

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi secara etimologi berasal dari Bahasa arab “Ghidza” yang artinya makanan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi⁽⁷⁾.

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. Berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi⁽⁸⁾.



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

(Sumber : Judhiastuty & Ermayanti, 2019)

b. Prinsip Gizi Seimbang

Berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang, Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. 4 Pilar tersebut yaitu:

(8).



Gambar 2.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

(Sumber : Judhiastuty & Ermayanti, 2019)

1. Mengonsumsi anekaragam pangan

Mengonsumsi anekaragaman pangan adalah 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. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

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

- a) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil.
- b) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta 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 kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

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

c. Masalah Gizi yang terdapat bagi remaja

Adapun masalah-masalah gizi yang terdapat bagi remaja⁽⁹⁾.

1. *Body Image*, Berdiet, dan Gangguan Makan

Body image adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya, termasuk bagaimana tubuhnya terlihat, bergerak dan apa yang dia rasakan. Pada remaja, seringkali *body image* digambarkan dengan persepsi seseorang yang merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, berjerawat, kurang tinggi, kurang cantik, kurang berotot dan sebagainya. Karena remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dengan kecepatan yang berbeda pada masa pubertas, persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis sering dengan

pengalaman fisik, dan lingkungan yang ia rasakan. *Body image* dapat positif jika mendorong seseorang senantiasa merawat dirinya dan memperbaiki pola hidupnya agar dapat tampil secara prima.

Gangguan makan yang diakibatkan oleh *body image* yang negative juga seringkali terjadi pada remaja. Pada akhirnya gangguan makan atau *eating disorders* adalah gangguan mental yang mengganggu perilaku makan dan menyebabkan penderitanya memiliki perhatian yang berlebihan mengenai berat dan berat badan.

2. Obesitas

Masalah terkait dengan kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan, kerap disebut sebagai obesitas atau kegemukan, dan *overweight* atau kelebihan berat badan. Obesitas bukan lagi dikategorikan sebagai gejala, namun sebagai suatu penyakit. Kini jumlah anak sekolah remaja yang mengalami obesitas telah meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun, termasuk di Indonesia.

Efek obesitas pada anak:

- a) Berhubungan dengan timbulnya asma dan penyakit pernapasan lainnya
- b) Berhubungan dengan pubertas awal
- c) Berhubungan dengan kanker
- d) Dua kali berisiko menderita diabetes

- e) Berhubungan dengan masalah psikologis, misalnya kecemasan, minder dan kelainan makan
- f) Lebih besar kemungkinan mendapat perlakuan tidak menyenangkan (*bully*) dari teman sebaya.

3. Anemia

Masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Definisi anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia terjadi jika konsentrasi hemoglobin:

- a) <11,5 g/dL (anak usia 5-11 tahun)
- b) <12 g/dL (remaja usia 12-13 tahun)
- c) <12 g/dL (perempuan 15 tahun ke atas)
- d) <13 g/dL (laki-laki 15 tahun ke atas)

Seringkali penyakit anemia disalahartikan sebagai darah rendah, bukannya kurang darah. Definisi tersebut perlu diluruskan karena masing-masing istilah memiliki pengertian yang berbeda. Anemia atau kurang darah ditandai dengan gejala 4L (lemah, letih, lelah, lesu), pucat, tidak bergairah, dan konsentrasi belajar menurun. Para penderitanya terbukti memiliki performa belajar serta tingkat kecerdasan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang bukan penderita.

4. Masalah Pencernaan

a) Gastritis/Maag

Masalah pencernaan yang paling umum terjadi pada remaja dan seringkali diabaikan adalah gastritis atau maag. Maag adalah peradangan pada lapisan lambung sehingga menyebabkan meningkatnya asam lambung atau gastro-esophageal reflux

b) Susah Buang Air Besar (BAB)/Sembelit

Susah buang air besar atau sembelit adalah masalah yang sering disepelekan. Sembelit adalah gangguan pada pergerakan saluran cerna bawah sehingga menimbulkan kesulitan dalam buang air besar atau frekuensi buang air besar yang berkurang. Karena frekuensi buang air besar pada setiap individu bervariasi maka sembelit hanya dapat dinilai oleh penderita berdasarkan frekuensi BAB biasanya.

Sembelit pada umumnya dapat sembuh seiring dengan adanya perubahan jenis makanan yang dimakan atau perubahan pola konsumsi dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Sayur dan buah merupakan sumber utama serat yang dapat memperlancar proses pencernaan. Sayur dan buah selain sebagai sumber serat juga merupakan sumber vitamin dan mineral serta antioksidan yang dibutuhkan untuk proses pengaturan metabolisme tubuh. Sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan

d. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja

Beberapa faktor-faktor penyebab terjadinya masalah gizi bagi remaja yaitu:

1. Kebiasaan Makan yang Buruk

Kebiasaan makanan yang buruk yang terpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terjadi pada usia remaja. Mereka akan makan seadanya tanpa mengetahuinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap Kesehatan mereka ⁽⁷⁾.

2. Pemahaman Gizi yang Keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Hanya makan sekali sehari, atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi ⁽⁷⁾.

3. Kesukaan yang Berlebihan Terhadap Makanan Tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja.

Di tahun 1960an remaja di Amerika Serikat sangat mengandung makanan berupa hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia ⁽⁷⁾.

4. Promosi yang Berlebihan Melalui Media Massa

Usia remaja merupakan usia di mana mereka sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat memengaruhi para remaja. Apabila jika promosi produk ini dilakukan dengan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka ⁽¹⁰⁾.

5. Masuknya Produk-produk Makanan Baru

Produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara Barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *French fries*, berbagai makanan yang berupa kripik (*junk food*) sering dianggap lambang atau gimbal kehidupan modern oleh para remaja. Zaman sekarang orang inginnya semua serba cepat, serba praktis. Urusan perut juga inginnya yang *simple*, bisa diterima lidah dan cukup menyenangkan. Akhirnya makanan cepat saji lah yang menjadi andalan utama. Sayangnya demi kepraktisan dan kelezatan, nilai gizi sering kali diabaikan oleh

konsumen. Kebanyakan makanan yang praktis tersebut miskin vitamin dan mineral melainkan tinggi garam, lemak, dan gula ⁽¹⁰⁾.

6. Screen Time (Waktu Menggunakan Layar)

Perkembangan teknologi saat ini ikut andil dalam perkembangan obesitas. Menonton TV serta menggunakan media elektronik atau gadget membuat remaja dapat duduk tenang dalam waktu yang lama. Gaya hidup sedentary, dimana aktivitas fisik yang dilakukan individu tergolong rendah dapat mendukung terjadinya kegemukan. Aktivitas fisik yang rendah, akan menyebabkan energi yang masuk dari asupan makanan tidak terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh. Jika keadaan ini terjadi dalam waktu yang lama, maka akan terjadi peningkatan resiko kegemukan, termasuk pada remaja ⁽⁷⁾.

e. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja relative besarkarena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyaak. Secara biologis kebutuhan gizi mereka selaras dengan aktivitas mereka. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit setiap energi yang mereka konsumsi dibanding dengan anak yang belum mengalami pubertas ⁽¹⁰⁾.

Dalam menghitung kebutuhan energi pada remaja menggunakan rumus Holliday Zegar. Cara menghitung kebutuhan kalori pada remaja ⁽¹¹⁾.

10 kg : 100 kkal/kgBB/hari

11-20 kg : +50 kkal/kgBB/hari

>20 kg : +20 kkal/kgBB/hari

Contoh penggunaan rumus Holliday Zegar usia 13 tahun dengan Berat Badan 45kg, kebutuhan kalori anak

BB I : 10 Kg X 100 Kkal = 1000 Kkal

BB II : 10 Kg X 50 Kkal = 500 Kkal

BB III : 25 Kg X 20 Kkal = 500 Kkal

Jadi BB 45 Kg itu membutuhkan 2000 Kkal/hari ⁽¹¹⁾.

Pada masa remaja kebutuhan gizi yang diperlukan antara lain:

1. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik. Jumlah yang dianjurkan adalah 50% dari energi total atau tidak lebih dari 10-25% dari karbohidrat ⁽¹²⁾.

Secara garis besar, remaja usia 16-18 tahun, putra membutuhkan sekitar 2.675 kkal per hari. Adapun kebutuhan energi remaja putri memuncak usia 16-18 tahun yaitu 2.125 kkal per hari ⁽¹³⁾.

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Pada Remaja

Uraian	Laki-laki	Perempuan
Energi (Kcal)	2675	2125
Protein (g)	66	59
Lemak	89	71
Karbohidrat	368	292
Kalsium (mg)	1200	1200
Besi (mg)	15	26
Zinc (mg)	17	14

Vitamin A (RE)	600	600
Vitamin E (mg)	15	15
Vitamin B1 (mg)	1,3	1,1
Vitamin C (mg)	90	75

2. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam kehidupan karena sumber energi utama bagi manusia. Kebutuhan karbohidrat bagi remaja sekitar 55-75% (12). Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100gram, yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah 175 kalori, 4gram protein dan 40 gram karbohidrat ⁽⁸⁾.

Tabel 2.2

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penukar 1 (satu) porsi nasi:

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
putih Nasi Beras	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Giling Merah Nasi	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Beras Giling Hitam	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras $\frac{1}{2}$ Giling	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	3 Iris	70
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	1 $\frac{1}{2}$ Potong	120
Singkong	3 Potong Sedang	150
Sukun	$\frac{1}{2}$ Biji Sedang	125
Talas	5 Sendok Makan	100
Tape Beras Ketan	1 Potong Sedang	100
Tape Singkong	8 Sendok Makan	50
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50

Tepung Beras	10 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	8 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	5 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	1 Biji Sedang	135
Ubi Jalar Kuning	3 Biji Sedang	30

3. Protein

Kebutuhan protein bagi remaja sekitar 10-20% ⁽¹²⁾. Lauk pauk sumber protein antara lain ikan, telur, unggas, daging, susu, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe). Terdapat berbagai fungsi protein di dalam tubuh antara lain kekebalan tubuh, pengganti jaringan yang rusak dan untuk pertumbuhan. Dikenal dua jenis protein, yaitu protein hewani dan protein nabati ⁽⁸⁾.

Tabel 2.3

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	185

Tabel 2.4

Daftar lauk pauk sumber protein hewani sebagai penukar 1 porsi ikan segar :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah	Berat dalam gram
---------------	--------------	------------------

	Tangga (URT)	
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

Tabel 2.5

Daftar pangan lain sumber protein hewani sebagai penukar 1 porsi ikan segar :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	$\frac{1}{2}$ gelas	100
Susu kambing	$\frac{3}{4}$ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

4. Lemak

Lemak banyak terdapat dalam bahan makanan yang terbagi 3 golongan yaitu rendah lemak, lemak sedang, dan tinggi lemak. Kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu diperlukan dapat digunakan (8). Kebutuhan lemak bagi remaja sebesar 25-30% (12).

Tabel 2.6 Golongan A: Rendah Lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35

Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

Tabel 2.7 Golongan B: Lemak Sedang

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

Tabel 2.8 Golongan C: Tinggi Lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45

Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

5. Vitamin

Kebutuhan remaja akan vitamin juga meningkat, karena pertumbuhan yang terjadi dengan cepat. Dimana kebutuhan energi selama remaja meningkat, maka kebutuhan akan vitamin pun meningkat. Pertumbuhan kerangka yang cepat, diperlukan asupan Vitamin D yang cukup. Agar sel dan jaringan baru terpelihara dengan baik maka kebutuhan Vitamin A, C, dan E meningkat pada remaja. Vitamin A merupakan *nutrient* yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, diferensiasi sel, reproduksi, dan integritas imun. Golongan Vitamin B yaitu Vitamin B1 (tiamin), Vitamin B2 (riboflavin) maupun niasin, kebutuhannya juga akan meningkat karena vitamin tersebut berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi. Vitamin B6 juga diperlukan untuk sintesis protein dan sistem saraf. Kebutuhan Vitamin B6 seiring dengan sintesis protein. Peran Vitamin B12 dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, membangun material genetic, fungsi sistem saraf dan metabolisme protein dan lemak⁽¹⁰⁾.

6. Serat

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran dari tubuh. Sumber yang baik dari diet. Misalnya, seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan menyebabkan konstipasi, sebaliknya bila kelebihan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang ⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

Tabel 2.9 Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur
Ketimun	Labu air	Selada air
Selada	Lobak	Daun bawang

Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100gr) adalah: 25 Kal, 5gr karbohidrat, dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini: Bayam, Bit, Labu waluh, Genjer, Kapri muda, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli, Daun kecipir, Pepaya muda, Sawi, Kembangkol, Buncis, Labu Siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Taoge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, Wortel ⁽⁸⁾.

Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100gr) adalah: 50 Kal, 10gram karbohidrat, dan 3gr protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini: Bayam merah, Mangkokan, Nangka

muda, Daun papaya, Daun katuk, Kacang kapri, Mlinjo, Taoge kedelai, Daun melinjo, Daun talas, Kluwih, Daun singkong

Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Kandungan zat gizi perporshi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10gr Karbohidrat.

Tabel 2.10 Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi

buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Alpoket	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Bleweh	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah besar/sedang	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40

Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

f. Pesan Umum Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang terdiri dari 10 pesan yang berlaku secara umum untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan bertujuan untuk mempertahankan hidup sehat ⁽⁹⁾.

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3) Biasakan mengosumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengosumsi aneka ragam makanan pokok
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan Sarapan
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

B. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut WHO, remaja dapat diartikan sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, dari pengaturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 pada tahun 2014 menyebutkan jika remaja ialah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia remaja terdiri dari rentang 11- 20 tahun dan dikategorikan sebagai yang belum melangsungkan pernikahan⁽¹⁴⁾.

Remaja juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang beranjak selangkah menuju masa dewasa, banyak hal baru yang didapatkan pada masa transisi tersebut seperti dapat membedakan hal baik dengan yang tidak baik, dapat mengenal lawan jenis dengan lebih baik, lebih paham akan perannya di sosial, dan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dapat dikatan juga sebagai masa keritis dalam kehidupan seseorang karna harus mampu melewati perubahan yang ada didalam kehidupannya untuk dapat mencapai cita-citanya⁽¹⁴⁾.

b. Tahapan dan Ciri-ciri Remaja

1. Tahapan Remaja

Pada masa remaja merupakan masa peralihan yang memiliki banyak perubahan yang berjalan sangat cepat, sehingga remaja dapat

dikelompokkan sesuai dengan tahapannya, menurut terdapat 3 pengkelompokan sebagai berikut ⁽¹⁴⁾:

a) Remaja awal dengan rentang usia (11 sampai 13 tahun)

Masa pra remaja merupakan masa terpendek yang harus dijalani, lama masa pra remaja hanya berkisar kurang lebih 1 tahun; remaja laki-laki biasanya dialami saat menginjak usia 12 atau 13 tahun 13 atau 14 tahun. Pada masa ini remaja cenderung melakukan banyak hal negatif yang disebabkan karena intensitas berkomunikasi dengan orangtua yang sangat berkurang, terdapat perubahan hormonal yang sangat bergejolak sehingga membuat suasana hati cepat berubah.

b) Remaja tengah dengan rentang usia (14 sampai 16 tahun)

Masa ini merupakan masa inti dari tahapan remaja, dimana pada masa ini terdapat banyak perubahan yang sangat pesat yang dialami para remaja. Banyaknya ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosi paling banyak dialami pada periode ini.

c) Remaja Akhir dengan rentang usia (17 tahun sampai 20 tahun)

Tahap akhir remaja merupakan tahapan dimana remaja lebih sering menonjolkan integritas dirinya kepada lingkungan, lebih idealis dalam berfikir, memiliki energi yang besar untuk mencapai cita-citanya, ingin menetapkan identitas diri yang telah ditemui pada masa sebelumnya dan berusaha untuk mengurangi ketergantungan kepada keluarga atau orang sekitarnya.

2. Ciri-ciri Remaja

Ciri khas yang biasanya dialami pada remaja adalah sebagai berikut⁽¹⁴⁾

- a) Adanya perubahan pada fisik yang terlihat lebih pesat dibandingkan dengan masa sebelum remaja, tinggi badan dan tubuh terlihat lebih kuat dan kokoh. Pada beberapa organ didalam tubuh juga mengalami perubahan fisik yang cukup signifikan meliputi pertumbuhan tulang yang cepat sehingga terlihat adanya perubahan perubahan seperti jantung, ginjal dan pencernaan menjadi lebih kuat dan sempurna dibandingkan sebelumnya.
- b) Pada masa ini remaja juga memiliki energy fisik, psikis dan mental yang sangat kuat. Jika dibandingkan masa sebelum dan sesudah remaja, masa ini merupakan masa dimana remaja memiliki energy yang sangat berlimpah dan kreativitas yang sangat baik.
- c) Memiliki fokus yang lebih dominan terhadap lingkungan pertemanannya dan cenderung mulai menjauhi keluarga dan orangtuanya karna membutuhkan privasi yang lebih dibanding sebelumnya, hal ini juga yang menjadi salah satu alasan remaja lebih memiliki keterbukaan kepada lingkungan pertemanannya dibandingkan kepada keluarga dan orantuanya.
- d) Pada masa ini juga remaja sudah mulai memiliki ketertarikan lebih terhadap lawan jenisnya, rasa ketertarikan juga merupakan salah satu pemicu adanya rasa kasih sayang terhadap lawan jenis

pengungkapan dari perasaan sayang dan ingin memiliki menjadi salah satu jembatan munculnya tindakan berpacaran.

- e) Mulai memiliki keinginan memperkuat kepercayaannya terhadap agama yang dipilih untuk mendapatkan keberan yang sesungguhnya. Jika remaja mendapatkan kebenaran dengan cara yang baik dan benar dapat dikatakan pada diri remaja itu akan mendapatkan ketenangan yang baik, tetapi sebaliknya jika tidak mendapatkan kebenaran dalam pencariannya maka kepercayaan yang dianutnya bisa menjadi tidak menetap atau berpindah kepercayaan.
- f) Memiliki kemandirian yang tergambar dari dalam diri yaitu dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk mengambil keputusan dan menjalankan aktivitas sesuai dengan yang diminatinya.
- g) Pada masa ini remaja sering kali mengalami kebingungan akibat dari proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, oleh karna itu tidak jarang remaja yang memiliki banyak kendala atau kesulitan pada saat penyesuaian proses transisi tersebut. Terkadang masih ada yang menganggap bahwa remaja masih anak-anak, tetapi tidak jarang juga yang menuntut untuk bersikap lebih dewasa, tuntutan tersebut merupakan salah satu kesulitan yang harus dihadapi remaja pada masa transisinya.
- h) Pencarian identitas diri juga merupakan salah satu ciri khas pada saat masa transisi termaja. Remaja harus terbiasa oleh banyaknya

perubahan yang terjadi didalam kehidupannya supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

c. Karakteristik Remaja

Masa remaja identik dengan pencarian jati diri (ego identity), karakteristik merupakan suatu watak yang biasanya melekat pada diri seseorang yang menjadikan ciri khas bagi individu yang dapat dinilai oleh masyarakat. Menurut (Shohimah & Ritanti, 2022) menyebutkan terdapat 7 karakteristik remaja sebagai berikut:

1. Pertumbuhan fisik

Pada masa ini pertumbuhan fisik dapat dikatakan yang sangat cepat dan dapat dilihat perbedaannya, pertumbuhan fisik yang biasanya dialami para remaja meliputi, pertumbuhan tulang kaki, tulang tangan, serta otot-otot diseluruh bagian tubuh. Untuk memenuhi pertumbuhan fisik remaja harus mendapatkan gizi seimbang dan makanan yang baik supaya pertumbuhan fisiknya tidak mengalami penghambatan.

2. Perkembangan seksual

Terdapat beberapa perkembangan seksual yang merupakan ciri khas dari pertumbuhan pada masa remaja, diantaranya; jika laki-laki akan mulai produksi sperma ditandai melalui mimpi dimana pada saat tertidur tanpa sadar mengeluarkan sperma. Jika tanda yang ada pada perempuan terdapat kematangan sel telur yang ditandai dengan peluruhan atau menstruasi jika tidak dibuahi.

3. Emosi yang membara

Ketidakstabilan hormon yang menjadi faktor labilnya emosi pada remaja yang belum bisa dikendalikan dengan baik. Pada satu waktu mereka bisa merasakan kegembiraan yang sangat gembira tetapi juga sering langsung berubah pada waktu yang sama kepada perasaan sedih ataupun marah.

4. Perkembangan sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dimana saling membutuhkan orang lain dalam menjalankan kehidupannya, maka dari itu pada masa remaja tuntutan untuk memiliki perkembangan dalam berperilaku sosial dan penyesuaian diri pada lingkungan menjadi salah satu yang harus terselesaikan supaya tidak memiliki hambatan dalam bersosialisasi dalam menjalankan kehidupannya.

5. Perkembangan moral

Pada tahap perkembangan remaja, mereka akan memilih untuk mencoba mengambil keputusan secara mandiri, mengamati fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya untuk dijadikan perbandingan dari hal-hal yang dipelajarinya dengan yang terjadi secara langsung di lingkungan masyarakat. Remaja umumnya dituntut untuk dapat berfikir dan mengambil tindakan yang lebih kritis.

6. Perkembangan kepribadian

Pada umumnya manusia akan mendeskripsikan seseorang sesuai dengan penampilan yang terlihat, sesungguhnya itu merupakan cara

penilaian yang tidak benar. Pada masa ini remaja seharusnya tidak menilai seseorang hanya dari penampilannya saja.

C. Pengetahuan

a. Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki manusia merupakan hasil yang didapatkan dari informasi, pembelajaran, pengalaman, dan penganalisaan terhadap suatu objek yang ada dari indra yang dimiliki manusia yang akan dinilai oleh individu dan menjadi pengetahuan. Terpaparnya suatu informasi sangat mempengaruhi intensitas pengetahuan yang dimiliki individu, sebagian besar pengetahuan biasanya didapatkan individu dari indra pendengaran yaitu telinga dan indra penglihatan yaitu mata⁽¹⁴⁾. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat⁽¹⁴⁾.

b. Tingkat Pengetahuan

Berikut terdapat 6 tingkat pengetahuan menurut Shohimah (2022) antara lain:

1. Mengetahui (Know) ialah ingatan dari informasi atau pengetahuan yang telah di dapatkan. Tahap ini merupakan tingkat terendah dalam pengetahuan karena dalam tingkatan ini hanya untuk mengetahui bahwa

seseorang mengetahui, mengingat, menyebutkan dan mendefinisikan kembali tentang ilmu yang telah di dapatkan atau di ajarkan.

2. Memahami (Comprehention) ialah kemampuan seseorang menjelaskan dengan benar suatu materi ataupun obejk yang dipahaminya, seseorang yang paham biasanya dapat menyimpulkan, menyebutkan contoh tentang obejk yang telah dipelajarinya.
3. Aplikasi (application) dapat diartikan sebagai kemampuan pengaplikasian atau menjalankan sesuatu yang telah dipelajari atau didapatkan dalam kehidupannya sehari-hari sesuai dengan teori, metode, rumus maupun prinsip-prinsip secara benar dalam melaksanakannya.
4. Analisis (analysis) dapat diartikan sebagai kemampuan menjabarkan suatu materi dalam komponen-komponen yang masih berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Kemampuan Analisa dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti membuat bagan, memisahkan, membedakan dan mengelompokkan.
5. Sintesis (synthesis) dapat diartikan sebagai kemampuan membuat formulasi atau pembaharuan yang baru dengan menggabungkan antra formulasi-formulasi yang ada sebelumnya.
6. Evaluasi (evaluation) dapat diartikan sebagai kemampuan menilai suatu objek melalui kriteria- kriteria yang ada.

c. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Shohimah (2022) mengatakan bahwa kriteria tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dalam skala kualitatif sebagai berikut:

- a. Dapat dikatakan baik jika: Hasil presentasi 76%-100%
- b. Dapat dikatakan cukup jika: Hasil presentasi 56%-75%
- c. Dapat dikatakan kurang jika: Hasil presentasi <55%

d. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, antara lain:

a) Faktor Internal

1. Pendidikan

Pendidikan adalah pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam bentuk pendidikan formal, nonformal dan informal di sekolah dan luar sekolah yang sedang berlangsung, yang bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan-kemampuan individu⁽¹⁵⁾.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup⁽¹⁶⁾.

Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative⁽⁴⁾.

Berdasarkan pendapat Liska (2021) Pendidikan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang tak pernah ditinggalkan. Sebagai sebuah proses, ada dua hal asumsi yang berbeda mengenai pendidikan dalam kehidupan manusia. Pertama, bisa dianggap sebagai sebuah proses yang terjadi secara tidak disengaja atau berjalan secara alamiah. Pendidikan bukanlah proses yang diorganisasi secara teratur, terencana, dan menggunakan metode-metode yang dipelajari serta berdasarkan aturan-aturan yang telah disepakati mekanisme penyelenggaraannya oleh suatu komunitas masyarakat (Negara), melainkan lebih merupakan

bagian dari kehidupan yang memang telah berjalan sejak manusia itu ada. Pengertian ini menunjuk bahwa pada dasarnya manusia secara alamiah merupakan makhluk yang belajar dari peristiwa alam dan gejala-gejala kehidupan yang ada untuk mengembangkan kehidupannya. Kedua, pendidikan dianggap sebagai proses yang terjadi secara sengaja, disengaja, dan diorganisasi berdasarkan aturan yang berlaku, terutama perundang-undangan yang dibuat atas dasar kesepakatan manusia. Pendidikan sebagai sebuah kegiatan dan proses aktivitas yang disengaja ini merupakan gejala manusia ketika sudah mulai disadari pentingnya upaya untuk membentuk, mengarahkan, dan mengatur manusia sebagaimana dicita-citakan manusia terutama cita-cita orang yang mendapatkan kekuasaan. Cara mengatur manusia dalam pendidikan ini tentunya berkaitan dengan bagaimana masyarakat akan diatur. Artinya, tujuan dan pengorganisasian pendidikan mengikuti arah perkembangan sosio-ekonomi yang berjalan. Jadi, ada aspek material yang menjelaskan bagaimana arah pendidikan didesain berdasarkan siapa yang paling berkuasa dalam masyarakat tersebut (17).

2. Umur

Umur adalah individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998)

semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa ⁽¹⁶⁾.

Pertumbuhan secara fisik ada empat kategori perubahan ukuran, proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat kematangan fungsi organ. Aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa ⁽¹⁸⁾.

Menurut pendapat imam (2018) bahwa 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. Selain itu Abu Ahmadi (2001), juga mengemukakan bahwa memang daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini maka dapat kita simpulkan bahwa 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 ⁽¹⁹⁾.

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan yang terjadi karena kesalahan ini akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran berat badan dan panjang tidak akan berarti kalau penentuan umur yang salah. Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Memasuki usia remaja kecepatan pertumbuhan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan hormonal tubuh, perilaku dan emosi sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi harus tetap terpenuhi dengan baik. Kebutuhan tenaga pada remaja sangat bergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan ⁽⁷⁾.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah sifat fisik maupun psikis yang membedakan antara pria dan wanita. Jenis kelamin adalah perbedaan biologis dan fisiologis yang dapat membedakan laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin memiliki hubungan dengan literasi keuangan yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat *personal financial literacy* yang lebih tinggi ⁽¹⁵⁾.

Jenis kelamin beberapa orang beranggapan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Dan hal ini sudah tertanam sejak zaman penjajahan. Namun, hal itu di zaman sekarang ini sudah terbantah karena apapun jenis kelamin

seseorang, bila dia masih produktif, berpendidikan, atau berpengalaman maka akan cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi ⁽¹⁶⁾.

Faktor jenis kelamin mempunyai keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu hal. Diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung mempunyai pengetahuan lebih baik daripada perempuan. Hal ini dikarenakan berbagai hal, seperti laki-laki mempunyai aktivitas dan pengetahuan yang lebih luas, mampu bersosialisasi lebih baik dan peluang untuk mendapatkan informasi lebih besar akibat aktivitas yang menyertainya ⁽¹⁸⁾.

Pada masa remaja, selain terjadi pertumbuhan terjadi juga penambahan berat badan. Pertambahan berat badan ini sekitar 13 kg untuk anak laki-laki dan 10 kg bagi anak perempuan. Meskipun berat badan ikut bertambah seiring proses pertumbuhan namun dapat lebih mudah dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya pola hidup, asupan nutrisi, diet dan latihan. Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama pada saat remaja, hal ini disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal. Pertumbuhan yang cepat (growth spurt) baik tinggi maupun berat badan merupakan salah satu tanda periode adolensia. Kebutuhan zat gizi sangat berhubungan dengan besarnya tubuh hingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat. Growth spurt pada

anak perempuan sudah dimulai pada umur antara 10-12 tahun sedangkan pada laki-laki pada umur 12-14 tahun. Permulaan growth spurt pada setiap anak tidak selalu pada umur yang sama, terdapat perbedaan antara individual. Peningkatan aktivitas fisik yang mengiringi pertumbuhan yang cepat ini sehingga kebutuhan zat gizi akan bertambah. Nafsu makan anak laki-laki sangat bertambah sehingga tidak akan menemukan kesukaran untuk memenuhi kebutuhannya. Anak perempuan biasanya lebih mementingkan penampilan, mereka enggan menjadi gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi. Mereka harus diyakinkan bahwa masukan zat gizi yang kurang dari yang dibutuhkan akan berakibat buruk baik bagi pertumbuhan maupun kesehatannya⁽¹⁴⁾.

b) Faktor Eksternal

1. Sumber Informasi

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Sumber informasi dapat juga diartikan segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan⁽²⁰⁾.

Informasi juga suatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi yang dapat diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan sebuah pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Sumber informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, misalkan TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang ⁽¹⁶⁾.

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya sebaliknya, bahwa kurangnya pendekatan dan informasi-informasi yang diperoleh dari media informasi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Salah satu sumber informasi adalah dengan menggunakan media informasi, jenis-jenis media dibagi menjadi media cetak, media audio visual dan media internet ⁽¹⁸⁾.

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

Peran media massa sangat penting dalam memberikan informasi tentang apapun juga baik bidang pendidikan, ekonomi, sosial, budaya, politik maupun tidak ketinggalan informasi kesehatan⁽⁷⁾.

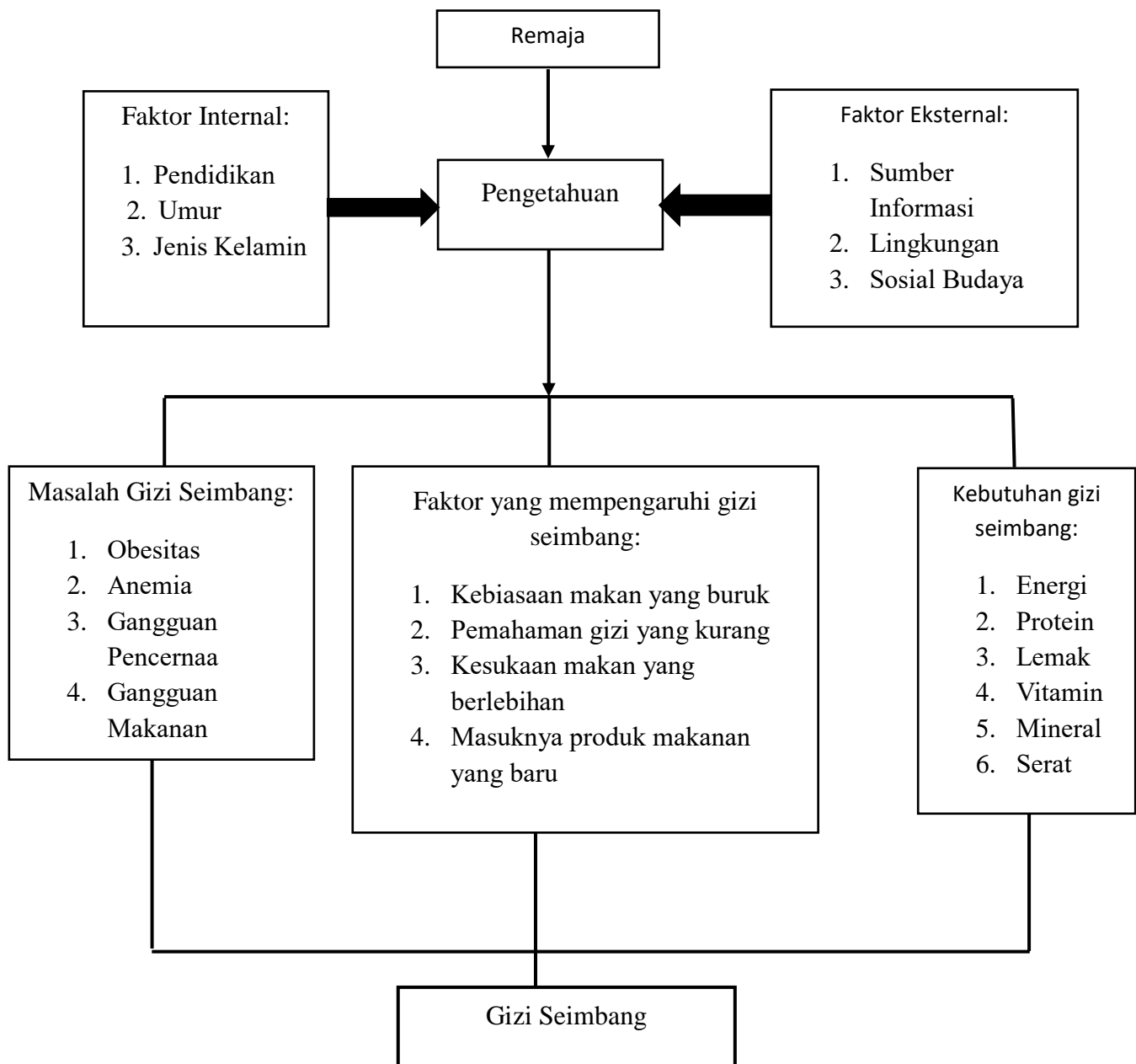
2. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok⁽¹⁶⁾. Semua dapat memberi dampak yang baik maupun yang buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai dalam proses memperoleh pengetahuan⁽¹⁸⁾.

3. Sosial Budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan⁽¹⁶⁾. Faktor-faktor yang mempengaruhi sosia budaya adalah rumah tempat tinggal dan letaknya, keadaan cuaca, dan wakt belajar. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar dan penyerapan pengetahuan⁽¹⁸⁾.

D. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Teori Lawrence W. Green (1991) dan teori-teori ini disusun berdasarkan sumber pustaka (Judhiastuty & Ermayanti, 2019) dan (Shohimah & Ritanti, 2022)

E. Kerangka Konsep

Pengetahuan Remaja Tentang Gizi
Seimbang dengan karakteristik

1. Umur
2. Pendidikan
3. Jenis kelamin
4. Sumber informasi

Gambar 2.4 Kerangka Konsep