

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Seimbang pada Anak Sekolah

Dalam masa tumbuh kembang asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Kelompok anak sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan peyediaan bahan makanan. Pada umumnya, kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat karena pada usia sekolah, anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar. Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Anak juga sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

Makanan pada anak usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pemberian makanan yang baik harus sesuai dengan jumlah, jenis dan jadwal. Pada umur anak tertentu ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan (Judarwanto,2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada anak SD, diperoleh bahwa 40% anak tidak makan sayur, 20% tidak makan buah dan 36% makan snack (Worthington,2000). Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat (Choi dkk., 2008).

Menurut Urip(2004:7) Hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Zat tenaga atau kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak serta sedikit protein. Zat pembangun atau protein ini penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel rusak yang didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh. Selain itu, air juga diperlukan untuk proses metabolisme. Sedangkan serat juga dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk memberikan isi perut (bulky) dan membantu memperlancar proses buang air besar. Selain itu serat juga mempengaruhi penyerapan zat gizi dalam usus. Sejalan dengan pendapat diatas bahwa gizi yang baik adalah yang mendasar bagi fungsi otak, protein (telur, ikan, tahu, ayam, yogurt) juga penting.

Zat pengatur yang didapatkan dari sayuran dan buah-buahan. Selain itu juga perlu memperhatikan dalam hal pengolahan dan cara memasak makanan untuk anak-anak. Komposisi tubuh mulai berubah seperti komposisi lemak mulai meningkat setelah berusia 6 tahun yang diperlukan untuk persiapan pertumbuhan pubertas. Komposisi tubuh perempuan dengan laki-laki mulai terlihat berbeda. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada skil anak. Oleh karena itu diperlukan asupan gizi untuk memenuhi keduanya yaitu fisik dan mental anak karena tentunya fisik mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. Makanan yang kaya akan nutrisi dan asupan gizi yang seimbang sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal serta mencapai hasil pendidikan yang optimal pula. Untuk itu pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk memenuhi kedua kebutuhan tersebut.

Tujuan agar status gizi serta kesehatan optimal dapat tercapai.

1. Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Penerapan pedoman gizi seimbang dalam isi piringku sekali makan sangat dianjurkan karena dapat memperbaiki gizi buruk pada anak-anak yang masih menjadi masalah serius di Indonesia. Diharapkan pedoman gizi seimbang diterapkan oleh seluruh masyarakat guna menekan angka malnutrisi di Indonesia serta mencapai hidup sehat yang berkesinambungan. Sajian sekali makan isi piringku : makanan pokok dianjurkan 3-4 porsi, lauk pauk dianjurkan 2-3 porsi, sayuran dianjurkan 3-4 porsi, buah-buahan dianjurkan 2-3 porsi.

a) Makanan Pokok

Ada ragam makanan pokok, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya misalnya roti, pasta, mi, dll.

b) Lauk-pauk terdiri dari protein hewani dan nabati. Beberapa jenis sumber protein hewani misalnya seperti daging sapi, dan kambing, ayam, bebek, ikan dan makanan laut lainnya, telur, susu dan hasil olahannya yang berasal dari hewan. Sementara, lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, dan kacang-kacangan yang mana semua makanan tersebut berasal dari tumbuh-tumbuhan.

c) Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama mengandung zat karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor yang sangat berguna bagi tubuh. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Ada beberapa sayuran yang bisa langsung dikonsumsi mentah, dan ada yang perlu dimasak terlebih dahulu dengan cara direbus, ditumis, atau dikukus. Beberapa contoh sayuran yang biasanya banyak dikonsumsi seperti terong, timun, selada air, labu siam, rebung, kangkung, lobak, buncis, brokoli, daun singkong, tomat, wortel, bayam, dan lain sebagainya.

d) Buah-buahan memiliki banyak vitamin seperti vitamin A, B, B1, B6, dan C, mineral, serta serat yang juga berperan sebagai antioksidan. Mengonsumsi buah secara rutin dapat mencegah ragam penyakit, seperti jantung, serangan kerusakan hati dan stroke, mencegah kanker dan tekanan darah tinggi, meningkatkan imunitas tubuh, dan masih banyak lagi. Jadi jangan sampai lupa makan buah-buahan dengan porsi yang cukup. Beberapa contoh buah-buahan yang umum dikonsumsi seperti pisang, melon, semangka, rambutan, durian, salak, pepaya, jambu, mangga, belimbing, apel, jeruk, dan masih banyak lagi. Tidak hanya makanan, panduan makan gizi seimbang "Isi Piringku" yang dibuat oleh Kemenkes juga meliputi minum air putih 8 gelas per hari, mencuci tangan, dan berolahraga fisik.

2. Prinsip Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah

- a) Mengonsumsi aneka ragam makanan
- b) Mengonsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- c) Mengonsumsi makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- d) Membatasi konsumsi lemak dan minyak ($\frac{1}{4}$ kecukupan energi)
- e) Menggunakan garam beryodium
- f) Mengonsumsi makanan sumber zat besi
- g) Membiasakan makan pagi
- h) Minum air bersih yang aman dalam jumlah yang cukup
- i) Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- j) Mengonsumsi makanan yang aman
- k) Membaca label pada makanan yang dikemas

3. 4 Pilar dalam Pedoman Gizi Seimbang

- a) Konsumsi makanan beragam
- b) Membiasakan perilaku hidup bersih
- c) Melakukan aktivitas fisik
- d) Mempertahankan dan memantau berat badan

Tabel 1.1 Anjuran Jumlah Porsi menurut Kecukupan Energi untuk Kelompok Umur 10-12 Tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 Tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 Tahun	
		Laki-laki (2100 Kalori)	Perempuan (2000 Kalori)
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Lauk hewani	3 p	2 ½ p	2 p
Lauk Nabati	3 p	3 p	3 p
Sayur	3 p	3 p	3 p
Buah	2 p	4 p	4 p
Susu	1 p	1 p	5 p
Minyak	5 p	5 p	1 p
Gula	2 p	2 p	2 p

Sumber : Kemenkes RI, 2014.

Pola makan anak untuk setiap usia tidak sama. Kebutuhan energi kelompok usia 10-12 Tahun relatif lebih besar daripada kelompok usia 7-9 Tahun, karena pertumbuhan terjadi lebih cepat khususnya penambahan tinggi badan. Mulai kelompok usia 10-12 Tahun, kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan kebutuhan gizi anak perempuan.

Contoh menu seimbang anak sekolah :

Makan pagi : - Nasi

- Ayam suwir
- Bola-bola tahu
- Sayur bening labu siam, wortel
- Buah Melon

Snack : Pudding strawberry

Makan siang : - Nasi

- Omelet sosis
- Sate tempe
- Setup wortel
- Buah jeruk manis

Snack : Pisang nugget coklat

Makan malam : - Nasi

- Bistik daging
- Perkedel tahu
- Cah pokcoy dan jamur kancing
- Buah pisang

B. Pengetahuan Gizi

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Di dalam diri seseorang akan terjadi sebuah proses yang berurutan yaitu Awareness (kesadaran) dimana seseorang sadar dengan adanya stimulus. Interest (merasa tertarik) terhadap stimulus yang didapatkan. Kemudian trial, yaitu seseorang mulai mencoba melakukan stimulus yang didapatkan. Sehingga, terjadilah perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012b).

Pentingnya pengetahuan gizi terhadap konsumsi didasari atas tiga hal, yaitu (Departemen gizi dan kesehatan masyarakat FKMUI, 2014):

1. Status gizi yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
2. Setiap orang akan memiliki gizi yang cukup, apabila makanan yang dikonsumsi mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan.
3. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang berguna sehingga penduduk dapat belajar mengolah dan mengonsumsi pangan dengan baik sehingga terjadi perbaikan gizi.

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang diambil dalam memilih makanan yang dikonsumsi, sehingga akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan. Akan tetapi tingkat pendidikan belum tentu mempengaruhi pengetahuan seseorang mengenai gizi seimbang. Walaupun seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, apabila orang tersebut rajin mencari informasi mengenai gizi seimbang, tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbangnya pun akan meningkat (Departemen gizi dan kesehatan masyarakat FKMUI, 2014; Istionoetal, 2009). Namun, faktor tingkat pendidikan seseorang menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi mengenai pengetahuan gizi. Hal ini perlu diketahui untuk memilih metode penyuluhan apa yang tepat untuk digunakan.

Terdapat enam tingkatan pengetahuan, yaitu (Notoatmodjo, 2012b):

1. Tahu (know) Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah dengan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Untuk mengukur seseorang telah mengetahui suatu materi adalah dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan serta menyatakan.
2. Memahami (comprehension) Dapat menjelaskan dan menginterpretasikan apa yang diketahui menggunakan bahasanya sendiri.
3. Aplikasi (application) Dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan pengetahuan yang diketahui dan telah dipahami.
4. Analisis (analysis) Dapat menjelaskan materi secara lebih terperinci namun masih terorganisir dan masih saling berkaitan.
5. Sintesis (synthesis) Kemampuan untuk menghubungkan pengetahuan baru yang didapat sehingga menghasilkan formula-formula baru.
6. Evaluasi (evaluation) Kemampuan seseorang untuk menilai suatu materi atau objek dengan kriteria tertentu.

Kategori pengetahuan menurut Nursalam (2008) sebagai berikut :

Tabel 1.2 Kategori Pengetahuan

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80%
Cukup	60-79%
Kurang	<60%

Sumber : Nursalam, 2008

Berdasarkan tabel 2 diketahui kategori pengetahuan kategori baik apabila skor > 80% , pengetahuan cukup apabila skor 60-79% dan pengetahuan kategori kurang bila skor <60%. Pengukuran pengetahuan gizi seseorang dapat diukur berdasarkan penelitiannya, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

C. Penyuluhan Gizi

Penyuluhan salah satu bentuk pendidikan gizi yang memiliki tujuan yaitu menjelaskan, menggunakan, memilih dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan perorangan dalam mengkonsumsi makanan sehingga meningkatkan kesehatan dan asupan zat gizinya terpenuhi dengan baik. Penyuluhan tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Dengan adanya permasalahan-permasalahan (kekurangan dan kelebihan asupan makanan) oleh karena itu perlu disampaikan pesan-pesan yang ada didalam pedoman umum gizi seimbang menjadi lebih populer dan upaya sejak dini dalam penyampaian informasi agar ketika remaja dan dewasa, anak yang dibekali tadi memahami dan telah tertanam konsep mengenai gizi seimbang tersebut.

D. Media Flashcard

Agar penyuluhan dapat dipahami oleh responden maka dibutuhkan metode penggunaan media penyuluhan yang baik dan benar. Salah satu media yang sering digunakan dalam penyuluhan adalah media *Flashcard*. *Flashcard* sangat dianjurkan sebagai media pada anak sekolah dasar karena kartu kecil ini berisi gambar, teks, atau tanda symbol yang mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang mengandung serangkaian pesan yang disajikan. Media *Flashcard* ini juga dapat digunakan sebagai media permainan. Media permainan sangat cocok dalam memberikan pendidikan gizi di Sekolah Dasar, terutama pengenalan gizi seimbang pada anak, karena masa anak-anak merupakan masa bermain, sehingga pemberian pengetahuan akan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang. Media *flashcard* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dibandingkan dengan media lain, dimana siswa hanya mendengarkan dan tidak ikut berpartisipasi. Media *flashcard* yang digunakan mampu menarik perhatian anak-anak sehingga siswa dapat menerima dan memahami pesan yang disampaikan dalam penyuluhan gizi seimbang ini. Penyuluhan dengan media *flashcard* dimana siswa tersebut selain diberikan penyuluhan juga diberikan permainan secara berkelompok, dan melakukan sesuatu yang nyata, bermain peran dan bersimulasi dengan teman-temannya maka seberapa besar umumnya siswa tersebut mengingat dan memahami dengan jenis kegiatan yang dilakukan sebesar 90%.