

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pedoman Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2013).

Menurut Sulistiyo (2011) bahwa pola makan adalah karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan. Pola makan seimbang adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu dengan seimbang (Kemenkes, 2012).

Menurut devi (2012) merumuskan bahwa pola makan seimbang untuk anak sekolah harus memenuhi zat gizi makro dengan karbohidrat 45-65 persen total energi, protein 10-25 persen total energi dengan perbandingan protein hewani dan nabati = 2:1, lemak 25-40 persen total energi, selain itu harus memenuhi kebutuhan zat gizi mikro seperti halnya vitamin dan mineral.

2. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang dikenal masyarakat Indonesia sejak dulu yaitu slogan 4 sehat 5 sempurna. Konsep ini dikenalkan sejak tahun 1950 oleh Prof . Poerwo Soedarmo, bapak gizi Indonesia. Saat ini, konsep tersebut dianggap tak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan kurangnya kebugaran. Tubuh manusia memerlukan air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Juga diperlukan kebersihan

diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. Oleh karena itu, pada tahun 2014 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan Pedoman Gizi Seimbang yang diyakini bahwa masalah gizi beban ganda akan dapat teratasi (setyawati, 2018).

Berdasarkan Kemenkes RI (2014) adapun metode pengenalan Pedoman Gizi Seimbang yang sering dipakai saat ini dalam dunia kesehatan, yakni :

A. 10 Pesan Gizi Seimbang

1) Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin muda tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan keamanan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya.

Cara menerepakan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makanan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi aneka ragam dan bumbu, cara pengolahan penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesah-gesah. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh dengan lebih baik.

2) Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Buah dan sayur merupakan sumber zat pengatur, yaitu sumber vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu sumber vitamin A, Vitamin C, Vitamin B, Ca, Fe, menyumbang sedikit kalori serta sejumlah mikronutrien. Vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, apabila kekurangan dalam susunan hidangannya sehari-hari dalam waktu yang lama, maka akan menderita berbagai penyakit kekurangan vitamin dan mineral. Selain itu buah dan sayuran juga merupakan sumber serat pangan (dietary fiber) serta sejumlah antioksidan yang telah terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. (Fatimah, 2020).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Selain itu juga berfungsi untuk menurunkan resiko sulti buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup sangat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Tetapi, jika mengonsumsi sayuran dan buah-buahan berlebih dan salah akan menimbulkan penyakit. Contohnya di negara Indonesia pada perkotaan sebagian orang mengonsumsi jus buah yang di berikan gula sehingga akan mudah beresiko untuk tidak terkendalinya kadar gula darah.

3) Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk Yang Mengandung Protein

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein hewani meliputi daging (daging sapi, kambing, Rusa dan lain-lain), unggas (daging ayam, daging bebek dan lain-lain), ikan, telur dan susu serta olahannya. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan.

Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh sangat diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon. Yaitu kandungan fitokimia yang berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta antikolesterol. Konsumsi kedelai dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produktifitas insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan kadar gula darah. Namun, kualitas protein rendah dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi sehari (setara dengan 70-140 gr/2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong ikan ukuran sedang) dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100-200 gr/4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil menyusui, lansia, anak, remaja dan dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedelai dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

4) Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering di konsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan.

Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5) Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Peraturan Kemenkes no 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gr (4 sdm), natrium lebih dari 200 mg (1 sendok teh) dan lemak/ minyak total lebih dari 67 gr (5 sdm) per orang per hari akan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah di baca dengan jelas oleh konsumen.

a) Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana

(tepung, roti, kecap). Buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya. Beberapa cara untuk membatasi konsumsi gula :

- Kurangi secara perlahan penggunaan gula, baik pada minuman teh/kopi maupun saat membubuhkan pada masakan. Jika meningkatkan rasa pada minuman, tambahkan jeruk nipis atau madu, bukan menambahkan gula.
- Batasi minuman bersoda.
- Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah atau sayur-sayuran.
- Kurangi atau batasi mengkonsumsi es krim.
- Selalu baca informasi kandungan gula, kandungan total kalori dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan.
- Kurangi konsumsi coklat yang mengandung gula.
- Hindari minuman yang beralkohol.

b) Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Karena itu dianjurkan mengkonsumsi garam sekeadarnya dengan cara makanan rendah natrium :

- Gunakan garam berodium untuk konsumsi.
- Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi dan nilai gizi dan pilih yang
- rendah natrium
- Jika tidak tersedia pangan kemasan kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang.
- Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (unsalted)
- Jika mengkonsumsi mie instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mie instan.
- Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih. Mengonsumsi lebih banyak pangan

sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (beans) dan yoghurt.

c) Konsumsi Lemak

Lemak yang terdapat didalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengkonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada di dalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibanding dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Menurut kandungan asam lemak, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani. Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makan rendah lemak. Daftar pangan sumber lemak dan porsi ukuran rumah tangga (URT)

Resiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas. Tetapi, pada anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tak perlu dibatasi.

6) Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan

berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan resiko yang tidak sehat.

7) Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman

Fungsi air dalam tubuh adalah untuk melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh dan melancarkan pembuangan kotoran tubuh baik buang air besar ataupun air bersih. Maka dari itu air yang diminum harus bersih dan aman, maksud aman yakni terbebas dari kuman atau bakteri.

8) Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Pangan

Label adalah tulisan, tag, gambar, atau deskripsi yang lain mengenai keterangan isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang di cantumkan pada suatu wadah atau kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang beresiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Bersih dan Mengalir

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) sebagai salah satu cara untuk meningkatkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa

dicegah dengan mencuci tangan. Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:

- Sebelum dan sesudah memegang makanan
- Sesudah membuang air besar dan menceboki bayi/anak
- Sebelum memberikan air susu ibu
- Sesudah memegang binatang
- Sesudah berkebun

Manfaat melakukan 5 langkah cuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun. Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

- Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
- Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
- Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
- Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

10) Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup dan Peratahankan Berat Badan Normal

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel dan naik turun tangga. Kegiatan memantau berat

badan yakni dengan menimbang berat badan setiap bulannya (Suhaimi, 2019).

B. Isi Piringku

Pada konsep Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku terdapat empat jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan. Selain itu, juga menganjurkan melakukan tiga jenis kegiatan untuk menyeimbangkan pola hidup sehat. 4 jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan, yaitu :

1) Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Makanan pokok sangat beragam, sesuai dengan keadaan budaya setempat contoh beras, singkong, jagung, talas, ubi, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lain-lain.

2) Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan bersumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Porsi makan untuk lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

3) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh. Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu cara mencegah penyakit kanker

dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

4) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terumata karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan.

3 jenis kegiatan dalam konsep Isi Piringku, yaitu :

1) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Yang Mengalir

Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan

memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Cuci tangan dilakukan dengan 5 langkah sebelum dan sesudah makan selama 20 detik. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas, kecacingan, kulit hepatitis A dan mata. Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut :

- Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
- Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
- Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
- Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot

rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain

yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Terdapat dua jenis aktivitas fisik, yakni : pertama, aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bekerja dengan computer, membaca, menulis, menyetir, pekerjaan rumah tangga (Menyapu, mengepel, Mencuci piring, menyetrika), melakukan pergerakan dengan gerakan lambat dan santai. Kedua, aktivitas fisik sedang seperti jogging, naik turun tangga, bersepeda, senam aerobik dan berkebun. Hal ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari agar manfaat dalam tubuh terpenuhi.

3) Minum Air 8 Gelas Sehari

Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya

karena kebutuhan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau dan tidak mengandung logam berat. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh kekurangan konsumsi air bias membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi resiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengontrol kalori.

B. Pengetahuan Gizi

1. Definisi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi 10 dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003: 98). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2000:55).

Menurut (Almatsir, 2002:4) Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang mengenai sesuatu termasuk pengetahuan gizi memiliki tingkatan yang berbeda. Menurut Notoatmojo (2010) ada enam tingkat pengetahuan, yaitu :

- a. Tahu artinya dapat mengingat kembali materi yang telah dipelajari.
- b. Memahami artinya sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan sesuatu secara benar dan mampu menjelaskan objek yang diketahui.
- c. Aplikasi merupakan kemampuan yang dapat digunakan untuk mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan.
- d. Analisis adalah kemampuan untuk menjelaskan dan menjabarkan sesuatu secara terstruktur sehingga terdapat kaitan satu sama lain.
- e. Sintesis artinya kemampuan untuk menyusun atau melakukan inovasi terhadap sesuatu yang telah ada sebelumnya.
- f. Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap sesuatu baik dengan kriteria yang dimilikinya maupun kriteria yang telah ada sebelumnya.

3. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan dapat diukur berdasarkan jenis penelitiannya (Notoatmodjo, 2010). Dan pada penelitian ini karena merupakan jenis penelitian kualitatif maka pengukuran dilakukan dengan

wawancara atau memberikan kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari responden. Dalam penelitian ini materi yang diukur adalah pengetahuan gizi seimbang dengan cara mengisi kuesioner.

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berupa pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice test*). *multiple choice test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan gizi terkait dengan perubahan pengetahuan gizi seseorang. Dalam membuat *instrument* yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi sebaiknya memperhatikan aspek reabilitas dan keakuratan alat ukur yang digunakan (Purwati, 2010).

4. Faktor yang Mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b. Media masa/sumber informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

e. 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.

C. Penyuluhan Gizi

1. Definisi Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Supariasa 2012). Sedangkan penyuluhan gizi adalah suatu edukasi untuk meningkatkan status gizi seseorang dengan cara mengubah perilaku seseorang ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, yaitu meningkatkan kesadaran gizi melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Tujuan penyuluhan kesehatan memiliki ruang lingkup yang lebih luas, sedangkan tujuan penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus menurut Supariasa (2014), yaitu:

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Untuk membantuk individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku sehubungan dengan pangan dan gizi.

- d. Merubah perilaku konsumsi makanan (Food Consumption Behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

3. Langkah-Langkah Penyuluhan

- a. Mengetahui masalah, masyarakat, dan wilayah

Penyuluhan akan dapat dilaksanakan apabila seseorang perencana mengetahui wilayah tempat penyuluhan. pengetahuan wilayah meliputi apakah di dataran rendah atau pegunungan, jalur transportasi umum, dan sifat-sifat wilayah, seperti musim hujan, daerah kering atau cukup air, pasang surut, dan daerah perbatasan.

- b. Menentukan prioritas masalah gizi

Menentukan masalah gizi harus sejalan dengan program yang akan ditunjang. Jangan menentukan prioritas masalah secara sendirisendiri pula. Usahakan menentukan prioritas masalah dengan petugas-petugas program terkait gizi.

- c. Menentukan tujuan penyuluhan gizi

Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek. Contoh 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.

- d. Menentukan sasaran penyuluhan gizi

Sasaran penyuluhan adalah kelompok masyarakat yang akan mendapat penyuluhan. kelompok masyarakat dapat dilihat dari penduduk yang rawan gizi, seperti ibu hamil, ibu menyusui, penduduk yang berpenghasilan rendah, dan kelompok lainnya rawan gizi, seperti anak sekolah.

- e. Menentukan materi penyuluhan gizi

Materi penyuluhan harus disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, tidak menggunakan istilah-istilah

yang susah dipahami, pesan tidak bertele-tele, dan dapat dilaksanakan oleh 8 sasaran sesuai dengan potensi yang mereka miliki. Materi harus dikuasai oleh penyuluh agar tampil dengan percaya diri.

f. Menentukan metode penyuluhan gizi

Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan metode yang lain. Penentuan metode juga ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. apabila tujuan penyuluhan gizi adalah mengubah pengetahuan, penyuluhan dapat dilakukan dengan metode ceramah, untuk mengubah sikap, dapat dengan metode simulasi atau role play.

g. Menentukan media penyuluhan gizi

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan-pesan gizi. Jangan sampai menggunakan media penyuluhan justru membuat multi-impresentasi. Yang dimaksud media adalah alat, bahan atau apa pun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih memperjelas pesan-pesan.

h. Membuat rencana penilaian (evaluasi)

Suatu perencanaan yang baik, harus sudah memikirkan bagaimana evaluasi dilaksanakan. Oleh sebab itu, dalam perencanaan penilaian harus memperhatikan, antara lain :

- 1) Apakah di dalam tujuan sudah dinyatakan secara jelas dengan mencantumkan kapan akan dievaluasi, di mana akan dilaksanakan evaluasi, dan siapa kelompok sasaran yang akan di evaluasi.
- 2) Apakah sudah mencantumkan indikator evaluasi. Bagaimana kriteria penyuluhan dikatakan berhasil, kurang berhasil, dan tidak berhasil.
- 3) Jenis kegiatan yang akan dievaluasi.
- 4) Metode dan instrumen yang akan untuk evaluasi.
- 5) Siapa petugas yang mengevaluasi dan bagaimana persiapan petugas tersebut.

- 6) Sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam evaluasi.
 - 7) Bagaimana rencana umpan balik hasil evaluasi penyuluhan gizi.
- i. Membuat rencana jadwal pelaksanaan

Untuk memudahkan pelaksanaan, perlu dibuat jadwal penyuluhan gizi secara keseluruhan. Jadwal itu, meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut.
 - j. Rencana teknis seorang penyuluh

Seorang penyuluh harus mempersiapkan secara teknis hal-hal yang berhubungan dengan tugas sebagai seorang penyuluh. Tugas dalam rangka persiapan penyuluhan adalah membuat rencana yang dituangkan dalam satuan penyuluhan. Hal ini mengacu pada perencanaan seorang pendidik atau pengajar yang membuat satuan pelajaran.

4. Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2012), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

- a. Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

- 1) Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

- 2) Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

- 1) Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.
- 2) Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini bersifat tidak langsung, dan biasanya menggunakan media massa (Notoatmodjo, 2012).

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan-pesan gizi. Media penyuluhan yang harus digunakan harus memenuhi syarat alat peraga. 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).

5. Media Penyuluhan

Media atau alat peraga menurut Supariasa (2012) dibagi menjadi dua, yaitu secara luas dan secara sempit. Secara luas media dapat diartikan berupa orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memudahkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang baru. Selain itu konselor/penyuluh, buku, dan lingkungan termasuk media. Sedangkan media secara sempit dapat diartikan sebagai grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

Menurut Santoso dan Koro (1984) dalam Supariasa (2012) media atau alat peraga dalam pendidikan kesehatan adalah semua alat, bahan atau apapun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih mudah memperjelas pesan atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan.

Manfaat alat peraga menurut Supariasa (2012) yaitu memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan dan menambah efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Sedangkan menurut Depkes (1982) dalam buku Supariasa (2012) yaitu :

- a. Menumbuhkan minat kelompok sasaran.
- b. Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengingat lebih baik.
- c. Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.
- d. Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.

- e. Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarinya.
- f. Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
- g. Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
- h. Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

D. Komik

1. Definisi Komik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), komik diartikan sebagai suatu cerita bergambar yang sifatnya mudah dicerna dan lucu (biasanya terdapat di majalah surat kabar atau dibuat berbentuk buku). Secara umum komik dapat diartikan sebagai salah satu media yang berfungsi untuk menyampaikan cerita melalui ilustrasi gambar untuk pendeskripsian cerita. Selain itu, komik juga dapat diartikan sebagai karya sastra berbentuk cerita yang ditampilkan berupa gambar, yang didalam kisah ceritanya terdapat satu tokoh yang diunggulkan.

Menurut Sudjana dan Rifai (2011) komik dapat dipergunakan sebagai bahan ajar berupa komik. Komik dapat dijadikan bahan ajar karena dapat mengefektifkan proses belajar mengajar, meningkatkan minat belajar siswa, dan menimbulkan minat apresiasi siswa.

2. Jenis Komik

Ditinjau dari segi bentuk penampilan atau kemasan, komik dapat dibedakan menjadi empat jenis, yaitu :

a. Komik Strip

Komik strip adalah komik yang hanya terdiri atas beberapa panel gambar saja. Tapi bila dilihat dari segi isinya komik tersebut telah mengungkapkan gagasan isi yang utuh. Gambar dalam komik strip hanya sedikit, sehingga gagasan yang disampaikan pun tidak terlalu banyak, biasanya hanya melibatkan satu fokus pembicaraan saja.

b. Komik Buku

Komik buku adalah jenis komik yang dikemas dalam bentuk buku dan biasanya dalam satu buku hanya menampilkan sebuah cerita yang utuh. Komik jenis ini biasanya berbentuk seri dan satu

judul buku komik sering muncul berpuh seri dan seperti tidak ada habisnya. Komik buku ada yang menampilkan cerita yang berkelanjutan, tetapi ada pula yang tidak.

c. Komik Humor dan petualangan

Komik humor dan petualangan adalah jenis komik yang paling banyak digemari oleh anak-anak. Isi komik humor menampilkan sesuatu yang lucu dan mengundang tawa pembaca ketika sedang menikmati komik tersebut. Aspek humoris tersebut bisa diperoleh melalui gambar maupun melalui kata-kata.

Komik petualangan dapat diartikan sebagai komik menceritakan tentang petualangan misalnya tentang pencarian, pembelaan, perjuangan perkelahian atau pun aksi yang lain yang termasuk jenis petualangan. Komik ini biasanya menceritakan dua kelompok tokoh yaitu protagonis dan antagonis.

d. Komik Biografi

Komik biografi adalah komik yang biasanya berisi tentang kisah kehidupan seorang tokoh sejarah yang ditampilkan dalam bentuk komik. Sedangkan, komik ilmiah adalah jenis komik yang biasanya berisi campuran antara komik dan narasi.

3. Tipe Gambar dan Ilustrasi

Menurut Suhandang dan Kusnadi (1985) terdapat dua unsur penting dalam sebuah komik, yaitu konsep cerita dan estetika. Konsep cerita terdapat dalam komik meliputi jenis cerita, waktu dan tempat kejadian ceerita. Estetika dalam komik meliputi ilustrasi yang berkaitan dengan gaya dan teknik menggambar yang dimiliki perancang, dan bahasa yang akan digunakan dalam komik terdiri dari segi sematik dan teknik visualisasi bahasa (Yuni, 2007).

Menurut Abbatt (1992) Ada beberapa tipe gambar atau ilustrasi yang dapat digunakan dalam penyampaian pesan, yaitu :

- a. *Shaded drawing* merupakan gambar atau ilustrasi yang paling baik untuk digunakan dalam menggambarkan pesan yang disampaikan. Gambar ini merupakan gambar realitik sehingga lebih memudahkan untuk menangkap pesan yang disampaikan.

- b. *Line drawing* merupakan jenis gambar yang menyerupai *shaded drawing*. Jenis gambar ini nampak lebih mudah untuk dibuat namun beberapa ilustrator mengakan jika dibutuhkan keterampilan
- c. *Symbolic drawing* atau *stylized drawing* merupakan jenis gambar yang paling mudah namun tetap membutuhkan keterampilan dalam menggambar.

4. Kelebihan dan Kekurangan Komik

a. Kelebihan media komik

Sebagai salah satu media Visual media komik tentunya memiliki kelebihan tersendiri jika dimanfaatkan dalam kegiatan belajar mengajar. menurut Trimo kelebihan media komik dalam kegiatan belajar mengajar yaitu :

- 1) Komik menambah perbendaharaan kata-kata pembacanya.
- 2) Mempermudah anak didik menangkap hal-hal atau rumusan yang abstrak.
- 3) Dapat mengembangkan minat baca anak dan salah satu bidang study yang lain.
- 4) Seluruh jalan cerita pada komik menuju satu hal yakni kebaikan atau study yang lain.

b. Kelemahan media komik

- 1) Kemudahan orang membaca komik membuat malas membaca sehingga menyebabkan penolakan-penolakan atas buku-buku yang tidak bergambar.
- 2) Ditinjau dari segi bahasa komik hanya menggunakan kata-kata kotor ataupun kalimat-kalimat yang kurang dapat dipertanggungjawabkan
- 3) Banyak aksi-aksi yang menonjolkan kekerasan atau tingkah laku yang sinting (perverted).
- 4) Banyak adegan percintaan yang menonjol.