

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Anak sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun (WHO, 2013). Anak usia sekolah adalah anak yang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Dikatakan anak usia sekolah di Indonesia dimulai sejak anak berusia 6 - 12 tahun. Masa ini anak sudah mengalami berbagai jenis perkembangan yaitu perkembangan biologis, perkembangan kognitif, perkembangan moral, perkembangan psikoseksual, dan perkembangan psikososial (Trianingih, 2016). Pada anak-anak usia sekolah (6 - 12 tahun) laju dan kecepatan pertumbuhan relatif tetap, akan tetapi mengalami perkembangan yang luar biasa secara kognitif, emosional dan sosial (Indriawati, 2013).

Hardinsyah dan Supariasa (2016) menyatakan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar yang sehat (6-12 tahun), memiliki karakteristik banyak bermain di luar ruangan, melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dan beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup tidak sehat. Secara fisik, anak-anak akan sangat aktif dalam kegiatan olahraga sehari-hari seperti lari, lompat, dan aktivitas lainnya. Jika anak aktif bergerak namun asupan nutrisi yang tidak seimbang menyebabkan beberapa masalah diantaranya malnutrisi (kekurangan energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A dan kekurangan yodium. Anak dalam kelompok usia ini adalah anak-anak yang telah memasuki tahap sekolah dan aktif bermain di luar. Kondisi ini meningkatkan pengaruh interaksi dengan teman sebaya, paparan terhadap tawaran makanan jajanan, tingginya aktivitas fisik, dan risiko terpapar penyakit infeksi (Thompson, 2022).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi anak usia sekolah yakni 5-12 tahun yang tergolong kurus (IMT/U) sebanyak 9,2% (sangat kurus 2,4% dan kurus 6,8%), anak dengan tubuh pendek sebanyak 23,6% (sangat pendek 6,7% dan pendek 16,9%). Disisi lain kejadian gemuk pada usia anak-anak masih relatif banyak sehingga dapat meningkatkan resiko terkena infeksi dan juga penyakit

degeneratif. Masalah gemuk pada usia 5 – 12 tahun sebanyak 20,0% yang diantaranya 10,8% gemuk dan 9,2% lainnya obesitas.

1. Dampak Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Anak pada usia sekolah masih dalam tahap bertumbuh dan berkembang sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi dan gangguan perkembangan lainnya. Sementara itu, risiko jangka panjang yang dapat terjadi, yaitu menurunnya IQ seorang anak, terjadi penurunan kognitif, gangguan integrasi sensorik, gangguan atensi, kurangnya rasa percaya diri, dan turunnya prestasi belajar anak (Saputri *et al.*, 2021). Masalah ini juga memengaruhi kualitas sumber daya manusia, memerlukan peran serta dari berbagai pihak dalam penanggulangannya. (H. Dasma, 2019).

2. Faktor-Faktor Penyebab

Penelitian oleh Marini (2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada anak sekolah antara lain:

a) Pengetahuan

Penelitian Olsa *et al.* (2017) yang dilakukan di SDN 05, 08, 09, 13, 15 dan 16 Surau Gadang serta SDN 06 dan 18 Kampung Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu ($p=0,000$) dengan kejadian stunting pada anak baru masuk sekolah dasar. Penelitian Mattiro (2022) menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada anak relatif tinggi bila pengetahuan ibu tinggi ($p=0,004$).

b) Pola asuh

Pola asuh menjadi salah satu faktor terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah. Lingkungan keluarga khususnya para orang tua menjadi pihak yang paling berpengaruh dalam perkembangan kesehatan anak-anak, terutama terkait dengan penerapan gaya hidup anak-anak, termasuk pola makan anak (Jang, 2015). Penerapan gaya hidup yang ditumbuhkan di lingkungan keluarga tidak akan terlepas dari pola asuh yang diterapkan orangtua untuk anak. Hal inilah yang dapat membentuk karakter dan kebiasaan anak dalam kesehariannya, termasuk dalam membentuk kebiasaan makan anak yang berimbang pada status nutrisi anak.

Penelitian Triana (2020) yang dilakukan di 2 SD di wilayah Badung dengan melibatkan 96 siswa yang berasal dari kelas 5 dan 6 SD menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan orang tua ($p \text{ value} = 0,03 < \alpha$) memiliki resiko terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah di wilayah kabupaten Badung.

c) Pendapatan

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pendapatan keluarga. Keluarga yang memiliki pendapatan terbatas memungkinkan kurang terpenuhinya kebutuhan makananan sehari-hari terutama pada pemenuhan zat gizi dalam tubuh (Apriliana dan Rakhma,2017).

Penelitian oleh N.A. Aziza (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendapatan orangtua ($p=0,000$) pada masa pandemi COVID-19 terhadap status gizi anak usia sekolah di Kecamatan Koja Jakarta Utara. Agar dapat terpenuhi kebutuhan keluarga dibutuhkan peran orangtua dalam memenuhi hak-hak anak, adapun hak anak dari orangtua salah satunya yaitu pemberian nafkah sepanjang hidup serta memenuhi segala kebutuhan nutrisi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi lebih optimal.

d) Penyakit infeksi

Salah satu hal yang menyebabkan masalah gizi adalah keadaan infeksi. Supriasa (2012) menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan kejadian malnutrisi. Ditekankan bahwa terjadi interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi. Mekanisme patologisnya dapat bermacam-macam, diantaranya yaitu penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan pada saat sakit, peningkatan kehilangan cairan/zat gizi akibat penyakit diare, mual/muntah dan perdarahan terus menerus serta meningkatnya kebutuhan baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit dan parasit yang terdapat dalam tubuh.

e) Pola konsumsi makanan

Anak usia 7-12 tahun atau anak usia sekolah dasar mempunyai karakteristik banyak melakukan aktivitas jasmani, oleh karena itu pada masa ini anak membutuhkan energi tinggi untuk menunjang aktivitas dan pertumbuhan badannya. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, karenaitu, agar energi tercukupi perlu pemasukan makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Penelitian oleh Ratnasari dan Purniasih (2019)

menyatakan bahwa terdapat hubungan pola konsumsi makan dan masalah gizi yang terjadi di Desa Karangsembung.

B. Pola Makan Anak Usia Sekolah

Pola makan merupakan suatu gambaran mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang (baik dalam keluarga atau rumah tangga) dalam jangka waktu tertentu. Pemilihan makanan dan waktu makan seseorang dipengaruhi oleh usia, selera, kebiasaan, sosial dan ekonomi (Almatsier, 2010). Pola makan seimbang yaitu antara zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan aman berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal, sedangkan pola makan yang tidak seimbang apabila terjadi terusmenerus membuat berat badan bertambah (Dwijyanthi, 2011).

Penyajian makan yang baik dan seimbang pada remaja memperhatikan empat aspek utama yaitu: variasi (beraneka ragam), kecukupan (*adequacy*), tidak berlebihan (*moderation*), dan keseimbangan keseluruhan (*Overall balance*) (Dieny, 2014). Terwujudnya makanan yang seimbang yaitu dengan cukupnya jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari disesuaikan dengan standar kebutuhan gizi remaja usia 7-12 tahun yang disajikan pada tabel 1:

Tabel 1. Anjuran Kebutuhan Makanan Anak Usia Sekolah Per Hari

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

(Sumber: Kemenkes RI, 2014)

Kebutuhan bahan makanan dalam sehari tersebut diterjemahkan kedalam ukuran rumah tangga untuk memudahkan dalam menyusun menu makanan, sebagai berikut:

- 1 porsi nasi (100 g) = 10 sendok makan
- 1 porsi roti (80 g) = 2 iris
- 1 porsi daging (50 g) = 1 potong sedang

- 1 porsi tempe (50 g) = 2 potong sedang
- 1 porsi tahu (50 g) = 1 potong sedang
- 1 porsi sayur (100g) = 10 sendok makan
- 1 porsi buah (100g) = 1 potong sedang
- 1 porsi gula (8 g) = 1 sendok makan
- 1 porsi minyak (5 g) = ½ sendok makan

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan atau kelompok. Data konsumsi tingkat individu diperoleh dengan pengukuran konsumsi tingkat individu, untuk mengetahui pola dan jumlah konsumsi yang berhubungan dengan keadaan kesehatannya. Salah satu metode pengukuran konsumsi makanan tingkat individu konsumsi sehari-hari adalah metode *recall* 24 jam, metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini, responden ibu, atau pengasuh (bila anak masih kecil) diminta untuk menceritakan semua yang di konsumsi selama 24 jam yang lalu (kemarin) biasanya dimulai dari ia bangun pagi kemarin sampai dia ia istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur kebelakang sampai 24 jam penuh.

Berikut merupakan langkah-langkah pelaksanaan Metode Recall 24 Jam (Supriasa dkk, 2016):

- 1) Membuat daftar ringkas hidangan atau makanan yang dikonsumsi sehari sebelumnya (*quick list*), daftar hidangan tidak harus berurutan, hidangan yang sama ditulis satu kali.
- 2) Mereview kembali kelengkapan *quick list* bersama responden agar tidak ada hidangan atau makanan yang terlewat atau lupa disebutkan oleh responden.
- 3) Gali hidangan yang dikonsumsi dikaitkan dengan waktu makan atau aktivitas.
- 4) Tanyakan rincian hidangan menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya untuk semua hidangan atau makanan yang dikonsumsi responden sehari kemarin.
- 5) Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tetapi terlupakan.
- 6) Membandingkan hasil pencatatan responden dengan AKG individu.

Penilaian tingkat konsumsi makanan (energi dan zat gizi) secara individu, biasanya dilakukan perbandingan pencapaian konsumsi zat gizi individu terhadap suatu standar kecukupan konsumsi makanan yang dianjurkan yaitu Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang digunakan secara nasional. Berikut merupakan AKG anak usia sekolah yang telah ditentukan oleh Permenkes (2019):

Tabel 2 . Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Umur (tahun)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (mg)	Air (ml)
4-6	1400	25	50	220	20	1450
7-9	1650	40	55	250	23	1650
Laki – laki						
10-12	2000	50	65	300	28	1850
13-15	2400	70	80	350	34	2100
Perempuan						
10-12	1900	55	65	280	27	1850
13-15	2050	65	70	300	29	2100

Untuk menghitung AKG individu dapat dilakukan dengan melakukan koreksi terhadap BB (berat badan) aktual individu/perorangan tersebut dengan standar dengan BB standar yang tercantum pada tabel AKG. Berikut merupakan rumus untuk menghitung AKG individu:

$$AKG\ Individual = \frac{BB\ Aktual}{BB\ standar\ pada\ tabel\ AKG} \times nilai\ AKG$$

Selanjutnya, pencapaian tingkat konsumsi zat gizi untuk individu tersebut adalah:

$$Tingkat\ Konsumsi = \frac{Asupan\ Aktual}{AKG} \times 100\%$$

Kemudian dari hasil yang telah didapatkan akan dikategorikan berdasarkan SDT (2014):

1. AKE

- Lebih : $\geq 130\%$ AKG
- Normal : $100 - < 130\%$ AKG

- Kurang : 70 – <100% AKG
- Sangat kurang : <70% AKG

2. AKP

- Lebih : $\geq 120\%$ AKG
- Normal : 100 – <120% AKG
- Kurang : 80 – <100% AKG
- Sangat kurang : < 80% AKG

Metode recall 24 jam ini mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, sebagai berikut (Supariasa, 2016):

1) Kelebihan metode recall 24 jam:

- Mudah melaksanakannya serta tidak terlalu membebani responden
- Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara
- Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden
- Dapat memberikan gambaran nyata yang benar – benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari.

2) Kekurangan metode recall 24 jam:

- Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari, bila hanya dilakukan recall satu hari.
 - Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Oleh karena itu responden harus mempunyai daya ingat yang baik, sehingga metode ini tidak cocok dilakukan pada anak usia 7 tahun, orang tua berusia di atas 70 tahun dan orang yang hilang ingatan atau orang yang pelupa.
 - The flat slope syndrome, yaitu kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*overestimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*underestimate*).
 - Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat – alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat
 - Responden harus diberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan dari penelitian.
- (Supariasa dkk, 2016)

2. Penilaian konsumsi pangan berdasarkan skor PPH (PPH)

Selama ini penilaian konsumsi pangan individu rata-rata menggunakan perhitungan kecukupan gizi pada setiap zat gizi. dalam penelitian gizi masyarakat, hal tersebut akan lebih rumit dilakukan, karena diperlukan untuk menghitung masing-masing zat gizi. Salah satu indikator yang digunakan dalam menilai kualitas konsumsi pangan adalah Pola Pangan Harapan (PPH). PPH adalah susunan pangan yang beragam didasarkan atas proporsi keseimbangan energi menurut kelompok pangan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, baik dalam jumlah maupun mutu dengan mempertimbangkan aspek daya terima, ketersediaan pangan, ekonomi, budaya dan agama. (Badan Ketahanan Pangan, 2021).

Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air, serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Almatsier, 2010). Konsumsi makanan yang beragam merupakan indikator tercapainya status gizi optimal dan salah satu upaya pencegahan kekurangan zat gizi. Keragaman pangan yang rendah dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan gizi buruk (Sari et al, 2021).

Semakin tinggi skor PPH, konsumsi pangan semakin beragam dan bergizi seimbang (maksimal 100). Skor PPH merupakan indikator mutu gizi dan keragaman konsumsi pangan sehingga dapat digunakan untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan pada tahun-tahun mendatang (Badan Ketahanan Pangan, 2015). Adapun kelompok pangan tersebut mencakup :

- (1) Padi-padian,
- (2) Umbi-umbian,
- (3) Pangan hewani,
- (4) Minyak dan lemak,
- (5) Buah/biji berminyak,
- (6) Kacangkacangan,
- (7) Gula,
- (8) Sayur dan buah, serta
- (9) Lain-lain.

Hasil pengukuran konsumsi selain untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi masyarakat, juga dapat digunakan untuk mengukur skor mutu konsumsi makanan yang digunakan untuk menilai mutu gizi, keanekaragaman pangan dan keseimbangan pangan. Perhitungan skor Pola Pangan Harapan (PPH), dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut (Supriasa dkk, 2016) :

- 1) Hitung jumlah energi masing-masing kelompok bahan makanan.
- 2) Hitung persentase energi masing-masing kelompok bahan makanan tersebut terhadap total energi per hari dengan rumus:

$$\% \text{ Terhadap total energi (Kkal)} = \frac{\text{energi masing – masing kelompok}}{\text{jumlah total energi}} \times 100$$

- 3) Hitung skor PPH tiap kelompok bahan makanan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor PPH kelompok BM} = \% \text{ terhadap total energi} \times \text{ bobot}$$

- 4) Jumlahkan skor PPH semua kelompok bobot makanan sehingga diperoleh total skor PPH. Bobot masing-masing kelompok bahan makanan kelompok bahan makanan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Bobot untuk Kelompok Bahan Makanan untuk Perhitungan PPH

Kelompok Bahan Makanan	Bobot
Padi-padian	0,5
Umbi-umbian	0,5
Hewani	2,0
Minyak/lemak	0,5
Kacang-kacangan	2,0
Buah/biji berminyak	0,5
Gula	0,5
Sayur-sayuran dan buah	5,0

(Sumber: Supariasa dkk, 2016)

- 5) Skor PPH yang telah diperoleh dikategorikan menjadi empat, yaitu: baik (>85), cukup (70 – 84), kurang (55 – 69), dan sangat kurang (<55) (Prasetyo et al., 2014)

C. Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Tingkat konsumsi zat gizi adalah perbandingan zat gizi yang dikonsumsi dengan kecukupannya atau rata-rata intake zat gizi kedalam tubuh seseorang per hari dibandingkan dengan kecukupan. Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dijadikan acuan untuk perbaikan asupan makan yang dianalisis secara individual maupun kelompok.

AKG ini di antaranya dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan faktor infeksi (Almatsier, 2010).

Armona dan Wirjatmadi (2018) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan zat gizi atau asupan gizi ($p < 0,005$) berpengaruh terhadap status gizi anak di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya. Penelitian Purnamasari dkk (2016) yang dilakukan kepada kader Sukoraja pada Maret 2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p = 0,001$) dengan status gizi. Penelitian Putri dkk (2023) yang dilakukan di SD di Kecamatan Mengwi menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p\text{-value}=0.00$) dengan status gizi.

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Metode *Food Recall* 24 jam cocok digunakan untuk mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi, untuk menilai tingkat konsumsi makanan (energi dan zat gizi) diperlukan suatu standar kecukupan yang dianjurkan atau *Recommended Dietary Allowance* (RDA). Untuk Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang digunakan saat ini adalah Permenkes No.28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kemudian langkah–langkah dalam pelaksanaan Metode Recall 24 Jam adalah sebagai berikut (Supariasa dkk, 2016):

- 1) Membuat daftar ringkas hidangan atau makanan yang dikonsumsi sehari sebelumnya (*quick list*), daftar hidangan tidak harus berurutan, hidangan yang sama ditulis satu kali.
- 2) Mereview kembali kelengkapan *quick list* bersama responden agar tidak ada hidangan atau makanan yang terlewat atau lupa disebutkan oleh responden.
- 3) Tanyakan rincian apa yang telah dikonsumsi menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya untuk semua hidangan atau makanan yang dikonsumsi responden sehari kemarin (selama 24 jam).
- 4) Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tetapi terlupakan.
- 5) Membandingkan hasil pencatatan responden dengan AKG individu.

Untuk menghitung AKG individu dapat dilakukan dengan melakukan koreksi terhadap BB (berat badan) aktual individu/perorangan tersebut dengan standardengan BB standar yang tercantum pada tabel AKG. Berikut merupakan rumus untuk menghitung AKG individu:

$$AKG \text{ Individual} = \frac{BB \text{ Aktual}}{BB \text{ standar pada tabel AKG}} \times \text{nilai AKG}$$

Selanjutnya, cara menghitung pencapaian tingkat konsumsi zat gizi untuk individu tersebut adalah:

$$\text{Tingkat Konsumsi} = \frac{\text{Asumsi Aktual}}{AKG} \times 100\%$$

Kemudian dari hasil yang telah didapatkan akan dikategorikan berdasarkan SDT (2014):

1. AKE

- Lebih : $\geq 130\%$ AKG
- Normal : $100 - < 130\%$ AKG
- Kurang : $70 - < 100\%$ AKG
- Sangat kurang : $< 70\%$ AKG

2. AKP

- Lebih : $\geq 120\%$ AKG
- Normal : $100 - < 120\%$ AKG
- Kurang : $80 - < 100\%$ AKG
- Sangat kurang : $< 80\%$ AKG

D. Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Tingkat pengetahuan seseorang menurut Notoatmodjo pada (2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif, antara lain yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk juga mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan 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 dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2010).

Pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice test*) dengan beberapa alternative jawaban dan responden harus memilih satu diantaranya. Pengukuran pengetahuan menggunakan skala Guttman dengan menggunakan dua kategori dalam memberi skor yaitu skor 1 apabila menjawab benar dan skor 0 apabila menjawab salah. Selanjutnya akan dihitung menggunakan rumus:

$$\sum = \frac{\text{total skor responden}}{\text{jumlah total skor maksimal}} \times 100\%$$

Penentuan kategori tingkat pengetahuan gizi akan menggunakan pengkategorian berdasarkan Budiman (2013):

- a. Kategori baik: nilai $\geq 75\%$
- b. Kategori sedang: nilai 56-74%
- c. Kategori kurang: nilai $< 55\%$

E. Penyuluhan

Menurut Departemen Kesehatan (1997) dalam Supriasa (2012), penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya, pendekatan penyuluhan merupakan pendekatan kelompok.

Penyuluhan kesehatan sendiri adalah suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan melalui proses penyampaian pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, akan tetapi juga memiliki kemauan untuk melaksanakan suatu anjuran yang mempunyai keterkaitan mengenai kesehatan (Sefitasari,2021). Penyuluhan gizi juga merupakan suatu bagian dari proses belajar untuk mengembangkan pengertian, sikap yang positif mengenai gizi dengan tujuan untuk memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Hidayah, 2020). Makna lain penyuluhan gizi adalah proses membantu orang lain agar dapat memahami serta memiliki kebiasaan makan yang baik.

1. Tujuan Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012), tujuan penyuluhan gizi merupakan salah satu bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Perbedaan yang membedakan keduanya yaitu, tujuan penyuluhan kesehatan memiliki ruang lingkup yang lebih luas. Sedangkan tujuan penyuluhan gizi mempunyai ruang lingkup yang lebih khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus menurut Supriasa (2012), adalah:

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi yang menyehatkan

- b. Menyebarluaskan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat
- c. Untuk membentuk individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Merubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

2. Metode Penyuluhan Gizi

a) Ceramah

Ceramah adalah kegiatan memaparkan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang mana sudah dipersiapkan sebelumnya oleh seorang penyampai pesan kepada sekelompok pendengar dengan bantuan alat peraga (Hidayah, 2020). Pada dasarnya ceramah adalah penyampaian informasi dari penyuluh kepada sasaran penyuluhan.

Menurut Jatmika dan Safrilia (2019) kelebihan dari metode ceramah ini yaitu, dapat disampaikan dengan kombinasi media yang bervariasi, contohnya adalah alat peraga. Metode ceramah dengan alat bantu peraga dapat menyampaikan dengan jelas dan menarik perhatian responden, sehingga responden dapat lebih fokus terhadap informasi yang disampaikan (Khairunnisa dan Kurniasari, 2022). Menurut Redyastuti, dkk (2017) metode ceramah mempunyai kelemahan, yaitu ketika ceramah dilaksanakan cenderung bersifat satu arah, sehingga responden akan cepat merasa bosan.

b) Diskusi Kelompok (Disko)

Diskusi kelompok adalah percakapan yang membahas suatu topik tertentu yang terdiri dari tiga orang atau lebih yang telah direncanakan sebelumnya dan dilakukan dengan cara dipimpin oleh satu orang (Suharti, et al, 2020). Tujuan diskusi kelompok antara lain yaitu:

- 1) Mencari dan menemukan pemecahan suatu masalah
- 2) Menyusun rencana bersama
- 3) Bertukar gagasan dan perasaan
- 4) Membangkitkan partisipasi peserta

c) Diskusi Panel

Menurut Aziz, C. A (2023) diskusi panel adalah suatu pembicaraan yang dilakukan oleh beberapa orang yang terdiri dari 3 sampai 6 orang yang dipimpin oleh seorang

moderator di depan sekelompok pendengar. Diskusi panel memiliki tujuan agar informasi dari para ahli mudah didapatkan oleh peserta.

d) Curah Pendapat

Curah pendapat adalah suatu penyampaian gagasan atau ide untuk memecahkan masalah tanpa munculnya kritik pada saat proses penyampaian pendapat berlangsung. Penilaian pendapat dilakukan setelah semua peserta telah selesai menyampaikan gagasan/idenya. Pada curah pendapat ini lebih mengedepankan pemikiran kreatif daripada pemikiran praktis. Semua pendapat tidak dipilih-pilih, pendapat yang benar maupun salah sangat diperlukan.

e) Demonstrasi

Demonstrasi adalah kegiatan untuk memperagakan kepada peserta mengenai cara melakukan atau menggunakan sesuatu. Pada demonstrasi ini melibatkan seluruh peserta untuk mempraktekkan langsung. Demonstrasi adalah kegiatan memperagakan secara nyata disertai dengan diskusi. Tujuan demonstrasi antara lain mengajarkan secara nyata cara untuk melakukan atau menggunakan suatu hal dan memperlihatkan prosedur dengan teknik-teknik yang baru.

f) Bermain Peran

Pada kegiatan bermain peran ini peserta memerankan sesuai dalam kenyataan kemudian perbuatannya disesuaikan dengan pendapatnya. Hasil akhirnya peserta diharapkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi.

g) Simulasi (Permainan)

Simulasi adalah permainan yang terencana yang mana tersirat makna saat penyampaiannya untuk bisa diterapkan dalam kepentingan sehari-hari.

h) Meninjau Lapangan

Kegiatan berupa pergi mengunjungi tempat-tempat untuk memantapkan hasil belajar. Pada umumnya dilakukan untuk membandingkan teori di kelas dengan kenyataan di lapangan. Tujuan dari metode ini agar para peserta tahu langsung kenyataan yang ada di masyarakat.

i) Studi Kasus (Case Study)

Studi kasus adalah menganalisis secara mendalam mengenai sekumpulan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Tujuan studi kasus adalah agar peserta didik lebih terlatih untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dengan cara mempelajari suatu hal secara mendalam.

j) Simposium

Simposium adalah serangkaian pidato dengan durasi pendek di depan peserta dengan ditetapkannya seorang pemimpin yang memandu acara. Simposium dapat juga dimaknai kegiatan pembahasan berbagai aspek oleh beberapa pakar di depan peserta dalam waktu yang singkat. Pada umumnya simposium berlangsung dalam waktu 5 - 20 menit kemudian dilanjutkan dengan sanggahan dan pertanyaan pembahasan dirumuskan oleh panitia sebagai hasil simposium. Tujuan simposium adalah memperoleh gambaran suatu masalah yang dipandang dari berbagai aspek.

F. Media

Pada proses belajar mengajar, kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkretkan dengan media. Dengan demikian, anak didik akan lebih mudah mencerna bahan jika dibandingkan dengan materi tanpa menggunakan bantuan media.

1. Pemilihan dan Penggunaan Media

Drs. Sudirman N. (1991) dalam Aroni (2022) mengemukakan beberapa pemilihan media pengajaran yang dibaginya ke dalam tiga kategori, yakni sebagai berikut:

a. Tujuan Pemilihan

Memilih media yang akan digunakan harus berdasarkan maksud dan tujuan yang jelas. Apakah pemilihan media itu untuk pembelajaran, untuk informasi yang bersifat umum, atautkah untuk sekedar- hiburan saja mengisi waktu kosong. Lebih spesifik lagi, apakah untuk pengajaran kelompok atau pengajaran individual, apakah untuk sasaran tertentu seperti anak TK, SD, SMP, SMU, Tuna rungu. Tujuan pemilihan ini berkaitan dengan kemampuan berbagai media

b. Karakteristik Media Pengajaran

Memahami karakteristik berbagai media pengajaran merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki pengajar atau penyuluh dalam kaitannya dengan keterampilan pemilihan media pengajaran. Di samping itu memberikan kemungkinan pada pengajar/penyuluh untuk menggunakan berbagai jenis media pengajaran secara bervariasi

c. Jenis-Jenis Media

Memilih pada hakikatnya adalah proses membuat keputusan dari berbagai alternatif pilihan. Pengajar/penyuluh bisa menentukan pilihan media mana yang akan digunakan apabila terdapat beberapa media yang dapat diperbandingkan. Alternatif pilihan media berdasarkan (PMK No.41 ttg Pedoman Gizi Seimbang). yang dapat digunakan dalam kegiatan KIE Gizi Seimbang adalah:

- 1) Media elektronik seperti radio, televisi, bioskop, telepon dan video
- 2) Media cetak seperti koran, majalah, brosur, leaflet, booklet, kalender, lembar balik dan buku saku
- 3) Media online seperti web, facebook, twitter dan youtube
- 4) Media audio seperti lagu, jingle dan yel-yel.

2. Media Video Gizi Seimbang

Media video edukasi adalah media yang menggabungkan antara audio dan visual. Media video edukasi ini dinyatakan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang pengetahuan gizi terkait makanan gizi seimbang. Media video lebih efektif serta efisien dalam mengubah perilaku konsumsi seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Siwi, L.R., Yunitasari, E., & Krisnana, I., (2014) menyatakan bahwa media audiovisual dapat mengembangkan imajinasi serta motivasi belajar pada anak sekolah, karena tampilan animasi yang menarik dan mudah untuk dipahami. Video animasi menjadikan responden menerima dan memberikan informasi melalui indera pendengaran serta indera penglihatan. Sehingga, informasi yang dibagikan dapat diterima dengan maksimal. Penelitian Sekti dan Fayasari (2019) menyatakan bahwa edukasi gizi memerlukan alat bantu peraga ataupun media yang dapat mendukung serta membantu pelaksanaan edukasi gizi tersebut, media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang konsumsi sayur dan buah dan juga gizi seimbang.

G. Gizi Seimbang

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan

gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia.

Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait-gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obese (IMT > 27) semua kelompok umur. Anak balita 12,2%, 14% dan 11,9%; usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%; orang dewasa dan usia lanjut (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 21,3% menjadi 22,8%. Pada Riskesdas 2013 lakilaki obese 19,7% dan perempuan 32,9% [Depkes, 2008; Kemenkes, 2010, 2013]. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

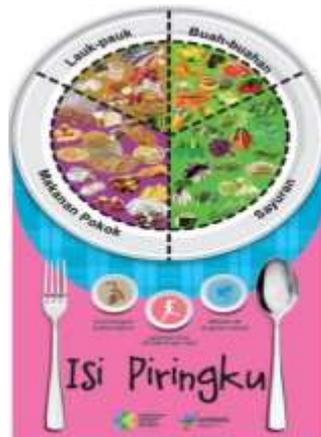
Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan gambaran sebagai berikut.

- 1) Masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan Riskesdas 2013, 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran.
- 2) Kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan.
- 3) Konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi.

- 4) Asupan air pada remaja masih rendah, yakni kurang dari 8 gelas per hari.
- 5) Cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%).

Riskesdas 2007, 2010, 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (wasting) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (stunting) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (underweight) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5%. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja.

Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari Basic Four Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini. Salah satu slogan yang telah ditetapkan adalah isi piringku yang disajikan pada Gambar.1



Gambar 1. Isi Piringku

Secara umum "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Dalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman "4 Sehat 5 Sempurna" berubah menjadi pedoman gizi seimbang yang terdiri dari 10 pesan tentang menjaga gizi. Dari 10 pesan tersebut, dikelompokkan lagi menjadi empat pesan pokok yakni pola makan gizi seimbang, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh. Selain diagram "Isi Piringku" yang telah disebutkan, kampanye tersebut juga menekankan empat hal penting lainnya yaitu cuci tangan sebelum makan, aktivitas fisik yang cukup, minum air putih cukup, dan memantau tinggi badan dan berat badan.

Prinsip Nutrition Guide for Balanced Diet hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Perubahan perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta kegiatan konseling, demo percontohan dan

praktik Gizi Seimbang. Keberhasilan kegiatan tersebut sangat ditentukan oleh peran Pemerintah baik tingkat Pusat maupun Daerah dan peran serta Masyarakat secara aktif. Keberhasilan juga dipengaruhi oleh faktor tenaga, sarana, sumber daya, metode, media dan berkelanjutan.

Gizi seimbang merujuk pada pola konsumsi makanan sehari-hari yang menyediakan nutrisi dalam proporsi jumlah dan jenis yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan ragam jenis makanan, tingkat aktivitas fisik, perilaku hidup yang sehat bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes RI, 2014).

Gizi Seimbang merupakan sebuah pedoman dalam hal makanan. Pedoman makan yang banyak dikenal oleh masyarakat sebelumnya adalah “Empat Sehat Lima Sempurna”. Menurut Harahap, et al (2012), panduan dan anjuran yang terdapat dalam “Gizi Seimbang” secara substansi lebih menjamin untuk mencapai tujuan hidup sehat. Gizi seimbang berisi panduan untuk memilih jenis makanan yang meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan dengan jumlah yang tepat berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta kondisi biologis seperti hamil, menyusui, dan sakit. Sedangkan konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” hanya berisi panduan untuk memilih jenis makanan ditambah susu tanpa mempertimbangkan umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi biologis lainnya.



Gambar 2. Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang

Dalam Permenkes RI pada tahun 2014 mengatakan bahwa prinsip “Gizi Seimbang” terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan serangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut antara lain:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Kebersihan hidup memegang peranan penting dalam kesehatan tubuh. Penyakit infeksi dapat secara langsung memengaruhi status gizi, terutama pada anak-anak. Infeksi dapat menurunkan nafsu makan, mengurangi asupan zat gizi, dan meningkatkan kebutuhan metabolisme, terutama saat demam. Diare pada seseorang bisa menyebabkan kehilangan zat gizi dan cairan, memperburuk kondisi kesehatan. Sebaliknya, kurang gizi meningkatkan risiko infeksi karena daya tahan tubuh menurun, memudahkan masuk dan berkembangnya kuman penyakit. Ini menunjukkan hubungan timbal balik antara kurang gizi dan infeksi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan hidup penting untuk mencegah penyakit dan menjaga keseimbangan gizi.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik juga memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Keseimbangan zat gizi dalam tubuh orang dewasa dan anak usia sekolah diatas 5 tahun dapat dilihat dari mencapai berat badan normal, yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan yang sesuai untuk tinggi badan diperlukan dalam pola hidup dengan gizi seimbang. Hal ini membantu mencegah penyimpangan berat badan dari normal. Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah

penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

H. Pedoman Gizi Seimbang

1. 10 Pesan Gizi Seimbang

Terdapat sepuluh pedoman gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014), yaitu:

1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Mengonsumsi aneka ragam makanan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi. Dalam satu jenis bahan makanan saja tidak mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dari berbagai jenis bahan pangan yang aman serta bebas cemaran zat kimia maupun mikroorganisme yang merugikan untuk memelihara kesehatan tubuh.

2) Banyak makan buah dan sayur

Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, serta serat yang sangat bermanfaat bagi tubuh.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Terdapat dua kelompok lauk pauk, yaitu lauk pauk yang berasal dari pangan hewani dan pangan nabati. Kelompok pangan hewani meliputi daging sapi, daging kambing, kelompok daging unggas, telur, ikan, susu, dan lain-lain, serta hasil olahannya. Kemudian, kelompok pangan lauk pauk nabati meliputi kacang-kacangan dan olahannya seperti tahu dan tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, dan lain-lain.

4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Disarankan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan pokok karena dalam satu bahan makanan tidak memiliki zat gizi yang lengkap. Makanan pokok tidak hanya dari nasi saja, namun juga dapat diperoleh dari jenis umbi-umbian (kentang, ubi jalar, singkong), jenis serelia lain (beras merah, gandum) dan lain-lain.

5) Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak

Makanan atau minuman manis yang mengandung tinggi gula apabila dikonsumsi melebihi kebutuhan dalam waktu yang lama akan berdampak pada peningkatan berat badan serta peningkatan kadar gula darah dan akan menimbulkan penyakit diabetes mellitus. Makanan asin biasanya mengandung tinggi garam. Garam atau natrium yang dikonsumsi terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan darah yang berpotensi menyebabkan hipertensi. Kandungan lemak dan minyak pada makanan memengaruhi

jumlah energi yang masuk ke tubuh. Namun, apabila dikonsumsi berlebihan juga akan berdampak buruk terhadap Kesehatan tubuh.

6) Biasakan sarapan pagi

Tubuh memerlukan energi untuk memulai aktivitas pada pagi hari, sehingga sarapan yang sehat sangat penting supaya tubuh lebih siap dalam menjalankan aktivitas.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air putih sangat penting dikonsumsi untuk membantu memelihara kesehatan tubuh. Air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia dalam tubuh.

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Fungsi label pada kemasan makanan dan minuman adalah untuk memberikan informasi kepada konsumen tentang bahan yang terkandung, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. 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 mengalir

Mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir secara baik dan benar membantu menjaga kebersihan serta mencegah kuman yang di tangan berpindah ke makanan. Hal tersebut bertujuan agar tubuh tetap sehat dan bebas dari penyakit infeksi.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat meningkatkan kesehatan tubuh serta mempertahankan berat badan normal. Asupan makanan yang dikonsumsi harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, karena makanan yang masuk ke tubuh akan diolah menjadi energi untuk menjalankan aktivitas fisik.

2. Pesan Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Sekolah

Terdapat tujuh pesan gizi seimbang bagi anak usia sekolah pedoman gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014), yaitu:

a) Biasakan Makan 3 Kali Sehari

Kebutuhan zat gizi anak usia 6-9 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Sarapan setiap hari krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak anak, untuk anak usia sekolah disarankan untuk sarapan sekitar pukul 06.00-07.00. Menu sarapan dan menu makan lainnya disarankan agar lebih bervariasi, termasuk karbohidrat (nasi, roti), protein (telur, tempe), sayuran, dan buah-buahan.

b) Konsumsi Protein Berkualitas

Protein hewani (ikan, daging, unggas, susu) dan nabati (tempe, tahu) diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Dalam anjurannya protein dikonsumsi sebanyak protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan sebagai sumber protein disarankan lebih banyak dibandingkan daging karena juga mengandung asam lemak tidak jenuh dan mikronutrien penting. Tak hanya itu, sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan.

c) Perbanyak Sayuran dan Buah-buahan

Konsumsi sayuran lebih dianjurkan dibandingkan buah karena buah mengandung gula. Sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Variasikan konsumsi sayuran dan buah untuk mendapatkan beragam nutrisi.

d) Bawa Bekal dari Rumah (makanan dan minuman)

Membawa bekal makanan dan air putih dari rumah penting untuk memastikan kualitas gizi dan kebersihan makanan. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru bisa melakukan penilaian berkala terhadap bekal anak untuk membantu orang tua dalam penyediaan makanan sehat.

e) Batasi Makanan Cepat Saji dan Jajanan

Makanan cepat saji dan jajanan umumnya tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak untuk mencegah penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

f) Biasakan Menyikat Gigi

Menyikat gigi dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur untuk mencegah kerusakan gigi. Membersihkan gigi dari sisa makanan yang bisa menyebabkan pengeroposan gigi akibat aktivitas bakteri.

g) Hindari Merokok

Merokok tidak diperlukan dan bisa membahayakan kesehatan. Rokok mengandung racun yang berbahaya bagi paru-paru dan sistem reproduksi. Merokok juga berisiko bagi perokok pasif.

I. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan

Penelitian Asmawati et al, (2021) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi menggunakan media video pada remaja putri SMPN 1 Turikale dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia ($p=0,001$) dari 12,5% menjadi 72,5%. Penelitian Silvani dan Kurniasari (2022) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan tentang sayur dan buah menggunakan media video di sekolah SMP IT Bina Insani Cikampek Kabupaten Karawang pada bulan Maret 2022, dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia ($p=0,001$) dari 74,5% menjadi 98%. Selain itu, penelitian Dwiana dan Eko, (2019) pada siswi SMA Bina Muda Cicalengka dengan menggunakan media *motion video* menunjukkan bahwa dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap anemia, sebelum diberikan penyuluhan anemia gizi adalah 5.10 dan 23.19, setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 8.71 dan 25.51. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi seimbang dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan gizi.

Penelitian Kurnianingsih (2019) di satu Posyandu wilayah Dusun Karanganyar Sanden Bantul dengan media video (audiovisual) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan menggunakan media audiovisual memiliki keefektifan dalam meningkatkan pengetahuan *toilet training* dibandingkan dengan media *booklet* ($p\text{-value}= 0,00$). Penelitian Putri et al (2017) menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media audiovisual efektif terhadap tindakan responden tentang pencegahan penyakit gastritis untuk meningkatkan perilaku kesehatan mengenai pencegahan penyakit gastritis dibandingkan media leaflet.

J. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pola Makan

Penelitian Azadirahta dan Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi di SDN Kandang Tempus I dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan gizi siswa ($p=0,000$) dari 31,50 menjadi 66,25 dan pola makan konsumsi sayuran ($p=0,000$) dari 2,58 menjadi 3,08. Selain itu, penelitian Waldani, dkk (2016) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi di SDN 5 Solok Selatan dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa ($p=0,001$) dari 65,5% menjadi 89,5%, sikap siswa ($p=0,001$) dari 45,3% menjadi 84,6% dan pola makan sarapan ($p=0,001$) dari 66% menjadi 92,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pola makan.

K. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Penelitian Pakhri, dkk (2018) di SMP Negeri 35 Makassar yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi ($p=0,005$) dan protein ($p=0,002$) siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi yakni sebesar Asupan energi dan protein sebelum diberi edukasi gizi yaitu yang tergolong baik sebesar 47,1% dan 55,9%, setelah edukasi gizi menjadi 52,9% dan 82,4%. Selain itu, penelitian Thasim, dkk (2013) di SDN 01 Surdiman Makassar yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi protein ($p=0,018$) dan lemak ($p=0,002$) siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan tingkat konsumsi energi dan zat gizi.

Penelitian Armona dan Wirjatmadi (2018) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan zat gizi atau asupan gizi ($p<0,005$) berpengaruh terhadap status gizi anak di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya. Penelitian Purnamasari dkk (2016) yang dilakukan kepada kader Sukoraja pada Maret 2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p = 0,001$) dengan status gizi. Penelitian Putri dkk (2023) yang dilakukan di SD di Kecamatan Mengwi menunjukkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p\text{-value}=0,00$) dengan status gizi.

