

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Setiap manusia berakal sehat sudah pasti memiliki pengetahuan, baik berupa fakta, konsep, prinsip maupun prosedur tentang suatu objek. Pengetahuan dapat dimiliki berkat adanya pengalaman atau melalui interaksi antar manusia dan lingkungannya. Secara universal, terdapat tiga jenis pengetahuan yang selama ini mendasari kehidupan manusia yaitu: (1) logika yang dapat membedakan antara benar dan salah; (2) etika yang dapat membedakan antara baik dan buruk dalam perbuatan manusia; serta (3) estetika yang dapat membedakan antara indah dan jelek. Kepekaan indera yang dimiliki, merupakan modal dasar dalam memperoleh pengetahuan ini (Noor, 2015).

Secara etimologi, pengetahuan berasal dari Bahasa Inggris *knowledge* yang berarti pengetahuan. Berdasarkan *The Encyclopedia of Philosophy*, (Edward, 1972) dalam (Hamid, 2011), pengetahuan adalah kepercayaan yang benar (*knowledge is justified true belief*). Menurut (Notoatmodjo, 2007) dalam (Hamid, 2011), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar

pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Menurut Sangadji dan Sopiah (2010), ada 4 cara memperoleh pengetahuan yaitu pengalaman pribadi, modus otorita, penalaran deduktif, dan penalaran induktif:

1. Pengalaman Pribadi

Ketika menghadapi suatu masalah, manusia akan mencari solusi dengan belajardari pengalaman masa lalunya. Sebagai contoh, seorang ibu telah mempunyaipengalaman mengobati anaknya dengan suatu ramuan tradisional tertentu saatsakit. Ketika suatu waktu anaknya sakit kembali, maka ibu tersebut akanmengobati anaknya dengan ramuan yang sama.

2. Modus Otorita

Jika orang yang mempunyai wewenang atau pengetahuan tertentu memberikan penjelasan, wajar orang lain mendengar dan mempercayainya. Sebagai contoh, penjelasan seorang dokter tentang suatu penyakit akan dipercaya pasiennya. Begitu pula, guru yang mengajar di kelas akan dipercaya muridnya.

3. Penalaran Deduktif

Dimulai dari hal-hal yang bersifat umum menuju hal yang khusus. Penalaraneduktif disebut juga silogisme, dan digunakan untuk menguji suatu kesimpulan. Silogisme terdiri atas 3 hubungan, yaitu: premis mayor, premis minor, dan kesimpulan. Sebagai contoh, premis mayor: semua makhluk hidup akan mati. Premis minor: manusia adalah makhluk hidup. Kesimpulan:

semua manusia akan mati.

4. Penalaran Induktif

Dalam penalaran induktif pencarian pengetahuan dimulai dengan observasi terhadap hal-hal khusus atau fakta konkret menuju hal-hal yang umum.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (*Depkes RI, 2009*).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Ariani (2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah:

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga

akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengalaman bekerja memberikan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah.

c. Pengalaman

Merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

d. Usia

Semakin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

b. Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

c. Status Ekonomi

Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sarana dan prasana untuk mengakses pengetahuan dan sikap.

d. Sumber Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh langsung pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi

yang baik dari berbagai media misalnya televisi, radio, koran atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Selain itu media informasi yang lainnya bisa melalui penyuluhan dibidang kesehatan menggunakan berbagai media yaitu seperti leaflet, booklet, flipchart atau video.

2.1.3 Hubungan Ilmu (Science) dan Pengetahuan (Knowledge)

Ilmu berbeda dengan pengetahuan. Semua ilmu adalah pengetahuan namun pengetahuan tidak selalu ilmu. Pengetahuan memberikan kewenangan (authority) dan komitmen (*Suharto, dkk., 2003*). Ketika menambah ilmu, pasti menambah pengetahuan, tetapi jika menambah pengetahuan belum tentu menambah ilmu. Ilmu akan bertambah apabila pengetahuan bertambah, dan pengetahuan akan menjadi tidak berguna saat tidak mempunyai ilmu. Ilmu adalah hal yang didapat setelah mengimplementasikan pengetahuan yang diterima. Ilmu adalah praktek dari pengetahuan. Ilmu adalah sekumpulan pengetahuan atau fakta yang tersusun secara logis dan sistematis dan dapat diukur serta diuji kebenarannya. Untuk mendapatkan ilmu diperlukan pengetahuan, demikian juga untuk memperoleh pengetahuan dibutuhkan juga ilmu. Jadi hubungan ilmu dan pengetahuan sangat erat, karena antara ilmu dan pengetahuan sulit untuk dipisahkan (*Hamid, 2011*).

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Nurhasim (2013) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu 3 kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<55 %) (Arikunto,2013).

2.2 Konsep Dasar Nutrisi

Nutrisi merupakan dasar bagi tubuh dalam menjalankan fungsinya sehingga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Santoso (2009) juga menjelaskan

bahwa gizi merupakan faktor utama dalam perkembangan anak. Tanpa gizi yang adekuat anak akan gagal tumbuh dan berkembang secara memuaskan dan tubuh pun tidak dapat ditunjang secara efektif.

Aturan pembagian makanan dalam 'Isi Piringku' adalah: Setengah porsi piring makan, terdiri dari sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna. Seperempat piring makan diisi dengan protein. Bisa diisi ikan, ayam atau kacang-kacangan. Batasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan. Seperempat piring makan dipenuhi dengan karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi merah, gandum utuh, atau pasta. Hati-hati dalam pemilihan sumber karbo, misalnya roti atau beras putih karena kandungan gulanya tergolong tinggi. Lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak kanola. Sebaiknya hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

2.2.1 Konsumsi Makanan Beragam

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. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-

buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

Isi dari isi piringku:

1. Lauk bisa bikin sup, soto, pepes, garang asem, pesmol, pangek, atau bakaran (menggunakan bungkus daun). Untuk karbo, pilihlah yang bukan rafinasi, misalnya nasi putih, tepung-tepungan.
2. Sementara untuk proporsi sayur, Tan menyarankan agar memilih menu lalapan, bening bayam atau pucuk labu, capcay kuah, sayur asam, karedok, asinan betawi, dan lainnya. Tidak ketinggalan, disajikan juga buah-buahan dalam porsi makanan sehat.
3. Buah dimakan dalam bentuk aslinya, buah potong. Bukan dalam bentuk jus, karena jumlah fitokimia yang ditemukan dalam jus terlalu rendah untuk memiliki efek yang menguntungkan bagi tubuh.
4. Untuk menu makanan pokok bisa diisi dengan segala jenis beras, ubi segala warna, singkong, kentang, talas, jagung, gembili, jagung, dan lainnya.

2.2.2 Biasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah perilaku yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, warga sekolah lainnya yang dipraktekkan atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam

menjaga lingkungan sehat di sekolahnya. Tujuannya yaitu agar warga sekolah terhindar dari penyakit, meningkatkan semangat belajar dan meningkatkan prestasi). Contoh PHBS adalah: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

2.2.3 Lakukan 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 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. Anjuran latihan fisik atau olah raga adalah selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

2.2.4 Pertahankan dan Pantau Berat Badan (BB) Normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah

tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). 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.

2.2.5 10 Gizi Seimbang Menurut Kemenkes RI 2014

Pesan ini berlaku untuk masyarakat umum dan berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat. Adapun 10 pesan umum pedoman gizi seimbang (PGS) yaitu sebagai berikut :

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Cara menerapkan pesan ini dengan mengonsumsi makanan yang mengandung 5 unsur yaitu karbohidrat (nasi, roti, mie, gandum, jagung, umbi-umbian). Protein hewani (ayam, ikan, seafood), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur dan buah.

2. Banyak makan sayuran dan buah-buahan

Mengonsumsi buah dan sayur secara rutin sangat baik bagi tubuh karena di dalam sayur dan buah mengandung antioksidan, mineral, dan vitamin yang penting bagi tubuh.

3. Biasakan makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi.

Protein berperan penting bagi pertumbuhan sel-sel tubuh dan memperbaiki sel tubuh yang rusak, serta berperan juga dalam

pembentukan tulang dan pertumbuhan anak.

4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Sumber karbohidrat seperti jagung, beras putih, beras merah, beras hitam, singkong, ubi jalar, sagu, dan lain-lain. Selain mengandung karbohidrat, masing-masing memiliki kandungan vitamin yang berbeda-beda. Dengan mengonsumsi secara beragam, tubuh akan mendapatkan berbagai asupan vitamin dan mineral yang komplit sesuai kebutuhan tubuh.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Kebiasaan makan pangan manis, asin dan berlemak beresiko menimbulkan berbagai penyakit. Asin yang berasal dari garam yang mengandung natrium bila tidak dikendalikan memicu peningkatan tekanan darah. Makanan atau minuman manis dapat menimbulkan kegemukan dan penyakit diabetes. Sedangkan kelebihan lemak memicu penyakit jantung, stroke dan kelebihan berat badan

6. Biasakan sarapan

Sarapan sangat penting untuk otak menjadi siap beraktifitas sepanjang hari. Sarapan juga menjaga berat badan agar tetap ideal karena jika tidak sarapan, di waktu makan siang cenderung melampiaskan rasa lapar dengan makan yang tidak terkontrol.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Dianjurkan minum air putih sebanyak 2 liter atau 8 gelas setiap harinya untuk mencegah tubuh agar tidak dehidrasi karena

air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap keseluruh tubuh.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Sebagai konsumen yang cerdas ceklah label kemasan pada suatu produk yang akan dikonsumsi dengan melihat informasi gizi dan tanggal kadaluarsa. Label informasi nilai gizi dan kadaluarsa pada kemasan berguna agar konsumen dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir

Tangan menjadi salah satu alat penting dalam aktivitas manusia, dan pada saat yang sama menjadi jembatan masuknya berbagai penyakit di tubuh manusia. Karena fungsinya tersebut, maka kebersihan tangan menjadi sangat penting. Salah satu yang paling penting adalah mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dengan air mengalir.

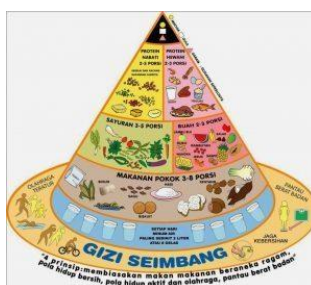
10. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Berolahraga merupakan bagian dari cara hidup sehat dan tidak ada penggantinya. Dengan olahraga selain mendapat kesehatan dan kebugaran, juga memiliki manfaat untuk mempertahankan berat badan tetap ideal. Cukup lakukan olahraga 3-5 kali seminggu selama 30 menit secara rutin.

2.2.6 Proporsi Makan Yang Sesuai Pedoman Yang Seimbang

Mewujudkan masyarakat yang mampu menerapkan pedoman gizi seimbang, maka dalam PUGS ini dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “tumpeng” dan konsumsi makanan sekali makan digambarkan dengan “isi piringku”.

1. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 1 tumpeng isi piringku

Mengambarkan 4 prinsip gizi seimbang (TGS): aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih yang berarti air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Diatasnya TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng yang menunjukkan porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yaitu:

- a) Satu potongan besar, merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat) yang dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi.
- b) Dua potong sedang, yaitu terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Ukuran potongan sayur

dalam PUGS sengaja dibuat lebih besar dari buah yang tereletak disebelahnya. Dengan begitu jumlah sayur yang harus dilahap setiap hari sedikit lebih besar (3-5 porsi) daripada buah (2-3 porsi).

- c) Dua potong kecil, yaitu golongan protein seperti daging, telur, ikan, susu dan produk susu (yogurt, mentega, keju dan lain-lain) di potongan kanan sedangkan di potongan kiri ada kacang-kacangan serta hasil olahannya seperti tahu, temped dan oncom.
- d) Dan di puncak TGS terdapat potongan terkecil yaitu minyak, gula, dan garam, yang dianjurkan dikonsumsi seperlunya.

Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi Makanan Beragam

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. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin

vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

PHBS adalah perilaku yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, warga sekolah lainnya yang dipraktekkan atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolahnya. Tujuannya yaitu agar warga sekolah terhindar dari penyakit, meningkatkan semangat belajar dan meningkatkan prestasi). Contoh PHBS adalah: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan Aktivitas Fisik

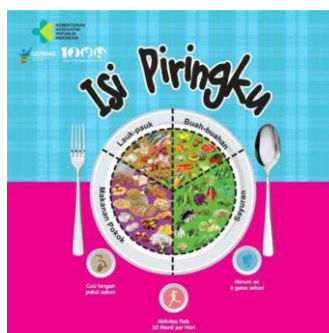
Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi

utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik 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. Anjuran latihan fisik atau olah raga adalah selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

4) Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). 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.

2. Isi Piringku : Sajian sekali makan



Gambar 2 Isi Piringku

Isi Piringku merupakan salah satu panduan makan sehat yang bisa digunakan sebagai acuan sajian sekali makan. Panduan tersebut meliputi, dalam satu piring makan terdapat lauk-pauk, buah- buahan, sayuran, dan makanan pokok yang bisa dikonsumsi masyarakat yang ingin menjaga berat badan yang sehat.

Isi dari isi piringku:

1. Lauk bisa bikin sup, soto, pepes, garang asem, pesmol, pangek, atau bakaran (menggunakan bungkus daun). Untuk karbo, pilihlah yang bukan rafinasi, misalnya nasi putih, tepung-tepungan.
2. Sementara untuk proporsi sayur, Tan menyarankan agar memilih menu lalapan, bening bayam atau pucuk labu, capcay kuah, sayur asam, karedok, asinan betawi, dan lainnya. Tidak ketinggalan, disajikan juga buah-buahan dalam porsi makanan sehat.
3. Buah dimakan dalam bentuk aslinya, buah potong. Bukan dalam bentuk jus, karena jumlah fitokimia yang ditemukan dalam jus terlalu rendah untuk memiliki efek yang menguntungkan bagi tubuh.
4. Untuk menu makanan pokok bisa diisi dengan segala jenis beras, ubi segala warna, singkong, kentang, talas, jagung, gembili, jagung, dan lainnya.

Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, makan

malam). Visual piring makananku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk.

Berdasarkan piring makanku, untuk makan pagi berisi 1 porsi nasi (100 gram), 1 potong tahu/tempe sedang (30 gram), 1 potong sayap ayam (30 gram), 1 porsi sayur (100 gram), dan 1 buah pisang (50 gram).

Selain itu juga menganjurkan pentingnya minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika, atau setelah dengan jumlah sesuai kebutuhan. Makanan, minuman dan alat makan harus aman dan bersih, maka sejalan dengan prinsip gizi seimbang, dalam visual piring makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah.

2.2.7 Pengertian Stunting

Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan gizi sebagai tumbuh kejar akan mengakibatkan menurunnya pertumbuhan. Masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya resiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motoric maupun mental (Yunitasari L, 2012).

Masalah stunting menggambarkan adanya masalah gizi

kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin dan masa bayi atau balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Seperti masalah gizi lainnya tidak hanya terkait masalah kesehatan, namun juga dipengaruhi berbagai kondisi lain, yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan (Kemenkes RI 2016).

Secara definisi stunting adalah kekurangan gizi kronik pada anak balita yang terjadi dalam jangka waktu lama. Pemerintahan Joko Widodo – Jusuf Kalla bekerja keras menurunkan tingkat prevalensi stunting, dari 37,2 persen (Riskeddas, 2013) menjadi 30,8 persen (Riskeddas, 2018).

2.2.8 Kebutuhan Pola Makan Anak

Sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) dari Kementerian Kesehatan RI, rata-rata kebutuhan energi harian anak usia 4-6 tahun yakni 1.600 kalori. Maka sebisa mungkin, sajikan menu makan untuk memenuhi gizi anak prasekolah dalam porsi yang mudah digenggam dan dikunyah.

1. Karbohidrat

Masa prasekolah adalah masa-masa di mana anak sibuk beraktivitas fisik untuk lebih mengenal dunia sekitarnya. Itu sebabnya, nafsu makan anak mudah berubah-ubah demi mencukupi kebutuhan energinya sepanjang hari. Sebisa mungkin, pastikan setidaknya anak mendapatkan sekitar 220 gram karbohidrat sehari.

a) Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana adalah jenis karbohidrat yang paling mudah diserap, hingga kemudian diubah menjadi gula darah. Karbohidrat jenis ini bisa ditemukan dalam madu, gula putih, gula merah, dan jenis pemanis lainnya.

Karbohidrat ini juga ditemukan dalam berbagai makanan olahan, seperti permen, soda, dan beragam minuman manis lainnya.

b) Karbohidrat Kompleks

Sementara karbohidrat kompleks adalah jenis karbohidrat yang terbuat dari rantai molekul gula panjang, sehingga perlu waktu lama untuk dicerna. Ada beragam contoh makanan yang masuk ke dalam golongan karbohidrat kompleks untuk membantu mencukupi kebutuhan gizi anak prasekolah.

Mulai dari roti gandum, sereal gandum, kacang-kacangan, biji-bijian, nasi, ubi, jagung, serta kentang. Karbohidrat jenis ini dapat menyediakan tingkat energi yang stabil untuk anak beraktivitas sepanjang hari.

2. Protein

Kebutuhan gizi protein untuk anak usia prasekolah adalah sebanyak 35 gram per hari.

a) Protein Hewani

Pertama, yakni protein hewani yang berasal dari

sumber hewani seperti daging sapi, daging ayam, ikan, telur, susu, dan lain sebagainya. Para peneliti kerap menyebutkan bahwa anak yang diberikan makanan tinggi protein, khususnya protein hewani

b) *Protein Nabati*

Kedua, yakni protein nabati yang bisa dengan mudah diperoleh dari tumbuh-tumbuhan. Contohnya seperti buah-buahan, tempe, tahu, kacang kedelai, kacang merah, dan berbagai jenis kacang-kacangan lainnya.

Asupan protein nabati bermanfaat baik untuk menurunkan risiko penyakit jantung, sekaligus menjaga berat badan ideal.

3. Lemak

Anak-anak usia prasekolah membutuhkan asupan gizi lemak sekitar 62 gram setiap harinya:

a) *Lemak Baik*

Lemak baik hadir dalam bentuk asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak tak jenuh ganda. Jika ingin anak memperoleh jenis lemak yang satu ini, Anda bisa memberikan buah alpukat, kacang almond, minyak zaitun, ikan salmon, tofu, dan lainnya.

b) *Lemak Jahat*

Sedangkan lemak jahat biasanya didapatkan dari makanan sumber lemak jenuh dan lemak trans. Ambil

contoh seperti lemak dari daging merah, daging ayam, serta minyak kelapa sawit. Tak hanya itu, produk olahan susu tinggi lemak seperti mentega dan keju, juga menyumbang sejumlah lemak yang kurang baik untuk tubuh

4. Serat

Anak prasekolah sekitar usia 4-6 tahun membutuhkan asupan serat sebanyak 22 gram sehari. Sayangnya, pada kenyatannya tidak sedikit anak yang mengalami sembelit karena kekurangan asupan serat. Kondisi ini biasanya terjadi ketika anak lebih suka makan makanan siap saji, seperti chicken nugget, sosis, dan kentang goreng.

Padahal, buah dan sayur merupakan sumber makanan tinggi serat yang tidak boleh terlewatkan. Tidak hanya mengandung serat. Buah dan sayur juga dapat mencegah penyakit jantung, mengontrol kadar gula darah, serta menjaga berat badan anak agar terhindar dari risiko obesitas.

Anak prasekolah sekitar usia 4-6 tahun, membutuhkan setidaknya asupan gizi dari 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran setiap harinya. Sebagai perbandingan, satu porsi buah adalah satu buah yang berukuran sedang atau dua buah ukuran kecil.

5. Vitamin dan Mineral

Daging hewan tanpa lemak dari ikan, ayam, dan unggas

dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi mikro. Mulai dari zat besi, seng, kalsium, natrium, tembaga, vitamin A, vitamin B, serta segudang vitamin dan mineral lainnya.

Salah satu mineral yang baik untuk pertumbuhan tubuh anak yakni kalsium. Kalsium sangat diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi anak. Bukan hanya itu, kalsium juga diperlukan untuk fungsi jantung, pembekuan darah, serta fungsi otot. Sumber utama kalsium adalah semua susu dan produk susu, seperti keju dan yogurt. Bagi anak prasekolah, dianjurkan untuk mendapatkan asupan susu sekitar 200 ml setiap hari.

Sandingkan sumber kalsium anak dengan makanan sumber vitamin D. Contohnya ikan tuna, salmon, sarden, makarel, kuning telur, dan lain sebagainya. Dengan terpenuhinya asupan gizi tersebut, bisa membantu menunjang tumbuh kembang tubuh dan otak anak usia prasekolah

2.3 Konsep Anak

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan.

Pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mendukung tumbuh kembang mereka menjadi lebih sempurna. Salah satu caranya adalah memerhatikan jumlah porsi makanan dalam setiap piring anak saat

mulai sekolah yakni usia 4-6 tahun.

Program edukasi Isi Piringku untuk anak 4-6 tahun akan memberikan intervensi pola asuh dan gizi seimbang pada masa kanak-kanak. Saat ini, sekitar 17,7 persen balita di Indonesia masih mengalami gizi kurang dan gizi buruk, hingga 30,8 persen terindikasi stunting . Diluar itu, sekitar 55 persen balita mengalami kekurangan energi , dan lebih dari 80 persen anak usia 4-12 tahun kekurangan EPA+DHA .

Ahli Gizi dr. Dian Kusumadewi, M.Gizi, menjelaskan konsumsi gizi seimbang sesuai dengan anjuran Isi Piringku bagi anak 4-6 tahun harus dilakukan untuk memastikan anak memiliki tumbuh kembang sesuai dengan usianya. Gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral memiliki fungsi tersendiri dalam metabolisme dan kesehatan anak, sehingga harus dikonsumsi secara seimbang menurut jenis, jumlah, dan jadwal pemberiannya.

2.3.1 Karakteristik Usia Prasekolah

Pada usia prasekolah, anak ,menjadi konsumen aktif yaitu mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya.

Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan social anak. Oleh karena itu, keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam pemberian makan pada anak agar anak tidak cemas dan khawatir terhadap makanannya. Seperti pada orang dewasa, suasana yang menyenangkan dapat membangkitkan selera makan anak.

2.3.2 Peran Makanan Bagi Anak

a. Zat Tenaga

Zat gizi yang menghasilkan tenaga atau energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Bagi anak, tenaga diperlukan untuk melakukan aktivitasnya serta pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi sumber tenaga anak relative lebih besar daripada orang dewasa.

b. Zat Pembangun

Protein sebagai zat pembangun bukan hanya untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan organ-organ tubuh anak, tetapi juga menggantikan jaringan yang aus atau rusak.

c. Zat Pengatur

Zat pengatur berfungsi agar faal organ-organ dan jaringan tubuh termasuk otak dapat berjalan seperti yang diharapkan. Berikut ini zat yang berperan sebagai zat pengatur:

1. Vitamin, baik yang larut air (vitamin B kompleks dan vitamin C) maupun yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K)
2. Berbagai mineral, seperti kalsium, zat besi, iodium dan flour
3. Air sebagai alat pengatur vital kehidupan sel-sel tubuh

2.3.3 Konsep Ibu

Ibu adalah salah satu dari kedudukan sosial yang mempunyai banyak peran, peran sebagai seorang istri dari suaminya, sebagai ibu dari anak-anaknya dan sebagai seorang yang melahirkan menyusui dan merawat anak-anaknya. Ibu sebagai orang yang

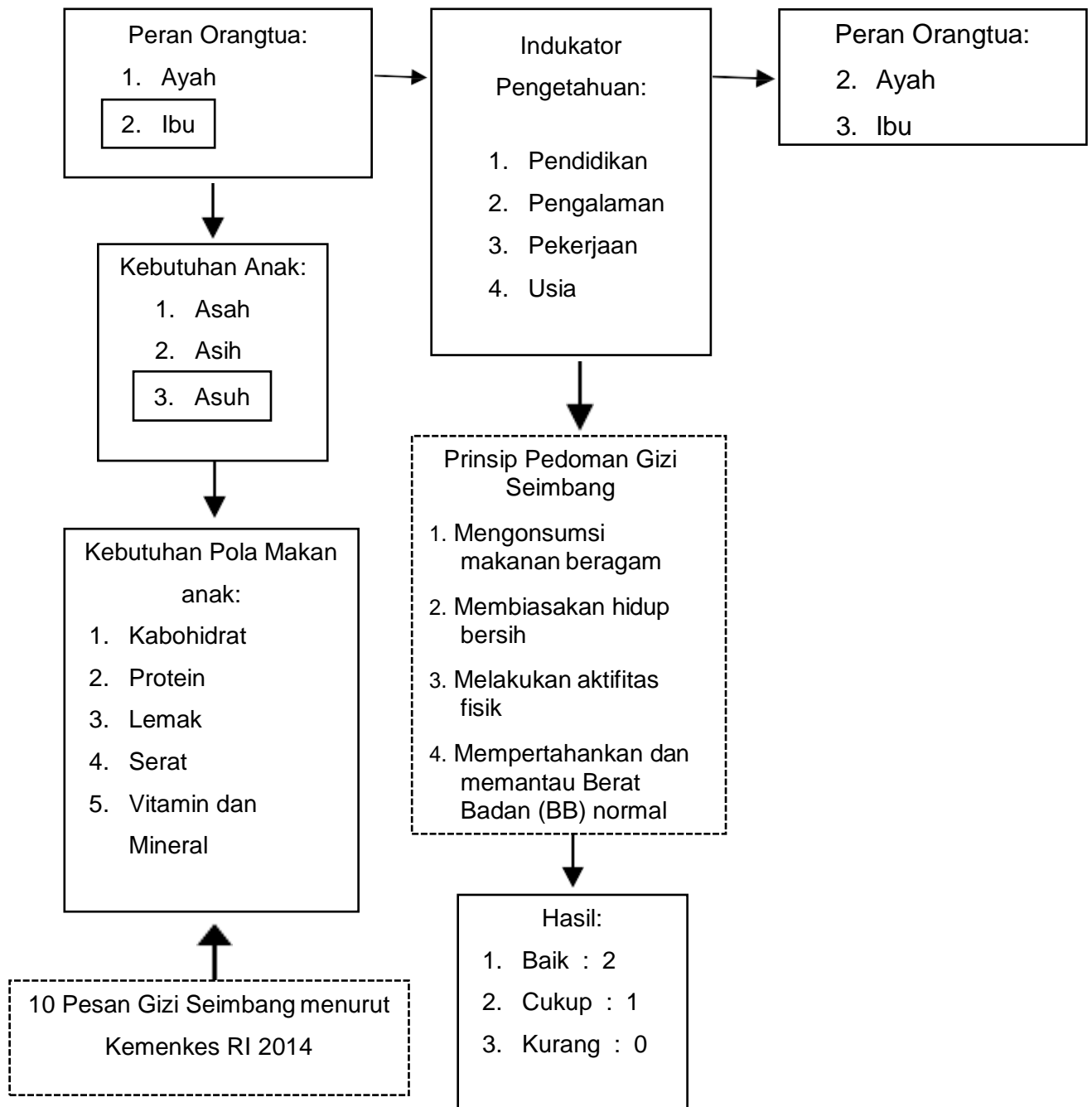
sangat penting dalam rumah tangga. Ibu yang merawat anak-anaknya, menyediakan makanan untuk anggota keluarganya dan terkadang bekerja untuk menambah pendapatan keluarga. Peran ibu adalah tingkah laku yang dilakukan seorang ibu terhadap keluarganya untuk merawat suami dan anak-anaknya (Arisandi,2011)

2.3.4 Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak

Dalam pengujian korelasi antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak hubungan yang didapatkan signifikan. Adanya pengaruh peran ibu dalam pemenuhan gizi anak disebabkan oleh proses belajar. Proses belajar akan mengarah pada pembentukan sikap dan tindakan tertentu. Hal ini dapat dimengerti bahwa semakin baik pengetahuan seseorang digarapkan sikap dan tindakan semakin baik juga dalam pemenuhan gizi anak.

Dari teori (Notoatmojo,2011) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pengetahuan yang didapat orang tersebut. Adanyan pengaruh pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua dalam pemenuhan gizi anak.

2.4 Kerangka Konsep



Keterangan:

: Yang diteliti

: Yang tidak diteliti

: Mempengaruhi

2.4.1 Deskripsi Kerangka Konsep

Dari kerangka konsep diatas dapat dijelaskan bahwa pada pengetahuan tentang isi piringku di RW 01 Kelurahan Ardirejo Kepanjen yang paling berperan dalam pemenuhan isi piringku adalah ibu dengan pemberian kebutuhan asah yang terdiri dengan kebutuhan pola makan seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral dimana ibu harus mengetahui dan memahami kebutuhan isi piringku pada anak yang kebanyakan ibu tidak memberikan kebutuhan yang sesuai isi piringku dari 10 pesan gizi seimbang menurut kemenkes 2014. Prinsip pedoman gizi seimbang terdiri dari mengonsumsi makanan beragam, membiasakan hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, mempertahankan dan memantau berat. Indikator pengetahuan terdiri dari pengetahuan, pengalaman, pekerjaan, usia. Pengetahuan ibu tentang isi piringku dikategorikan menjadi baik (2), cukup (1), dan kurang (0)

