10    | 8                 | 8     |
| Vitamin K (g)       | 45                   | 65    | 45                | 55    |
| Vitamin C (mg)      | 50                   | 60    | 50                | 60    |
| Folat (g)           | 150                  | 200   | 150               | 180   |
| Kalsium (g)         | 1200                 | 1200  | 1200              | 1200  |
| Besi (g)            | 12                   | 12    | 15                | 15    |
| Seng (g)            | 15                   | 15    | 12                | 12    |

Sumber : Kementerian Kesehatan RI (2003) dalam Soetjiningsih (2010)

Berdasarkan tabel 2. Angka kecukupan gizi, kebutuhan gizi remaja lebih tinggi daripada usia anak. Namun, kebutuhan gizi pada remaja perempuan dengan laki-laki akan jelas berbeda. Hal ini disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh mineralisasi tulang dan aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik tubuh tidak meningkat, tetapi total kebutuhan energi akan tetap meningkat akibat pembesaran ukuran tubuh (Soetjiningsih, 2010).

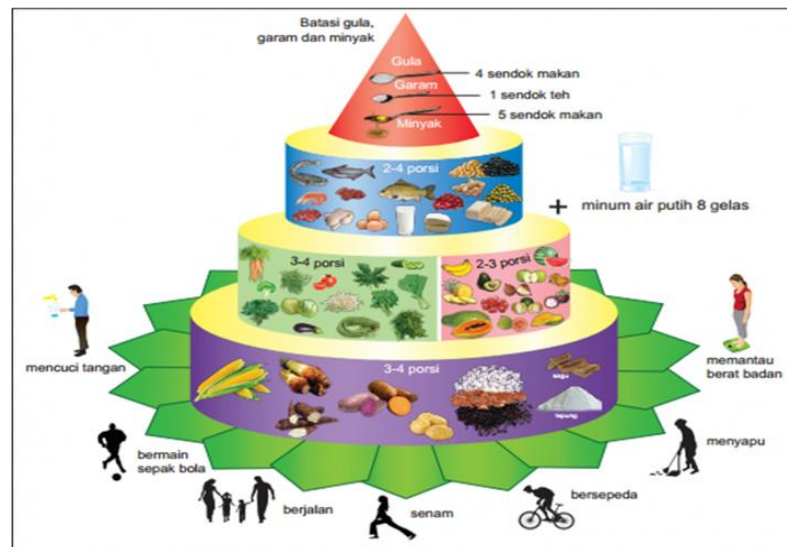
#### **d. Pedoman Gizi Seimbang**

##### **1. Pesan Pedoman Gizi Seimbang**

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

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah : 1) Mengonsumsi makanan beragam ; 2) Membiasakan perilaku hidup bersih; 3) Melakukan aktivitas fisik; 4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal. Gizi seimbang dapat digambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang yang terdapat dalam gambar 1.



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

Kementerian Kesehatan RI (2014) menyebutkan bahwa Pesan Pedoman Gizi Seimbang ini berlaku untuk masyarakat umum dari berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat terutama remaja yang berada dalam masa peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang dituangkan dalam 10 Pesan Pedoman Gizi Seimbang, antara lain:

**1) Syukuri dan Nikmati Anekaragam Makanan**

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya. Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

## **2) Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan**

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara

buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah serta mengendalikan tekanan darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Dalam budaya makan masyarakat perkotaan Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 Kalori yang sekitar separuhnya dari gula yang ditambahkan. Selain itu beberapa jenis buah juga meningkatkan risiko kembung dan asam urat. Oleh karena itu konsumsi buah yang terlalu matang dan minuman jus bergula perlu dibatasi agar turut mengendalikan kadar gula darah.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon

ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). 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 dua-pertiga 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. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedelai dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

Oleh karena itu 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 baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi (setara dengan 70-140 gr/2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong ikan ukuran sedang) sehari dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100-200 gr/ 4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/ 4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa).

Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa



karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedelai dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

#### **4) Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok**

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya.

Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Serealia utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu serealia tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain.

Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, zink, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia

sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

#### **5) Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak**

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. Di lain pihak para pengusaha pangan olahan diwajibkan mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan agar masyarakat dapat

memilih makanan sehat sesuai kebutuhan setiap anggota keluarganya. Label dan iklan pangan harus mengikuti Peraturan Pemerintah RI, Nomor 69 Tahun 1999.

a) Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap). buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Fruktosa adalah gula sederhana yang terdapat di dalam madu, berbagai buah, gula meja (sukrosa dan *high fructose corn syrup* / HFCS). Fruktosa belum memperoleh perhatian yang cukup dibandingkan dengan glukosa padahal terbukti mempunyai hubungan yang erat dengan intoleransi glukosa. Jadi pendapat selama ini bahwa fruktosa lebih aman dari glukosa adalah tidak benar.

Beberapa cara membatasi konsumsi gula : 1) Kurangi secara perlahan penggunaan gula, baik pada minuman teh/kopi maupun saat membubuhkan pada masakan. Jika meningkatkan rasa pada minuman, tambahkan jeruk nipis pada minuman teh dan atau madu, bukan menambahkan gula; 2) Batasi

minuman bersoda; 3) Ganti makanan penutup/*dessert* yang manis dengan buah atau sayur-sayuran; 4) Kurangi atau batasi mengkonsumsi es krim; 5) Selalu membaca informasi kandungan gulatan kandungan total kalori (glucosa, sukrosa, fruktosa, dextrosa, galaktosa, maltosa) dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan; 6) Kurangi konsumsi coklat yang mengandung gula; 7) Hindari minuman beralkohol.

b) Konsumsi Garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah.

Karena itu dianjurkan mengonsumsi garam sekeadarnya dengan cara menyajikan makanan rendah natrium : 1) Gunakan garam beriodium untuk konsumsi; 2) Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi nilai gizi dan pilih yang rendah natrium; 3) Jika tidak tersedia pangan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang; 4) Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (unsalted); 5) Jika mengonsumsi mi instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mi instan; 6) Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih; 7) Mengonsumsi lebih banyak pangan sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (*beans*) dan *yoghurt*.

### c) Konsumsi Lemak

Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Secara nasional, rata-rata konsumsi lemak di Indonesia telah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 47 gram/kapita/hari atau 25 persen dari total konsumsi energi. Karakteristiknya adalah lebih besar pada kelompok penduduk usia 2-18 tahun, tinggal di perkotaan dan pada kelompok perempuan (Riskesdas, 2010).

Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani. Dalam memproduksi hormon, tubuh membutuhkan kolesterol yang merupakan substansi yang terdapat dalam tubuh. Tubuh membuat kolesterol dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung lemak jenuh, seperti kuning telur, lemak daging dan keju.

Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak.

Risiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas.

#### **6) Biasakan Sarapan**

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan.

Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diperingati setiap tanggal 14-20 Februari diharapkan dapat dijadikan sebagai momentum berkala setiap tahun untuk selalu mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan Gizi Seimbang.

Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

#### **7) Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman**

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua pertiga dari berat tubuh kita adalah air.

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak

memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ.

Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (*fatigue*), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar



air. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.

#### **8) Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Pangan**

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

#### **9) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Bersih Mengalir**

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit.

Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:

1) Sebelum dan sesudah memegang makanan; 2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak; 3) Sebelum memberikan air susu ibu; 4) Sesudah memegang binatang; 5) Sesudah berkebun.

Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun. Cara Cuci Tangan 5 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar : 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir; 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari; 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku; 4) Bilas dengan air bersih mengalir; 5) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan.

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

#### **10) Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain.

Lebih baik jika melakukan olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. (Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik, Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Contoh : menari seperti Tari Poco-Poco dari Papua, Tari Bambu dari Maluku, Tari Jaipong dari Jawa Barat, Tari Saman dari Aceh, Tari Kecak dari Bali, dll.

## **2. Pesan Gizi Seimbang Bagi Remaja**

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

### **a. Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang dan Malam) Bersama Keluarga**

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan

makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi.

Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi.

Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan.

Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti

telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makanan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

b. Biasakan Mengonsumsi Ikan dan Sumber Protein Lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai

sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100 g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik.

Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) merupakan sumber protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

c. Perbanyak Mengonsumsi Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner. Banyak keuntungan apabila konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh.

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.



d. Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih dari Rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan dirumah. Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orangtua.

e. Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan dan Makanan Selingan Yang Manis, Asin dan Berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi.

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung,

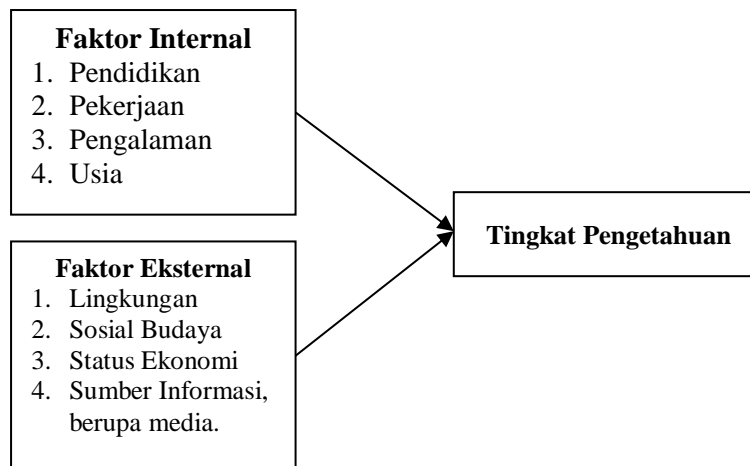
- f. Biasakan Menyikat Gigi Sekurang-Kurangnya Dua Kali Sehari Setelah Makan Pagi dan Sebelum Tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

- g. Hindari Merokok

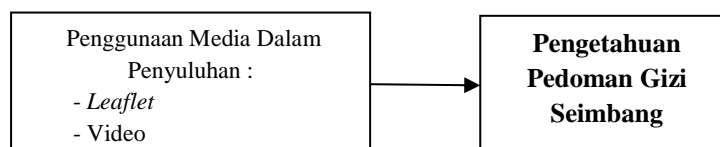
Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

## E. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan  
Sumber : Ariani (2014)

## F. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep

## G. Hipotesis Penelitian

- a. Ada perbedaan efektivitas penggunaan media *leaflet* sebelum dan setelah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- b. Ada perbedaan efektivitas penggunaan media video sebelum dan setelah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- c. Ada perbedaan peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang Pedoman Gizi Seimbang menggunakan Media *leaflet* dan video.