# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## Tinjauan Teori

### Gizi Seimbang

#### Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Patimah, 2017).

#### Pedoman

Pedoman gizi merupakan pedoman yang digunakan untuk membantu masyarakat melaksanakan pola makan sehat. Pedoman gizi berlaku untuk semua masyarakat yang sehat dan tidak berlaku bagi masyarakat yang membutuhkan diet untuk kondisi medis tertentu. Pedoman gizi memberikan informasi mengenai jenis dan jumlah makanan, kelompok makanan dan pola makan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, 2017).

Suatu pedoman gizi lengkap terdiri dari lima komponen, yaitu:

1. Slogan

Slogan adalah susunan beberapa kata menjadi suatu frasa yang singkat mempunyai makna, mudah diungkapkan dan dipahami. Slogan gizi adalah susunan beberapa kata dalam suatu frasa singkat yang mengandung makna visi perbaikan gizi (Patimah, 2017).

Dengan mempertimbangkan visi pembanguanan gizi jangka panjang adalah untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas dan unggul atau mampu bersaing maka, slogan Gizi Seimbang yang baru adalah “Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi” (Patimah, 2017).

1. Visualisasi anjuran konsumsi pangan (*food guide*)

Visualisasi anjuran konsumsi pangan (*food guide*) menyajikan secara sederhana tentang kelompok pangan dan jumlah anjuran pangan yang dikonsumsi dari setiap kelompok pangan.

Visualisasi Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia yang saat ini digunakan disempurnakan menjadi dua, yaitu Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku.

###### Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang merupakan visualisasi pedoman gizi seimbang yang berfungsi sebagai panduan anjuran porsi konsumsi pangan dan beraktifitas sehari-hari.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas dengan urutan mengecil ke arah atas. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu :

1. Konsumsi makanan beranekaragam pangan
2. Aktifitas fisik
3. Kebersihan diri
4. Pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal

Selain makanan dan minuman dalam gambar Tumpeng Gizi Seimbang juga mengandung pesan kesehatan lainnya yang divisualisasikan dengan gambar cuci tangan dengan air mengalir, bayangan aktifitas fisik yang dianjurkan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, serta kegiatan menimbang berat badan.



###### Gambar 2. Piring Makanku

Piring Makanku merupakan visualisasi pedoman gizi seimbang yang berfungsi sebagai panduan anjuran konsumsi pangan setiap kali makan.

Pada gambar 2. menggambarkan anjuran makan sehat dengan porsi sayur dan buah sebanyak 50% dari porsi tiap kali makan, dan 50 % lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk.

1. Anjuran konsumsi pangan berdasarkan kelompok umur, dan fisiologi khusus
2. Pesan - pesan gizi

Pesan gizi utama dalam Pedoman Gizi Indonesia yang diterbitkan tahun 2014 terdiri atas 10 pesan gizi utama, disertai dengan pesan gizi khusus untuk berbagai kelompok umur. Sepuluh pesan gizi utama dalam pedoman gizi bagi penduduk indonesia adalah sebagai berikut :

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
3. Biasakan makan lauk-pauk yang mengandung protein tinggi.
4. Biasakan mengonsumsi makan ragam makanan pokok.
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
6. Biasakan sarapan.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir.
10. Lakukan aktivitas fisik dan pertahankan berat badan normal
11. Media edukasi gizi

Pedoman gizi digunakan sebagai acuan umum bagi berbagai pihak, termasuk lembaga pemerintah dan swasta, dalam memberikan edukasi gizi pada masyarakat. Pada masa mendatang, pedoman gizi dapat dikaitkan dengan isu lingkungan dan pembangunan berkelanjutan, contohnya mengenai konsumsi pangan berkelanjutan (Prof. Dr. Hardinsyah, 2017).

Panduan pangan di Indonesia berubah dan mengalami penyempurnaan dari Empat Sehat Lima Sempurna menjadi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS terinspirasi dari bentuk penyajian makanan tumpeng yang menjadi budaya masyarakat pulau jawa yang mencakup sekitar 70% dari total masyarakat Indonesia (Prof. Dr. Hardinsyah, 2017).

Filosofi panduan pangan berbentuk tumpeng ini adalah bahwa kelompok pangan yang semakin ke bagian atas tumpeng dianjurkan dikonsumsi lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok pangan bagian bawah tumpeng yang dianjurkan untuk dikonsumsi lebih banyak (Prof. Dr. Hardinsyah, 2017).

### Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

#### Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan memiliki enam tingkatan antara lain :

1. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan paling rendah

1. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan 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 dipelajari.

1. Aplikasi (aplication)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip siklus pemecahan masalah di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

1. Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

1. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen - komponen pengetahuan yang dimiliki.

1. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek.

#### Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

1. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Usia seseorang semakin bertambah maka daya tangkap dan pola pikirnya semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat menambah wawasan atau pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

#### Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang berisi mengenai isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau sampel. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan.

### Penyuluhan

Penyuluhan gizi merupakan salah satu cara untuk melakukan pendidikan gizi sebagai bentuk intervensi pada masyarakat. Menurut Concento (2011), pendidikan gizi adalah kombinasi strategi pendidikan yang didukung oleh lingkungan dan dirancang agar target sasaran dapat mengadopsi perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan melalui berbagai media dan melibatkan aktivitas oleh target sasaran. Pendidikan gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan pilihan dan kebiasaan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat (Dr. Nurul Muslihah, SP, 2017).

Tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal.Tujuan penyuluhan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara itu, tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap, dan norma yang positif di bidang gizi (Supariasa, 2014). Dalam proses intervensi gizi memerlukan media sebagai alat bantu.

