

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Gizi

1. Pengertian

Secara umum, definisi konseling adalah suatu proses komunikasi interpersonal/dua arah antara konselor dan klien untuk membantu klien mengatasi dan membuat keputusan yang benar dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapi. Dalam definisi ini, ada dua unsur yang terlibat, yaitu konselor dan klien. Dalam *Kamus Gizi* (2010) yang dikeluarkan oleh Persagi, dinyatakan bahwa konseling gizi adalah suatu proses komunikasi dua arah antara konselor dan pasien/klien untuk membantu pasien/klien mengenali dan mengatasi masalah gizi.

Persagi (2010) dalam Supriasa (2013) mendefinisikan konseling gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Setelah konseling, diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi termasuk perubahan pola makan serta pemecahan masalah terkait gizi ke arah kebiasaan hidup sehat.

2. Tujuan Konseling

Secara umum, tujuan konseling adalah membantu klien dalam upaya mengubah perilaku yang berkaitan dengan gizi, sehingga status gizi dan kesehatan klien menjadi lebih baik. Perilaku yang diubah meliputi ranah pengetahuan, ranah sikap, dan ranah keterampilan dibidang gizi. Perilaku negatif dibidang diubah menjadi perilaku positif. Perilaku negatif di bidang gizi, antara lain, tidak membiasakan sarapan pagi, tidak menerapkan gizi seimbang dalam menu sehari-hari, tidak menggunakan garam beryodium, dan beberapa pantangan / takhayul yang merugikan gizi. Contoh perilaku positif di bidang gizi, antara lain penerapan gizi seimbang dalam kehidupan

sehari-hari, minum air putih yang sehat dan aman, dan berolahraga secara teratur (Supariasa, 2013).

3. Manfaat Konseling

Menurut Persagi (2010) dalam Supariasa (2013), manfaat konseling adalah sebagai berikut:

1. Membantu klien untuk mengenali masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi.
2. Membantu klien memahami penyebab terjadinya masalah.
3. Membantu klien untuk mencari alternatif pemecahan masalah.
4. Membantu klien untuk memilih cara pemecahan masalah yang paling sesuai baginya.
5. Membantu proses penyembuhan penyakit melalui perbaikan gizi klien.

B. Tingkat Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Suhardjo (2003), kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kemampuan untuk menerapkan informasi tentang merupakan sebab-sebab penting terjadinya gangguan gizi dalam masyarakat. Oleh sebab itu pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan untuk menciptakan makanan yang sehat dan bergizi.

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan:

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan

yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang 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. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan-makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (Application)

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

d. Analisis (Analysis)

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

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk

menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan anatar anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB dan sebagainya.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoatmodjo, 2012).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan adalah :

a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang didapat. Informasi baru tersebut dapat memberi landasan baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

b. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan juga tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran sehingga akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

c. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

d. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

e. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

C. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Nursalam dan Efendi, 2009). Menurut Newcomb dalam Notoatmojo (2012), menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu.

Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut (Berkowitz, 1972 dalam Azwar, 2012). Sedangkan menurut Thomas dan Znaniecki (1920) dalam Wawan dan Dewi (2010) menyatakan bahwa sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu (*purely physic inner state*), tetapi sikap merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual.

2. Ciri-Ciri Sikap

Menurut Wawan dan Dewi (2010), ciri-ciri sikap adalah;

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir, melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini membedakan dengan sifat motif-motif biogenis, seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah-ubah pada orang-orang bila terdapat keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- e. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan yang dimiliki orang.

3. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri atas berbagai tingkatan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012):

- a. Menerima (*receiving*)
Menerima diartikan bahwa seseorang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Contohnya, sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang tersebut terhadap penyuluhan tentang gizi.
- b. Merespons (*responding*).
Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*).

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

d. Bertanggung jawab (*responsible*).

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

D. Tingkat Konsumsi Energi

Keadaan kesehatan gizi tergantung tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kalau susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2006)

Susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan gizi yang baik disebut konsumsi adekuat, apabila konsumsi baik kualitasnya dan jumlahnya melebihi kebutuhan disebut konsumsi lebih. Sebaliknya konsumsi yang kurang baik kualitasnya maupun kuantitasnya akan memberikan kondisi kesehatan gizi kurang atau defisiensi (Sediaoetama, 2006).

Di dalam tubuh, zat-zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga (terutama karbohidrat dan lemak. Makanan sumber energi terutama adalah nasi, jagung, sagu, ubi, roti, dan hasil olahannya. Jumlah kebutuhan energi balita pada dasarnya

berbeda tergantung pada umur, jenis kelamin, dan berat badan (Depkes, 2005).

Energi untuk tubuh diukur dengan kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun untuk proses metabolisme tubuh serta dihasilkan dari karbohidrat, protein, lemak. Pada remaja kebutuhan energi menurun karena basal metabolisme dan kegiatan fisik meningkat. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badan seseorang. Pada remaja perempuan 10-12 tahun kebutuhan energinya 50-60 kal/kg BB/hari dan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kal/kg BB/hari (Hasdianah, 2014).

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi Remaja

Kelompok Usia	Kebutuhan
Laki-laki:	
10 - 12 tahun	2100
13 - 15 tahun	2475
16 - 18 tahun	2675
Perempuan:	
10 - 12 tahun	2000
13 -15 tahun	2125
16 - 18 tahun	2125

Sumber : AKG, 2013

Kategori tingkat konsumsi energi Depkes RI (1996) dalam Supriasa (2014):

- Diatas Angka Kecukupan = >120%
- Normal = 90% - 119%
- Defisit Tingkat Ringan = 80% - 89%
- Defisit Tingkat Sedang = 70% - 79%
- Defisit Tingkat Berat = <70%

Almatsier (2009) menyatakan bahwa keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang di keluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal / normal. Kelebihan energi terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan

melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan lebih atau kegemukan.

E. Pengaruh Konseling terhadap Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik (Dewi, 2013).

Menurut Sedioetama (2002) dalam Zulaichah (2015) pengetahuan dalam memilih makanan jajanan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan jajanan yang baik sehingga menuju status gizi yang baik. Kurang cukupnya pengetahuan tentang memilih makanan pada seseorang serta kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi.

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan kejadian overweight pada penelitian ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi pula oleh faktor langsung seperti konsumsi makanan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi siswi umumnya baik dan pengetahuan dalam memilih makanan jajanan juga baik. Meskipun kedua data ini terlihat linier tetapi tidaklah merupakan hubungan sebab akibat (Zulaichah, 2015).

F. Pengaruh Konseling terhadap Sikap

Pengetahuan membentuk sikap dan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap baik buruknya asupan makanan dalam tubuh yang berdampak pada status gizi (Handayani, 2018).

Lingkungan memiliki andil yang paling besar terhadap status kesehatan salah satunya adalah kondisi status gizi yang kemudian diikuti dengan penentuan sikap anak dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi belum mengaplikasikan ilmu

yang mereka miliki dalam penentuan pemilihan makanan sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan teori yang menyatakan bahwa sikap seorang anak hanya satu kecenderungan untuk mengakadkan tindakan dalam memilih makanan dan kesehatannya, dengan adanya tanda-tanda untuk menyenangkan atau tidak menyenangkan makanan tertentu dimana manifestasi sikap tidak dapat langsung terlihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu. Sikap positif subjek tentang kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku anak menjadi positif, tetapi sikap negative terhadap kesehatan hampir pasti berdampak negative pada perilaku salah satunya kondisi status gizi anak (Ambarwati, 2014).

Perubahan sikap terjadi karena remaja telah mendapatkan informasi sesuai dengan kebutuhannya mengenai sikap gizi yang seharusnya. Perubahan ini didapatkan setelah dilakukan proses konseling gizi. Perubahan sikap yang terjadi dikarenakan remaja ingin menurunkan berat badan karena ingin terlihat lebih menarik di depan lawan jenisnya, ingin hidup lebih sehat, dan ingin menurunkan berat badannya agar kepercayaan dirinya meningkat (Iriantika, 2016).

G. Pengaruh Konseling terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Besar energi yang masuk ke dalam tubuh berasal dari tiga zat gizi yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Besarnya komposisi ketiga zat gizi tersebut merupakan komposisi dari energi total sehari. Tingkat konsumsi zat gizi seseorang yang sesuai dengan menu seimbang dapat mencukupi kebutuhan energinya. Besarnya energi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan menghasilkan keseimbangan dalam tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya gizi lebih (Hanifah, 2013).

Penelitian Ermona dan Wirjatmadi (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi. Asupan energi yang cukup tinggi dari asupan makanan maka akan disimpan sebagai lemak oleh tubuh. Asupan tinggi energi dan lemak ini akan menyebabkan peningkatan berat badan

pada anak. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian sebelum konseling gizi pada kelompok booklet konsumsi energi dengan kategori baik 75%. Adapun tingkat konsumsi energi sampel setelah konseling dengan menggunakan media booklet sebesar 100%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan ketaatan subyek dengan tingkat konsumsi energi mendekati standar diet yang dibutuhkan subyek pada kelompok booklet lebih banyak jika dibandingkan pada kelompok media leaflet (Farudin, 2011).

H. Gizi Seimbang

1. Pengertian

Gizi seimbang adalah 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 mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Berbagai definisi atau pengertian mengenai Gizi Seimbang (Balanced Diet) telah dinyatakan oleh berbagai institusi atau kelompok ahli, tetapi pada intinya definisi Gizi Seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan.

2. Gizi Seimbang Remaja

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah

pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "Body image" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

Pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun adalah sebagai berikut :

- 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

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplet 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 100g (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

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 dan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis 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 di rumah. 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.

I. Remaja

1. Karakteristik Remaja

Remaja atau adolescence (Inggris), berasal dari bahasa latin "adolescere" yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, dkk. 2009).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi untuk remaja wanita dan mimpi basah untuk remaja pria. Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Kategori anak remaja adalah usia 12-19 tahun. Dalam usia tersebut laju pertumbuhan remaja wanita mengalami percepatan terlebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara remaja pria, baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Puncak pertumbuhan berat badan dan tinggi badan wanita tercapai pada usia 12, 1-12,9 tahun. Sementara pria pada usia 14, 1-14,3

tahun. *Menarche* akan terjadi sekitar 9-12 bulan setelah itu (Dewi, dkk. 2013).

Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, anak seusia ini membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam, dan 2 kali makan selingan. Perlu ditekankan pentingnya sarapan supaya dapat berfikir dengan baik dan menghindari hipoglikemi. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang. Modifikasi menu dilakukan terhadap jenis olahan pangan dengan memperhatikan jumlah sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut dimana sangat membutuhkan makananan yang sangat bergizi. Manfaat gizi seimbang bagi remaja yaitu (Hasdianah, 2014):

- a. Membantu konsentrasi belajar
- b. Beraktivitas
- c. Bersosialisasi
- d. Untuk kesempurnaan fisik
- e. Tercapai kematangan fungsi seksual
- f. Tercapainya bentuk dewasa

J. Gizi Lebih

1. Definisi Gizi Lebih

Gizi lebih adalah keadaan gizi seseorang yang pemenuhan kebutuhannya melampaui batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama. Hal ini dicerminkan pada kelebihan berat badan yang terdiri dari timbunan lemak, besar tulang dan otot/daging (Persagi, 2009). *Overweight* dan obesitas adalah suatu penyakit kronik yang sangat erat hubungannya dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit degeneratif. *Overweight* yang menunjukkan suatu keadaan dimana terdapat berat badan yang berlebih. Seseorang dikatakan *overweight* bila jumlah lemak 10-20% diatas normal (Hasdianah, 2014).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) (2007) dalam Rahayuningtiyas (2012) menyatakan bahwa yang menggunakan standar deviasi sebagai indikator gizi lebih yaitu termasuk *overweight* jika IMT terhadap umur lebih

dari +1 SD dan obesitas jika lebih dari +2 SD. Sedangkan menurut Samsudin (1993) dalam Rahayuningtiyas (2012) gizi lebih adalah berat badan yang berlebih dibandingkan dengan usia dan tinggi anak pada masanya sebagai dampak dari penimbunan lemak didalam tubuh. Jadi baik obesitas maupun *overweight* merupakan keadaan berat badan seseorang yang berlebih dan disebut status gizi lebih.

Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2010

2. Faktor yang Menyebabkan Gizi Lebih

Status gizi lebih biasanya terjadinya karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan (energy expenditure). Namun pada kenyataannya status gizi lebih merupakan keadaan yang kompleks dengan berbagai macam penyebab yang terdiri dari faktor fisiologi, psikologi, dan lingkungan (Guthrie (1995) dalam Rahayuningtiyas, 2012). Oleh karena itu, status gizi lebih tidak terjadi hanya karena satu faktor. Berikut akan dijelaskan beberapa penyebab terjadinya gizi lebih.

a. Genetik

Menurut Guthrie (1995) dalam Rahyuninstiyas (2012) genetik sangat berkontribusi terhadap kejadian status gizi lebih. Dari beberapa penelitian didapatkan 50-79% dari total kasus status gizi lebih disebabkan oleh faktor genetik. Seseorang dengan faktor genetik sebagai faktor predisposisi dalam terjadinya obesitas akan memiliki enzim lipoprotein lipase dalam jumlah yang lebih tinggi. Enzim ini

berperan dalam memecah lipoprotein dalam darah untuk membawa asam lemak dan lemak lainnya untuk disimpan dalam jaringan lemak. Walaupun seseorang tidak memiliki riwayat keluarga gizi lebih, jika orang tersebut mengonsumsi makanan tinggi kalori dan sedikit melakukan aktivitas fisik atau mengalami beberapa faktor lain penyebab terjadinya gizi lebih maka ia pun akan menderita gizi lebih.

Walaupun genetik sebagai faktor predisposisi namun, genetic bukan faktor tunggal dalam terjadinya gizi lebih, ada beberapa faktor lain yang mendukung.

b. Jenis Kelamin

Penelitian banyak menyebutkan bahwa kejadian berat badan banyak terjadi pada wanita. Hal ini disebabkan oleh sel lemak yang ada per kilogram berat badan lebih banyak pada wanita. Penelitian lain juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status gizi lebih. Pada penelitian tersebut, responden laki-laki lebih banyak mengalami gizi lebih daripada wanita sehingga berbeda dengan pernyataan di atas (Rahmawati, 2009 dalam Rahyuningtiyas, 2012).

c. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi seseorang berpengaruh terhadap kejadian status gizi lebih. Pada populasi yang memiliki tingkat sosial ekonomi yang tinggi, peluang terjadinya obesitas lebih besar. Hal tersebut dikarenakan pada tingkat sosial ekonomi yang tinggi, merealisasikan kemudahan dalam menjangkau makanan. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan meningkatkan penghasilan seseorang sehingga memberi peluang lebih besar untuk memilih makanan sesuai jenis dan jumlah yang diinginkan (Megawangi dan Sumarman, 1986 dalam Rahyuningtiyas, 2012).

Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pendapatan seseorang akan mempengaruhi pola pembelian atau belanja makanan. Pada orang yang memiliki tingkat ekonomi rendah biasanya tingkat pembelanjaan terhadap makanan akan lebih tinggi

dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pendapatan tinggi. Hal tersebut membuat Sobal dan Stunkard (1989) dalam Rahayuningtiyas (2012) menyatakan bahwa pada negara berkembang faktor sosial ekonomi berbanding terbalik dengan kejadian gizi lebih. Jadi gizi lebih tidak hanya terjadi pada tingkat sosial ekonomi yang tinggi saja, namun juga terjadi pada tingkat sosial ekonomi rendah.

Status sosial ekonomi berhubungan dengan ketersediaan, pemilihan makanan, dan keterjangkauan terhadap makanan. Semakin tinggi sosial ekonomi akan semakin mudah untuk menjangkau makanan dan mempermudah ketersediaan makanan. Sementara itu, sosial ekonomi yang rendah akan mempengaruhi pemilihan makanan yakni makanan yang tinggi kalori dengan harga yang rendah sehingga hal ini yang akan memicu terjadinya gizi lebih. Keluarga yang hidup pada lingkungan dengan sumber makanan yang kurang berkualitas akan memberi anak-anak mereka dengan makanan tinggi lemak dan makanan yang tidak sehat lainnya karena dapat mencegah kelaparan dan harganya pun lebih murah (Kaiser, 2002 dalam Rahayuningtiyas, 2012). Jadi pada negara maju, gizi lebih banyak terjadi pada golongan sosial ekonomi yang lebih tinggi sementara pada negara berkembang banyak terjadi pada sosial ekonomi yang rendah. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa gizi lebih pada tingkat sosial ekonomi yang tinggi terjadi di negara berkembang.

d. Asupan Makanan

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan akan berkontribusi terhadap kenaikan asupan energi yang masuk dalam tubuh sehingga akan menaikkan tingkat kejadian gizi lebih pada remaja. Pola makan pada masa remaja akan menjadi kebiasaan yang akan terbawa sampai dewasa nanti sehingga membiasakan remaja untuk memulai pola makan yang sehat akan membuat remaja terhindar dari kejadian gizi lebih di masa dewasa. Pada masa kini, pola makan remaja adalah mengonsumsi makanan yang tidak mengandung zat gizi yang

dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu pola makan sangat mempengaruhi terhadap terjadinya gizi lebih.

- Asupan Energi

Untuk melakukan aktifitas manusia memerlukan energy sebagai bahan utama tenaga. Energy yang dibutuhkan manusia berasal dari karbohidrat, protein, dan lemak yang bisa didapatkan melalui makanan. Kebutuhan energi seseorang berbeda-beda, tergantung dari jenis kelamin dan umur. Energi yang dibutuhkan manusia untuk kebutuhan fisiologis yang disebut *metabolisme basal* dan untuk melakukan kerja luar. Menurut Hardiansyah dan Tambunan (2004) dalam Rahayuningtiyas (2012) kebutuhan energi untuk remaja adalah 2400 kkal untuk usia 13-15 tahun laki-laki dan 2350 kkal untuk perempuan.

Asupa energi yang berlebih dan tidak sesuai dengan energy yang digunakan maka akan berperan dalam terjadinya gizi lebih. Menurut penelitian Butte *et al.*, (2007) dalam Rahayuningtiyas (2012) asupan energi lebih tinggi pada remaja yang mengalami gizi lebih. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan asupan energi berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih.