

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2007). Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu (Mubarok, dkk, 2007)

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarok (2007), berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal :

a) Umur

Usia adalah umur yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat ia akan berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

b) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan

menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru dikenal.

c) Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan adalah input kedalam diri seseorang sehingga sistem adaptif yang melibatkan baik faktor internal maupun faktor eksternal. Seseorang yang hidup dalam lingkungan yang berpikiran luas maka pengetahuannya akan lebih baik daripada orang yang hidup di lingkungan yang berpikiran sempit.

d) Pekerjaan

Pekerjaan adalah serangkaian tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan atau diselesaikan oleh seseorang sesuai dengan jabatan atau profesi masing-masing. Status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

e) Sosial Ekonomi

Variabel ini sering dilihat angka kesakitan dan kematian, variabel ini menggambarkan tingkat kehidupan seseorang yang ditentukan unsur seperti pendidikan, pekerjaan, penghasilan dan banyak contoh serta ditentukan pula oleh tempat tinggal karena hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk pemeliharaan kesehatan.

f) Informasi yang diperoleh

Informasi dapat diperoleh di rumah, di sekolah, lembaga organisasi, media cetak dan tempat pelayanan kesehatan. Ilmu pengetahuan dan teknologi membutuhkan informasi sekaligus menghasilkan informasi. Jika pengetahuan berkembang sangat cepat maka informasi berkembang sangat cepat pula. Adanya ledakan pengetahuan sebagai akibat perkembangan dalam bidang ilmu dan pengetahuan, maka semakin banyak pengetahuan baru bermunculan.

g) Pengalaman

Merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu. Orang yang memiliki pengalaman akan mempunyai pengetahuan yang baik bila dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki pengalaman dalam segi apapun.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket, menyatakan isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden.

- Pengetahuan baik = 76 – 100%
- Pengetahuan cukup = 60 – 75%
- Pengetahuan Kurang = < 60% (Arikunto, 2006)

B. Konsep Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan

Penyuluhan merupakan suatu usaha menyebarluaskan hal yang baru agar masyarakat tertarik, berminat dan bersedia untuk melaksanakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. penyuluhan juga merupakan suatu kegiatan mendidikkan sesuatu kepada masyarakat, memberi mereka pengetahuan, informasi, dan kemampuan baru agar mereka dapat membentuk sikap dan berperilaku hidup menurut yang seharusnya (Saparini, 2017).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penekanan konsep penyuluhan kesehatan lebih pada upaya mengubah perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman sasaran), sehingga pengetahuan sasaran penyuluhan telah sesuai dengan yang diharapkan oleh penyuluh

kesehatan maka penyuluhan berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Notoatmodjo, 2010)

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Effendy (1998), tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

Menurut Saparini (2017), kegiatan penyuluhan bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang ada menuju tingkat yang lebih baik lagi. Perubahan kehidupan masyarakat tersebut dimaksudkan mencakup setiap bidang. Agar mencapai sasaran, maka tujuan komunikasi penyuluhan hendaknya:

a. Bermakna

Apakah tujuan tersebut menunjang tujuan program yang lebih luas? Adakah arti dari tujuan komunikasi tersebut bagi seluruh kegiatan program?

b. Realistik

Apakah tujuan dimaksud merupakan sesuatu yang memang benar-benar mungkin dicapai?

c. Jelas

Sehingga orang lain diluar instansi yang bersangkutan dapat mengerti dengan mudah mengenai apa tujuan yang hendak dicapai.

d. Dapat Diukur

Apakah tujuan tersebut tercapai atau tidak?

Perencanaan dan pelaksanaan penyuluhan juga harus mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang

- 1) Tujuan Jangka Pendek
 - a) Perubahan tingkat pengetahuan
 - b) Perubahan tingkat kecakapan kemampuan
 - c) Perubahan sikap
 - d) Perubahan motif tindakan
- 2) Tujuan jangka panjang
 - a) *Better farming*, ingin dan mampu mengubah cara-cara usaha dengan cara-cara yang lebih baik
 - b) *Better business*, berusaha yang lebih menguntungkan
 - c) *Better living*, menghemat dan tidak berfoya-foya setelah tujuan utama telah tercapai.

Tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan, selain itu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat dengan menyampaikan pesan (Maulana, 2007)

3. Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2010), metode yang dapat dipergunakan dalam memebrikan penyuluhan kesehatan adalah:

- a) Metode Ceramah
Adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian, atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.
- b) Metode Diskusi Kelompok
Adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5-20 sasaran dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.
- c) Metode Curah Pendapat
Adalah suatu bentuk pemecahan masalah dimana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi.

d) Metode Panel

Adalah pembicaraan yang telah direncanakan didepan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

e) Metode Bermain Peran

Adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua atau lebih untuk digunakan sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

f) Metode Demonstrasi

Adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

g) Metode Simposium

Adalah serangkaian ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

h) Metode Seminar

Adalah suatu cara dimana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah dibawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya.

4. Langkah-langkah Penyuluhan

Menurut Effendy (1998) dalam Saporini (2017), dalam melakukan penyuluhan kesehatan maka penyuluhan yang baik harus melakukan penyuluhan sesuai dengan langkah-langkah dalam penyuluhan kesehatan masyarakat sebagai berikut:

1) Mengakaji kebutuhan kesehatan masyarakat

- a) Menetapkan masalah kesehatan masyarakat
- b) Memprioritaskan masalah yang terlebih dahulu ditangani melalui penyuluhan kesehatan masyarakat

2) Menyusun perencanaan penyuluhan

- a) Menetapkan tujuan

- b) Penentuan sasaran
- c) Menyusun materi / isi penyuluhan
- 3) Memilih metode yang tepat
 - a) Menentukan jenis alat peraga yang akan digunakan
 - b) Penentuan kriteria evaluasi
- 4) Pelaksanaan penyuluhan
 - a) Penilaian hasil penyuluhan
 - b) Tindak lanjut dari penyuluhan

C. Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

1. Definisi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

Kelompok pada anak usia sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok paling mudah mengalami kelainan gizi bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada usia sekolah ini sangat berhubungan dengan proses pertumbuhan yang sangat pesat karena pada usia anak sekolah sangat memerlukan zat gizi dalam jumlah yang relatif besar (Susilowati, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO) definisi dari anak sekolah yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun. Pada usia tersebut terjadi peningkatan nafsu makan. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman-temannya, sehingga meningkatkan energi yang dibutuhkan. Maka dari itu perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Pola makan anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan sekitarnya. Oleh karena itu di lingkungan anak diperlukan pembiasaan makan anak dengan memperhatikan kesehatan anak (Adriani, 2012).

2. Kecukupan Gizi Pada Anak Sekolah

Masalah gizi yang sering terjadi pada anak usia sekolah adalah anemia defisiensi gizi, penyakit defisiensi yodium, karies gigi, obesitas, dan gizi kurang. Masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah salah satunya adalah gizi kurang yaitu kurangnya energi

protein yang dibutuhkan. Akibat yang dapat ditimbulkan dari gizi kurang adalah mudah lelah, daya pikir menurun, dan stunting (Adriani, 2012).

Anak usia sekolah merupakan usia yang sangat aktif dalam bermain dan senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Susilowati, 2016)

Kecukupan gizi yang harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan anak, oleh karena itu ada beberapa fungsi dari sumber zat gizi yang perlu diketahui agar tercukupinya kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu:

a. Energi

Konsumsi energi yang cukup menjamin seorang anak untuk dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Aktivitas fisik memberi kontribusi terhadap pengeluaran energi. Seorang anak dengan aktivitas fisik tinggi membutuhkan energi yang lebih banyak dibanding anak dengan aktivitas ringan. Pemenuhan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhannya akan menyebabkan seorang anak mempunyai status gizi yang kurus (Purnamasari, 2018). Pada usia 10-12 tahun, anak laki-laki memiliki aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan serta pembentukan massa otot pada anak laki-laki. Sumber energi bisa didapatkan dari bahan makanan seperti padi-padian, umbi, jagung, gandum, gula, lemak dan minyak (Almatsier, 2001).

b. Protein

Protein memiliki fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu sebagai zat pembangun atau pembentuk jaringan pada tubuh serta memelihara sel dan jaringan tubuh. Apabila asupan energi kurang, maka asupan protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi sehingga mungkin protein tidak cukup tersedia untuk pembentukan jaringan baru atau

memperbaiki jaringan yang rusak. Hal ini menyebabkan terjadinya pengurangan laju pertumbuhan dan penurunan massa otot tubuh (Purnamasari, 2018). Protein juga berfungsi sebagai pembentuk struktur tulang, gigi, dan rambut, membantu dalam kontraksi otot, dan proses pengumpulan darah. Bahan makanan yang merupakan sumber protein antara lain telur, susu, daging, unggas, ikan, kacang kedelai dan hasil olahannya, serta kacang-kacangan (Almatsier, 2001).

c. Lemak

Konsumsi lemak pada usia anak sekolah sangat diperlukan. Lemak sebagai sumber energi tertinggi daripada protein dan karbohidrat, jika terjadi kelebihan pada lemak maka akan disimpan dalam jaringan adiposa sebagai sumber energi potensial. Simpanan lemak dibawah kulit dapat menjaga suhu tubuh tetap stabil. Kekurangan lemak dalam tubuh akan dapat mengakibatkan terjadinya perombakan protein serta penurunan berat badan (Purnamasari, 2018). Lemak berfungsi sebagai pengantar dan penyerap vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K. Kekurangan lemak pada anak akan menyebabkan sulitnya mencapai badan ideal, fungsi metabolisme tubuh terganggu, dan kekurangan energi yang dapat mengganggu aktivitas anak. Bahan makanan yang mengandung sumber lemak antara lain susu, minyak jagung, minyak ikan, dan lain-lain (Almatsier, 2001).

d. Karbohidrat

Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai penyedia energi utama bagi tubuh. Selain itu karbohidrat berfungsi sebagai pengatur lemak. Makanan sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula (Almatsier, 2001).

e. Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin termasuk dalam kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan (Almatsier, 2001).

Vitamin yang dibutuhkan pada anak usia sekolah adalah vitamin C. Vitamin C mempunyai banyak fungsi didalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Vitamin C juga memiliki fungsi dalam pembentukan kolagen yang merupakan senyawa protein yang mempengaruhi integritas struktur sel di semua jaringan ikat seperti pada tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, dan berperan penting dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan dibawah kulit dan pendarahan gusi. Sumber vitamin C umumnya hanya terdapat pada pangan nabati yaitu sayur dan buah terutama yang asam seperti jeruk, nanas, rambutan, pepaya, tomat (Almatsier, 2001). Vitamin C berperan penting dalam sistem imun tubuh anak untuk menangkal berbagai penyakit. Vitamin C adalah antioksidan dan antihistamin alami. Kekurangan vitamin C dapat berakibat tidak terbentuknya kolagen yang berfungsi sebagai pendukung jaringan tubuh manusia dan menguatkan struktur tubuh (Samiadi, 2017).

f. Mineral

Pada anak usia sekolah sangat membutuhkan adanya mineral terutama mineral Besi (Fe). Besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia. Besi memiliki fungsi sebagai alat angkut oksigen ke jaringan tubuh. Kecukupan zat besi berperan pada pembentukan hemoglobin (Almatsier, 2001). Jika anak mengalami kekurangan zat besi, maka dapat berakibat terjadinya anemia pada anak sekolah yang dapat mempengaruhi proses belajar pada anak seperti, tidak dapat dapat menerima pelajaran dengan baik. Kelompok anak sekolah

yang sering mengalami anemia adalah anak perempuan, maka dari itu diperlukan asupan zat besi yang cukup tinggi (Susilowati, 2018).

Menurut Almatsier (2001), makanan yang mengandung besi berasal dari makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber lainnya berasal dari telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Kelompok Usia Sekolah

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Vitamin C (mg)	Mineral Besi (mg)
7-9 tahun	1850	49	72	254	45	10
10-12 tahun laki-laki	2100	56	70	289	50	13
10-12 tahun perempuan	2000	60	67	275	50	20

Sumber: Permenkes RI No. 75 Tahun 2013

3. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah

Masalah gizi pada anak sekolah umumnya merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, selain kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi (Susilowati, 2016). Berikut merupakan masalah gizi yang sering terjadi:

a. Anemia Gizi Besi

Anemia gizi besi atau disebut anemia pada anak menunjukkan gejala antara lain pucat, lemah, dan lelah. Dampak dari anemia pada anak adalah penurunan kemampuan kognitif, gangguan pertumbuhan fisik, dan penurunan kekebalan tubuh. Penyebab anemia ini adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Purnamasari, 2018).

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti lauk hewani atau nabati dan sayuran hijau (Susilowati, 2016).

b. Gizi Kurang

Gizi kurang pada anak merupakan permasalahan yang terjadi karena kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung energi dan protein. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi akibat asupan gizi yang rendah, maka ia akan lebih rentan terhadap penyakit dan kurang produktif. Oleh sebab itu dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat (Susilowati, 2016).

c. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium

Gangguan akibat kekurangan yodium adalah rangkaian efek kekurangan yodium pada tumbuh kembang manusia. Gejala kekurangan yodium adalah malas dan lamban. Pada usia anak-anak, kekurangan yodium dapat menurunkan kecerdasan intelektual. Garam beryodium sebaiknya digunakan sebagai garam meja, bukan garam dapur (Susilowati, 2016).

d. Kegemukan atau Gizi Lebih

Masalah kegemukan terjadi pada semua kelompok umur. Kegemukan dan obesitas disebabkan oleh faktor lingkungan, faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Kegiatan menonton tv sangat berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Hal ini karena dipengaruhi oleh iklan makanan (Purnamasari, 2018). Pola makan merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Susilowati, 2016).

Usaha pencegahan dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan. Lingkungan sekolah

merupakan tempat yang baik untuk pendidikan kesehatan yang dapat memberikan pengetahuan, ketrampilan, serta dukungan sosial dari warga sekolah. Pengetahuan, ketrampilan, serta dukungan sosial ini memberikan perubahan perilaku makan sehat yang dapat diterapkan dalam jangka waktu lama. Tujuan pencegahan ini adalah terjadinya perubahan pola dan perilaku makan dengan cara meningkatkan kebiasaan konsumsi buah dan sayuran.

4. Kebiasaan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah

Anak golongan usia sekolah memerlukan kebutuhan energi lebih banyak karena bertambahnya berat badan serta aktivitasnya. Pendidikan anak usia ini banyak manfaatnya. Peran guru sangat membantu dalam penyampaian makanan yang bergizi (Adriani, 2012).

Berikut merupakan kegiatan kebiasaan gizi dan kesehatan:

a. Makan Pagi

Makan pagi atau sarapan merupakan salah satu pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang. Makan pagi memiliki nilai gizi yang cukup, bentuk makanan sebaiknya yang disukai oleh anak dan praktis dalam pembuatannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang biasa sarapan pagi mempunyai sikap dan prestasi sekolah yang lebih baik (Susilowati, 2016). Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina dalam menempuh kegiatan proses belajar (Purnamasari, 2018).

b. Membawa bekal

Membawa bekal ke sekolah dapat menjadi makanan tambahan. Makanan bekal bisa berupa snack atau makanan lengkap porsi kecil. Membawa bekal ke sekolah dapat menyediakan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak, membantu mengontrol asupan anak setiap harinya (Susilowati, 2016).

c. Kantin sekolah

Kantin atau warung sekolah merupakan salah satu tempat jajan anak sekolah. Kantin sekolah mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan pesan-pesan kesehatan dan dapat menentukan perilaku makan siswa sehari-hari melalui penyediaan makanan jajanan di sekolah. Kantin sekolah dapat menyediakan makanan sebagai pengganti makan pagi dan makan siang dirumah (Susilowati, 2016).

5. Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan (Mukrie, 1990). Standar yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan penyelenggaraan yang baik adalah dengan menentukan berbagai standar, salah satunya adalah standar porsi (Bakrie, 2008). Menurut Almatsier (2009), dengan menggunakan berbagai jenis bahan makan dalam tiap golongan bahan makanan sesuai jumlah penukar, dapat dijamin bahwa menu yang disusun seimbang dalam semua zat gizi dan bervariasi.

Tabel 2. Standar Porsi Untuk Kelompok Usia Sekolah

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

Sumber: Permenkes RI No. 41 tahun 2014

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi	= $\frac{3}{4}$ gelas	=100 gr
2. Sayuran 1 porsi	=1 gelas	=100 gr
3. Buah 1 porsi	=1 bh pisang ambon	=50 gr
4. Tempe 1 porsi	=2 potong sedang	=50 gr
5. Daging 1 porsi	=1 potong sedang	=35 gr
6. Minyak 1 porsi	=1 sdt	=5 gr
7. Gula	=1 sdm	=20 gr
8. Susu sapi cair 1 porsi	= 1 gelas	=200 gr