#### Metode

Menurut Supariasa (2012) metode penyuluhan ada beberapa jenis yaitu sebagai berikut :

1. Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan salah satu cara menyampaikan atau menjelaskan suatu ide, pengertian, dan pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan

1. Metode Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5 – 20 peserta dengan seorang pemimpin .

1. Metode Curah Pendapat

Metode curah pendapat adalah penyampaian pendapat atau ide untuk menyelesaikan suatu masalah. Dalam curah pendapat, pemikiran kreatif lebih diperlukan daripada pemikiran praktis.

1. Metode Simulasi

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

#### Media

Media berasal dari bahasa latin yang memiliki arti perantara atau pengantar. Secara umum media digunakan untuk memperjelas isi pesan, mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera, memberi rangsangan yang sama menyamakan pengalaman dan persepsi terhadap ilmu yang diberikan (Hasan Aroni, SKM, 2017). Syarat-syarat media tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat, dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan, dan sopan (Supariasa, 2012 dalam HARAHAP, 2018).

Berdasarkan fungsinya sebagai penyampai pesan gizi, menurut Notoadmodjo 2012 media penyuluhan dibagi menjadi 3, yaitu :

1. Media Cetak

Media cetak adalah media yang mengutamakan pesan – pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata-kata, gambar atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media cetak adalah *leaflet, booklet, flyer* (selebaran), *flip chart* (lembar balik), *rubric* atau tulisan pada surat kabar atau majalah, poster, yang menyalurkan informasi kesehatan.

1. Media Elektronik

Media elektronik adalah media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat, didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Yang termasuk dalam media elektronik adalah televisi, radio, video, film, CD, dan VCD.

1. Media Luar Ruangan

Media luar ruangan adalah media yang menyampaikan pesannya di luar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis. Yang termasuk media luar ruangan adalah reklame, spanduk, dan televise layar lebar.

### Booklet

#### Pengertian Booklet

Booklet merupakan media penyampai pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan kombinasi tulisan dan gambar. Kelebihan yang dimiliki media bookletyaitu informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, bookletjuga dapat dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan.

Penyusunan bookletini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja serta dikombinasikan dengan gambar sehingga menarik perhatian remaja dan menghindari kejenuhan remaja dalam membaca.

#### Keunggulan Booklet

Penggunaan media booklet merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi kelemahan yang ada pada leaflet. Materi yang tertulis dalam booklet akan lebih lengkap sehingga sasaran edukasi akan lebih memahami isi yang ada dalam booklet. Kelebihan lain  merupakan media yang praktis mudah sama hal nya dengan leaflet (Farudin, 2011).

### Remaja

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan, fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Dr. Susetyowati, DCN, 2007). Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena :

1. Terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis
2. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja mempengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi.
3. Kebutuhan zat gizi khusus perlu diperhatikan, terutama pada kelompok remaja dengan aktivitas olahraga tinggi, kehamilan, gangguan perilaku makan, diet ketat, konsumsi alkohol, dan obat – obatan.

Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik. Secara garis besar, remaja laki – laki berdasarkan PMK No. 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia 2000 – 2650 kkal/hari. Sedangkan perempuan lebih rendah 1900 – 2100 kkal/hari (Kemenkes RI, 2019).

#### Masalah Gizi dan Kesehatan Pada Masa Remaja

1. Gangguan Makan

Terdapat dua macam gangguan makan, yaitu anoreksia dan bulimia nervosa. Kedua gangguan ini biasanya terjadi akibat timbulnya keinginan untuk membentuk tubuh langsing dengan cara menguruskan badan (Dr. Susetyowati, DCN, 2017).

1. Anemia

Anemia merupakan keadaan jumlah kadar Hb dalam darah kurang dari normal (<12 g%). Remaja perempuan beresiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki – laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga kehilangan banyak zat besi.

Anemia gizi besi pada remaja perempuan menjadi berbahaya jika tidak segera ditangani. Karena remaja perempuan akan memasuki fase persiapan hamil dan melahirkan. Anemia pada remaja perempuan yang sedang hamil juga meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung pada bayi yang dikandungnya (Dr. Susetyowati, DCN, 2017).

Penyebab anemia antara lain pendarahan hebat, kadar zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dalam tubuh rendah, dan penyakit kronis lain. Gejala anemia antara lain yaitu lemah, letih, dan lesu (Dr. Susetyowati, DCN, 2017).

1. Obesitas

Obesitas dan malnutrisi kronis berkaitan dengan status gizi masa lalu, anak yang mengalami stunting berisiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan anak yang normal. Remaja perempuan yang mengalami hal ini berisiko mengalami penyakit sendi lebih besar saat usia lanjut (Dr. Susetyowati, DCN, 2017).

1. Makan Tidak Teratur

Remaja biasa melewatkan sarapan dan makan siang karena aktivitas fisik yang padat baik di dalam sekolah maupun diluar sekolah. Selain itu, remaja lebih sering mengonsumsi makanan yang rendah zat gizi seperti makanan *fast food* dan gorengan (Dr. Susetyowati, DCN, 2017).

## Kerangka Teori

Media :

* Frekuensi membaca
* Ketertarikan
* Kejelasan

Metode

Pendidikan

Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang

Umur

*Noise*

###### Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian

Keterangan :

**:** Variabel yang diteliti

**:** Variabel yang tidak diteliti

## Kerangka Konsep

Intervensi penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet

1. Frekuensi Membaca
2. Kejelasan Materi
3. Ketertarikan Materi

Peningkatan Pengetahuan siswa tentang Gizi Seimbang sesudah intervensi

###### Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian