

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak - anak menuju masa dewasa, yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan di antaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017).

Seseorang mulai memasuki masa remaja ketika mereka memasuki pendidikan SMP. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10 – 19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (who, 2014).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Adriani (2012) kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja selaras dengan aktivitas yang dilakukan. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibanding dengan anak yang belum mengalami pubertas.

Makanan bagi remaja merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi

makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Demikian juga sebaliknya apabila mengonsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi suatu kegiatan fisik yang cukup, gangguan tubuh akan muncul (Adriani, 2012).

3. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada Remaja

Menurut (Moehji, 2017) faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada remaja yaitu :

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terjadi pada usia remaja.

b. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja. Hal itu sering menyebabkan masalah, karena untuk mempertahankan kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Misalnya hanya makan sekali dalam sehari atau mengonsumsi makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan seperti ini biasanya terkait dengan "trend" yang tengah marak dikalangan remaja.

d. Promosi yang berlebihan pada media masa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada hal-hal yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dalam mempromosikan produk makanan mereka dengan cara menarik para remaja.

e. Masuknya produk-produk makanan baru

Produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap saji (*fast food*) yang berasal dari negara

barat, berbagai jenis makanan berupa keripik (*junk food*) sering dianggap sebagai gimbap kehidupan modern oleh para remaja. Berbagai makanan instan tersebut sangat tinggi kadar lemak dan kadar garamnya.

f. Screen time

Perkembangan teknologi saat ini ikut andil dalam perkembangan obesitas. Gaya hidup *sedentary*, dimana aktivitas fisik yang dilakukan individu tergolong rendah dapat mendukung terjadinya kegemukan. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang masuk dari asupan makanan tidak terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak.

B. Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Edukasi kesehatan menurut Mubarak (2012) adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok atau masyarakat. Menurut Notoatmodjo (2014) Pendidikan atau edukasi mengacu pada aktivitas apa pun yang berencana untuk mempengaruhi siapapun (baik individu, kelompok, atau komunitas) sehingga mereka dapat melakukan seperti yang diharapkan pendidik. Pendidikan gizi merupakan suatu metode pendidikan yang dapat menghasilkan perilaku individu/ masyarakat yang dibutuhkan untuk memperbaiki atau memelihara gizi yang baik.

Menurut WHO (1987) dalam Supariasa (2013) Pendidikan gizi adalah usaha terencana yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi dengan mengubah perilaku. Secara umum para pendidik gizi mengemukakan bahwa pendidikan gizi adalah proses yang luas yang dapat mengubah perilaku masyarakat, sehingga mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-sehari.

2. Prinsip Edukasi

Menurut Warnaya (2016) kegiatan belajar yang dilakukan seorang tidak mungkin diwakilkan, tetapi harus dilakukan sendiri. Maka kegiatan belajar harus memperhatikan prinsip-prinsip belajar yaitu :

- a. Prinsip Latihan (*practice*), yaitu proses belajar yang dibarengi dengan latihan, atau aktivitas fisik untuk lebih merangsang kegiatan anggota badan (kaki, tangan, dll). Atau belajar sambil melakukan kegiatan yang dialami sendiri oleh warga belajar. Prinsip latihan, dilandasi oleh pemahaman bahwa hasil belajar akan semakin baik manakala warga belajar memiliki pengalaman praktek, lebih-lebih jika kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang (*repetition*) yang mengendap di dalam pikirannya (*retensi*) yang semakin banyak. Meskipun demikian, harus pula diingat bahwa kegiatan latihan dan pengulangan kegiatan itu jangan sampai berlebihan sehingga menimbulkan kejenuhan (*over learning*) yang justru akan dapat menurunkan mutu hasil belajar yang dicapai.
- b. Prinsip menghubungkan-hubungkan perilaku lama (terutama sikap dan pengetahuan atau perasaan dan pikiran) dengan stimulus-stimulus baru. Dalam proses belajar seperti ini, stimulus (baru) yang memiliki kemiripan dan kaitan erat (berurutan) dengan perilaku yang telah dimiliki, akan semakin mudah diterima dan dipahami. Sebaliknya, stimulus yang tidak memiliki kaitan atau bahkan bertentangan dengan pengalaman yang telah dimiliki akan semakin sulit dipahami dan diterima. Karena itu, selama proses belajar, pengajar atau pelatih harus mampu membantu proses belajar dari warga belajarnya dengan memberikan contoh-contoh (stimulus) yang memiliki sasaran didiknya, atau menyampaikan materi ajarannya dengan memperhatikan urutan atau sistematika yang baik.
- c. Prinsip akibat (*effect*), yaitu seperti telah dikemukakan pada bagian terdahulu, setiap peserta didik pasti memiliki tujuan (kebutuhan, keinginan, kemauan, atau harapan-harapan) yang bermanfaat yang ingin dicapai/diperoleh melalui proses belajarnya. Karena itu, hasil belajar yang diharapkan melalui suatu kegiatan penyuluhan akan semakin baik manakala proses belajar itu akan memberikan sesuatu

yang bermanfaat bagi warga belajarnya, atau memberikan sesuatu yang disenangi atau membuat warga belajar menyenangkannya. Berkaitan dengan itu, dalam setiap program pendidikan, para pendidik harus terlebih dahulu dapat menunjukkan tujuan dan manfaat kepada peserta didiknya setelah mengikuti program belajar tersebut. Tanpa upaya seperti itu, pendidikan yang dilaksanakan seringkali tidak dapat memberikan hasil seperti yang diinginkannya.

- d. Prinsip kesiapan (readiness), Telah dikemukakan pula, bahwa hasil belajar akan semakin baik, jika yang bersangkutan (pesertadidik) memang memiliki kesiapan untuk belajar, baik kesiapan fisik maupun mental atau kemauan/keinginan untuk belajar. Oleh sebab itu, setiap kegiatan pendidikan hanya akan berhasil baik jika pendidik mampu memahami keadaan peserta didiknya, terutama yang berkaitan dengan keadaan fisik (kenyamanan lingkungan diselenggarakannya pendidikan, waktu pelaksanaan, lamanya kegiatan dan lain-lain) maupun kesiapan sasarannya (kebutuhan, keinginan, hal-hal yang tidak disukai dan lain-lain).

3. Tujuan Edukasi

Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri (Maulana, 2014). Sedangkan menurut Poorwo Soedarmo (1995) dalam Supariasa (2013) Pendidikan gizi bertujuan membuat penduduk nutrition-minded. Nutrition-minded maksudnya adalah masyarakat memahami hubungan antara kesehatan dan makanan sehari-hari. Masyarakat juga paham bagaimana cara menyiapkan makanan sesuai dengan kemampuannya. Secara umum, pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku positif terkait pangan dan gizi.

Setelah dilakukannya penyuluhan melalui edukasi gizi diharapkan terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Nursalam dan Efendi, 2008). Serta dapat mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau

keterampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat (Waryana, 2016).

4. Metode Edukasi

Menurut Notoadmojo (2012) penggolongan metode pendidikan atau edukasi ada 3 yaitu :

1) Metode berdasarkan pada pendekatan perorangan.

Metode ini bersifat individual artinya metode ini digunakan untuk membina perilaku baru agar individu tersebut tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi baru. Dasar menggunakan metode ini adalah karena setiap orang pasti mempunyai masalah yang berbeda-beda sehubungan dengan perilaku perubahan tersebut. Metode pendekatan yang dapat digunakan dalam hal ini adalah bimbingan dan penyuluhan (guidance and counseling) serta dengan wawancara (interview).

2) Metode berdasarkan pendekatan kelompok.

Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah secara berkelompok. Dalam hal ini penyampai promosi tidak perlu melihat seberapa besar kelompok sasaran dan tingkat pendidikannya.

a. Kelompok Besar

Kelompok besar yang dimaksud adalah bahwa peserta penyuluhan harus lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok besar ini adalah :

1. Ceramah

Metode ini cocok digunakan untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Kunci keberhasilan penceramah pada metode ini adalah penguasaan materi yang akan disampaikan kepada sasaran penyuluh.

2. Seminar

Metode yang cocok digunakan pada metode ini adalah kelompok dengan pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah suatu persentasi atau penyampaian informasi dari seorang ahli untuk menyampaikan topik yang hangat dikalangan masyarakat.

b. Kelompok Kecil

Peserta pada kelompok ini biasanya kurang dari 15 orang. Metode yang cocok digunakan pada kelompok kecil ini adalah:

1. Diskusi Kelompok

Dalam diskusi ini semua anggota kelompok bebas untuk berpendapat. Dalam formasi tempat duduk peserta duduk secara berhadapan satu sama lain. Pemimpin diskusi juga duduk diantara mereka agar tidak menimbulkan kesan bahwa ada yang lebih ditinggikan. Dalam artian mereka memiliki taraf yang sama sehingga setiap anggota memiliki persamaan dalam memberikan pendapat.

a. Curah pendapat (*Brain storming*)

Metode ini adalah modifikasi dari metode diskusi kelompok. Prinsipnya sama dengan metode diskusi kelompok bedanya hanya pada permulaan diskusi pemimpin membuka dengan satu permasalahan dan peserta memberikan pendapat kemudian jawaban tersebut ditampung dan ditulis dalam papan tulis (Flipchart). Sebelum semua peserta mencurahkan pendapatnya, maka tidak ada yang boleh memberikan komentar sampai semua peserta menyampaikan pendapatnya dan akhirnya terjadi diskusi.

b. Bola salju (*Snow balling*)

Pada masing-masing kelompok dibagi secara berpasangan kemudian diberi satu permasalahan. Kemudian kurang dari 5 menit masing-masing pasangan bergabung jadi satu. Kemudian dari tiap pasangan sudah beranggotakan 4 orang bergabung lagi 10 dengan kelompok lain hingga terjadinya diskusi untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

c. Kelompok – kelompok kecil (*Buzz group*)

Metode ini adalah metode dengan cara membagi kelompok menjadi kelompok kecil untuk menyelesaikan

permasalahan. Kemudian hasil dari diskusi diberi kesimpulannya.

d. Memainkan peran (*Role play*)

Pada metode ini beberapa anggota kelompok ditunjuk untuk menjadi pemegang peran tertentu untuk memainkan perannya. Misalnya berperan sebagai dokter, perawat, bidan maupun tenaga kesehatan lainnya.

e. Permainan simulasi (*Simulation games*)

Metode ini adalah gabungan dari role play dengan diskusi kelompok. Pesan yang akan disampaikan mirip dengan bentuk permainan monopoli

3) Metode berdasarkan pada pendekatan massa (*Public*)

Metode pendekatan massa ini cocok ditunjukkan kepada masyarakat, sehingga tujuan dari metode ini bersifat umum tanpa membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, dan tingkat pengetahuan, sehingga pesan yang disampaikan harus dirancang sedemikian rupa agar dapat ditangkap oleh massa. Berikut adalah beberapa contoh metode yang cocok digunakan untuk metode pendekatan massa :

a. Ceramah umum (*public speaking*)

Ceramah umum adalah metode atau cara menyampaikan pesan didepan umum dengan tema tertentu.

b. Pidato atau diskusi

Pidato adalah cara penyampaian pesan didepan umum, bisa melalui media elektronik baik TV maupun radio.

c. Simulasi

Simulasi adalah contoh metode massa yang dilakukan secara langsung. Misalnya dialog antara dokter dengan pasien yang diskusi mengenai suatu penyakit yang diderita pasien.

d. Tulisan atau majalah

Majalah merupakan metode pendekatan massa berisi berita, tanya jawab, maupun konsultasi tentang suatu permasalahan

e. *Billboard*

Suatu metode yang digunakan untuk menyampaikan suatu berita dipinggir jalan baik berupa spanduk, poster dan sebagainya.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui panca indera manusia, yakni : indra pengelihatannya, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmojo, 2007).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan menurut Notoadmojo (2007) yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Diartikan hanya recall (mengingat) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis meunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut

Notoatmojo (2007) yaitu :

a) Pendidikan

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

b) Media masa/sumber informasi

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

c) Social 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 social.

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.

4. Akibat Pengetahuan Gizi Seimbang yang Buruk pada Remaja

Apabila remaja kurang mengetahui mengenai tentang pengetahuan remaja, maka upaya yang bisa dilakukan remaja untuk bisa menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang

dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan mengenai konsumsi makanan remaja yang kurang akan berpengaruh pada pola makan buruk pada remaja tersebut.

Masalah yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah Fast Food.

Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari - hari (Suhardjo, 2003).

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmojo (2012) Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap adalah respon tertutup terhadap stimulasi atau obyek tertentu. Sebagai contohnya yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan atau senang tidak senang, setuju tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya (Notoatmojo 2010). Sikap adalah kesiapan atau kesediaan motif tertentu (Newcomb dalam Notoatmojo,2012).

Sikap sebagai suatu bentuk perasaan, yaitu perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*unfavourable*) pada suatu objek. Sikap adalah suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi social atau secara sederhana yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang terkoordinasi. Sikap dapat juga diartikan

sebagai aspek atau penilaian positif atau negative terhadap suatu objek (Rinaldi,2016).

2. Tingkat Sikap

Menurut Notoatmojo (2012), menyatakan bahwa sikap dapat dibagi berbagai tingkatan yaitu :

a) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b) Merespon (*Responden*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

c) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah

d) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resikonya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seseorang sebagai berikut :

a) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang member corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

d) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya factual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat memntukan system kepercayaan tidaklah mengeherankan jika kalu tidak pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang ddasar emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

E. Media Booklet

1. Pengertian Media

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 kao-karo 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 dapat mengingat lebih baik.
- d. Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.
- e. Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.
- f. Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarinya.
- g. Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
- h. Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
- i. Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

2. Pengertian Booklet

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Booklet merupakan salah satu media cetak yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan. Menurut Purwanto dalam Fitriastutik (2008), booklet adalah media komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat promosi, anjuran, dan larangan kepada masyarakat dalam bentuk cetakan. Informasi dalam booklet ditulis dalam bahasa yang ringkas dan mudah dipahami dalam waktu singkat.

3. Kelebihan Booklet

- a. Murah dan mudah dibuat.
- b. Proses penyuluhan kepada sasaran dapat dilakukan sewaktu-waktu dan disesuaikan kondisi sasaran.
- c. Dapat menimbulkan rasa keindahan dan meningkatkan pemahaman, karena berupa tulisan dan gambar.
- d. Praktis, karena mudah didistribusikan dan mudah dibawa.

4. Kekurangan Booklet

- a. Tidak dapat menstimulir suara dan efek gerak.
- b. Kurang tepat digunakan pada sasaran yang memiliki kemampuan baca rendah atau buta huruf.
- c. Mudah terlipat meski telah dicetak dengan kertas yang baik.
- d. Kurang cepat mencapai sasaran jika dipakai sebagai satu-satunya teknik untuk menyampaikan informasi kesehatan.

F. Pengertian Gizi Seimbang

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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang mana dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (notoatmojo, 2003)

G. Pedoman Gizi Seimbang

1. Pengertian 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 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan Pedoman

Gizi Seimbang yang diyakini bahwa masalah gizi beban ganda akan dapat teratasi (setyawati, 2018).

2. Manfaat Gizi Seimbang

Pemenuhan gizi seimbang sangat penting pada masa remaja. Gizi pada masa ini penting baik untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maupun kematangan seksual. Sehingga, asupan makanan dan minuman sehari-hari remaja harus cukup menyediakan energi, protein, lemak, vitamin dan mineral, dan air yang dibutuhkan. Selain itu, gizi pada masa remaja diperlukan untuk memberikan cadangan makanan yang cukup apabila sakit, serta mencegah terjadinya penyakit kronik yang dapat muncul saat dewasa seperti diabetes, hipertensi, jantung, osteoporosis, dan sebagainya.

H. Pesan Gizi Seimbang Remaja Usia 10-19 Tahun

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibanding usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yaitu :

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawakan bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
7. Hindari merokok.

I. 4 Pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi makanan yang beragam

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung jenis zat gizi yang diperlukan tubuh menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir hingga berusia 6 bulan. Sebagai contoh nasi merupakan makanan sumber kalori namun rendah vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan merupakan makanan sumber vitamin dan mineral serta serat namun rendah kalori dan protein.

Prinsip mengonsumsi makanan yang beragam meliputi jenis pangan yang beragam, proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Sebagai contoh, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular (PTM), dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan pola hidup bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh :

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya seperti debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan.

3. Melakukan aktifitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi untuk utamanya sumber energy dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energy. Selain itu aktivitas fisik juga memperlancar system metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi yang dikeluarkan dari dan yang masuk kedalam tubuh.

4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indicator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi didalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indicator tersebut dikenal dengan indeks masa tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan berat badan normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari pola hidup dengan “Gizi Seimbang”, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan, dari berat badan normal dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

J. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang (TGS) terdiri atas beberapa potongan tumpeng, yaitu : 1 potongan besar, 2 potongan sedang, 2 potongan kecil & di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi konsumsi setiap orang per hari. Potongan TGS dialasi oleh air putih, artinya air putih merupakan bagian terbesar & zat gizi esensial bagi kehidupan, dalam sehari kebutuhan air putih yang harus dipenuhi minimal adalah 2 liter (8 gelas).

Pada potongan tumpeng bagian atas terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Karbohidrat dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi/hari. Diatas bagian ini terdapat golongan sayuran (dianjurkan 3-5 porsi/hari) & buah (dianjurkan 2-3 porsi/hari) sebagai sumber serat, vitamin & mineral. Kemudian diatasnya lagi ada golongan makanan sumber protein, yang dibagi menjadi golongan protein nabati & hewani (dianjurkan dikonsumsi 2-3 porsi/hari). Pada puncak tumpeng

terdapat golongan minyak, gula & garam yang dianjurkan untuk dikonsumsi seperlunya.

K. 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 hidangan 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 :

1. 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.
2. Batasi minuman bersoda.
3. Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah atau sayur-sayuran.

4. Kurangi atau batasi mengkonsumsi es krim.
5. Selalu baca informasi kandungan gula, kandungan total kalori dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan.
6. Kurangi konsumsi coklat yang mengandung gula.
7. 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 :

1. Gunakan garam berodium untuk konsumsi.
2. Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi dan nilai gizi dan pilih yang rendah natrium.
3. Jika tidak tersedia pangan kemasan kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang.
4. Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (unsalted).
5. Jika mengkonsumsi mie instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mie instan.
6. 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 bias dicegah dengan mencuci tangan. Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain :

- a) Sebelum dan sesudah memegang makanan.
- b) Sesudah membuang air besar dan menceboki bayi/anak.
- c) Sebelum memberikan air susu ibu.
- d) Sesudah memegang binatang.
- e) 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 :

- a) Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
- b) Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
- c) Bersihkan buku-buku jari, kuku jari, dan kedua jempol.
- d) Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
- e) 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 Peratahkan 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).

L. Isi Piringku Usia Remaja

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 :

- a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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.

M. Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi terhadap Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil penelitian (Farisa Rahmatika,2018) Menyatakan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sesudah diberi penyuluhan dengan media poster pada siswa kelas V di MI Al-Hidayat Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang terdapat 20 responden yang termasuk dalam kategori baik (74%), sedangkan 6 responden termasuk dalam kategori cukup (22%), dan 1 responden dengan kategori kurang (4%). Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media poster terhadap tingkat pengetahuan pada siswa kelas V di MI Al-Hidayat Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang didapatkan hasil pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan p -value 0,000 ($<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian (Lathifah Nur,2021). Hasil analisis tingkat pengetahuan penjamah makanan yang diberikan edukasi higiene sanitasi dengan nilai rata-rata *pre-test* sebelum diberikan intervensi yaitu dengan persentase sebesar 54,85% dan pada nilai rata-rata *post-test* setelah diberikannya intervensi yaitu dengan persentase sebesar 87,7%. Dari hasil analisis statistik menggunakan *uji Mc Nemar* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat pengetahuan penjamah makanan antara sebelum dan sesudah edukasi mengenai higiene sanitasi dengan nilai p -value = 0,008 $<$ taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian (Yanitha Amalia Putri,2019). Tingkat pengetahuan responden dengan menggunakan booklet setelah mendapatkan intervensi menunjukkan 31 siswa (79,5%) berada dalam kategori baik. Berdasarkan hasil uji *Paired Samples T-Test* dapat disimpulkan bahwa pengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media booklet (p value = 0,000).

N. Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi terhadap Sikap Siswa

Berdasarkan hasil penelitian (Aisyah Pristyandani Putri,2021). Edukasi gizi dengan media komik lebih efektif meningkatkan sikap anak usia sekolah dasar dibandingkan media non komik dengan efektivitas media sebesar 4,04. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata sikap pemberian media komik dan perubahan rata-rata sikap pemberian media non komik terkecil dengan angka 0,98 dan terbesar 24. Edukasi gizi menggunakan media komik

lebih efektif terhadap pengetahuan, sikap, serta asupan protein dibandingkan dengan media non komik. Hal ini dikarenakan pada media komik anak lebih antusias dan tertarik selama pemberian edukasi gizi sehingga memudahkan anak dalam memahami isi materi. Selain itu, banyaknya pemberian edukasi yang disertai dengan pendampingan akan lebih meningkatkan pemahaman siswa. Media komik yang disertai dengan pendampingan menstimulasi indera mata dan telinga pada saat yang bersamaan sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dibandingkan edukasi menggunakan media non komik.

Berdasarkan hasil penelitian (Dina Salsabila Sugiarto,2021). Hasil post test pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 100% dan kategori buruk 0% dengan nilai mean 11.84. Hasil post test sikap dengan kategori sikap positif sebanyak 68.6%, kategori buruk 31.4% dengan nilai mean 15.63. 3. Media edukasi flash cards efektif secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas III,IV, V di SDN 3 Gondanglegi Kulon dengan P-value=0.000.

Berdasarkan hasil penelitian (Risa Mafaza,2021). . Edukasi gizi dengan media video lebih efektif meningkatkan sikap remaja gizi lebih dibandingkan media non video. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata sikap pemberian media video dan perubahan rata-rata sikap pemberian media non video terkecil dengan angka 0,35 dan terbesar 27,7. Edukasi gizi menggunakan media video lebih efektif terhadap pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan media non video dikarenakan pada media video terdapat gambar bergerak dan suara yang memudahkan remaja dalam memahami isi materi. Selain itu materi yang diberikan lebih jelas dan ringkas. Penerimaan media video ke otak sebesar 88-100% sedangkan pada media non video hanya 75- 87%. Media video menstimulasi indera mata dan telinga pada saat yang bersamaan sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan lebih menarik dibandingkan edukasi menggunakan media non video.

O. Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat

pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Hasil penelitian Zulaekah (2012) tentang pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan gizi setelah diintervensi dengan media booklet. Sedangkan menurut (Safitri, 2016) edukasi gizi melalui booklet berpengaruh terhadap sikap gizi. Terdapat perbedaan pada peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi melalui booklet.