

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah**

Gizi seimbang dalam Buku Pedoman PJAS untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua Guru Pengelola Kantin (2013) merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal.

Kebutuhan gizi setiap kelompok umur tertuang pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tahun 2019 Tentang AKG. Kecukupan gizi anak sekolah yaitu usia 10-12 tahun memerlukan energi sebesar 1900-2000 kkal, protein sebesar 50-55 gram, lemak 65 gram, serta karbohidrat sebesar 280-300 gram.

#### **B. Jajanan Sehat**

Makanan adalah semua bahan dalam bentuk olahan yang dimakan manusia kecuali air dan obat-obatan (Yuspasari, 2012). Menurut WHO, makanan adalah semua substansi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak termasuk air, obat-obatan, dan substansi – substansi lain yang digunakan untuk pengobatan. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012, pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia.

Salah satu aspek yang memiliki peranan yang cukup penting dalam pemenuhan asupan energi dan zat gizi serta memelihara ketahanan bagi anak ketika melakukan proses belajar di sekolah adalah makanan jajanan.

*Street Food* menurut *Food and Agricultural Organization* (FAO) adalah makanan dan minuman yang dijual di jalanan atau tempat umum yang ramai yang dapat langsung dikonsumsi tanpa memerlukan persiapan atau pengolahan lebih lanjut.

Departemen Kesehatan RI mengartikan panganan jajanan sebagai makanan dan minuman yang diproduksi dan dibeli oleh penjual atau orang lain yang dapat dikonsumsi secara langsung tanpa perlu diolah lagi.

Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) adalah panganan yang sering dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah dan dapat ditemui di lingkungan sekolah (BPOM dalam Buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang, 2013).

Menurut BPOM dalam Buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang (2013), Bekal Makanan atau Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) termasuk makanan selingan. Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah

Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

a) Makanan utama/sepinggian

Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat” dan bersifat mengenyangkan.

b) Camilan/*snack*

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering.

c) Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan.

d) Jajanan Buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong.

Menurut Kemenkes, jajanan yang sehat selain harus bersih dan aman juga mengandung protein sebagai sumber kecerdasan, kekebalan dan pertumbuhan, karbohidrat sebagai sumber energi, kekuatan dan tenaga, lemak sebagai sumber kecerdasan dan kekebalan serta vitamin dan mineral sebagai sumber kesehatan, kebugaran dan kekebalan.

Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula (Hang, et al, 2007).

## C. Penyuluhan Gizi

### 1. Pengertian

Menurut Wood (1926) dalam Supariasa (2012), pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang memiliki pengaruh yang menguntungkan terhadap pengetahuan, sikap, dan kebiasaan yang berhubungan dengan kesehatan perseorangan, masyarakat, dan bangsa.

Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar (Herijulianti, 2002 ; Nurbiyati T dkk., 2014).

Menurut Kemenkes dalam Pedoman Gizi Seimbang (2013), dibutuhkan metode serta media dalam menyampaikan materi pada proses penyuluhan.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat mau dan melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya sehingga mereka tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti (Supariasa, 2014). Menurut Kamus Gizi (Persagi, 2010), penyuluhan gizi adalah upaya yang dilakukan dalam menjelaskan, menggunakan, memilih, dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang atau masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehingga meningkatkan kesehatan dan gizinya.

Penyuluhan gizi merupakan sebuah proses belajar mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Departemen Kesehatan 1991 dalam Supariasa, 2012).

### 2. Tujuan

Menentukan penyuluhan gizi harus memenuhi syarat-syarat khusus (Supariasa, 2012). Menurut Departemen Kesehatan RI (1985) dalam Supariasa (2012), tujuan tujuan penyuluhan gizi harus jelas, realistis, dan dapat diukur.

Tujuan penyuluhan gizi secara umum menurut Supariasa (2012), yaitu:

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.

- c. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behavior) yang sesuai.

### 3. Metode

Metode adalah cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu kegiatan agar sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (KBBI, 2012). Metode pendidikan kesehatan adalah setiap cara, teknik, maupun media yang terencana untuk diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip yang dianut (Santoso, 1981 dalam Supriasa 2012).

Penentuan metode secara sistematis terdapat hal-hal yang perlu dipertimbangkan. Berikut langkah-langkah untuk menentukan metode menurut Supriasa (2012):

- a. Tujuan yang ingin dicapai
- b. Sasaran
- c. Situasi di Lapangan
- d. Petugas/Penyuluh
- e. Biaya

#### **D. Media Komik**

Media komik adalah media pendidikan berupa gambar yang telah dimodifikasi. Komik merupakan media yang berisi gambar, tulisan serta warna yang bertujuan untuk merangsang otak terutama otak kanan. Media Komik menurut Waluyanto (2005) merupakan media komunikasi visual yang dapat dijadikan alat bantu pendidikan dan menyampaikan informasi secara efektif dan efisien karena bukan hanya berupa gambar namun juga menghibur. Menurut Lestari (2020) Komik sebagai alat bantu media ajar dan sarana dalam menyampaikan gagasan memiliki kelebihan diantaranya adalah dapat diterima oleh berbagai usia, tampilannya yang menarik disertai dengan gambar dan alur cerita yang dapat memberi penjelasan secara lengkap, mudah dipahami serta dapat dipelajari kembali oleh siswa saat di rumah.

#### **E. Pengetahuan Gizi**

Menurut pantaleon (2019) pengetahuan gizi adalah suatu pemahaman seseorang mengenai gizi baik itu zat gizi, ilmu gizi, maupun interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pendidikan kesehatan dan gizi

menurut melani (2015), merupakan suatu pendidikan penting yang harus diberikan terutama pada anak usia sekolah dasar karena pada masa tersebut anak anak mudah mencerna sehingga dapat menambah pengetahuan dan membentuk suatu pola apabila dilakukan secara terus-menerus.