

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Semua pengetahuan yang dapat dipahami disebut pengetahuan. (Tanti, 2013). Penginderaan—yang meliputi pengecapan, penciuman, pendengaran, penglihatan, dan peraba—merupakan sumber pengetahuan (Tanti, 2013). Seseorang dapat memperoleh informasi melalui pendidikan formal, informal, dan nonformal (Tanti, 2013).

a. Tingkat Pengetahuan Pengetahuan (Kognitif)

Hal tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan perilaku seseorang. Tanti (2013) membedakan dua tingkat pengetahuan kognitif, yaitu sebagai berikut:

1) Tahu (know)

Pengetahuan adalah kemampuan mengingat informasi yang telah diajarkan sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan mengingat, yang juga disebut (recall), fitur khusus dari semua informasi atau rangsangan yang telah dipelajari. Hal ini menjadikannya tingkat keterampilan terendah. Kata kerja seperti “menyebutkan”, “menggambarkan”, “mendefinisikan”, “mengatakan”, dan sebagainya digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman seseorang terhadap suatu pokok bahasan.

2) Memahami (Comprehention)

Mereka yang memahami sesuatu harus dapat memberi penjelasan, menggunakan contoh, membuat kesimpulan, meramalkan, dan hal-hal lain tentang apa yang mereka pelajari, serta dapat dengan tepat menafsirkan materi yang mereka pelajari.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan (Tanti, 2013)

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah proses mendapatkan pengetahuan sehingga orang dapat mengubah perilaku yang lebih baik.

2. Informasi

Seseorang yang memiliki lebih besar informasi maka akan memiliki pengetahuan yang lebih besar.

3. Budaya

Sikap, keyakinan, dan metode seseorang atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya.

4. Pengalaman

Pengetahuan seseorang terhadap informasi akan tumbuh karena pengalamannya.

5. Sosial ekonom

Sejauh mana seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasarnya

C.:Metode perolehan pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan seseorang dapat diperluas dengan berbagai media informasi, antara lain:

- 1) Informasi: Seseorang yang memiliki lebih besar informasi maka akan memiliki pengetahuan yang lebih besar.
- 2) Budaya: Sikap, keyakinan, dan metode seseorang atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya.
- 3) Pengalaman: Pengetahuan seseorang terhadap informasi akan tumbuh karena pengalamannya.
- 4) Sosial ekonomi: Sejauh mana seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasarnya.

D. Notoatmodjo (2003) mengidentifikasi tiga kategori media informasi yang dapat meningkatkan pemahaman individu:

1. Media Cetak Salah satu sumber ilmu pengetahuan adalah media cetak, yang meliputi:
 - a. Artikel, tentang gizi seimbang yang dimuat di surat kabar atau majalah

- b. Leaflet yang memberikan informasi atau pesan kepada remaja tentang gizi seimbang.
- c. Poster adalah sejenis pesan kesehatan atau informasi yang biasanya dipajang di dinding atau di tempat umum lainnya.

2. Pengetahuan Gizi

Kapasitas untuk mengingat nilai gizi makanan dan cara penggunaan tubuh yang dikenal sebagai pengetahuan gizi. Keadaan gizi seseorang dipengaruhi oleh sikap dan perilaku pemilihan makanannya, yang dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizinya. Pengetahuan gizi dianggap lebih unggul (Khomsan et al., 2004).

Masyarakat perlu memahami apa yang dibutuhkan tubuh mereka untuk bertahan hidup, termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, baik kuantitas maupun kualitas, akibat gangguan gizi buruk, dan lain sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

Pemahaman gizi sangat penting untuk mengubah pola makan seseorang. pola makan individu karena mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang mereka pilih dan konsumsi (Harper et al., 1985). Gagasan bahwa pengetahuan mengenai makanan sangatlah penting didukung oleh tiga fakta:

- 1) Kondisi pola makan yang sehat dan seimbang sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan.
- 2) Hanya ketika makanan yang dikonsumsi dapat menyediakan nutrisi yang dibutuhkan maka setiap individu akan mendapatkan nutrisi yang cukup (Harper et al., 1985).
- 3) Ilmu gizi memberikan informasi yang dibutuhkan masyarakat untuk memahami cara mengonsumsi makanan yang benar demi kesejahteraan gizinya.

Khomsan (2004) menegaskan bahwa individu dengan pengetahuan gizi yang kuat akan dapat menggunakan pengetahuan tersebut untuk membuat pilihan makanan dan keputusan pengolahan, memastikan

bahwa asupan makanan mereka memenuhi kebutuhan mereka. Kurangnya pemahaman tentang gizi dan pola makan sehat merupakan dua permasalahan yang menyebabkan terjadinya gizi buruk, menurut Williams (1993) dalam (Khomsan et al., 2004). Remaja sering kali memiliki kesalahpahaman tentang nilai gizi suatu makanan. Hal ini menyebabkan gizi buruk, yang menurunkan IQ dan produktivitas.

Pranadji (1992) menegaskan bahwa pendidikan formal dan informal dapat memberikan pengetahuan tentang gizi, termasuk pengetahuan formal, dengan tujuan mengubah setiap individu melalui proses yang disengaja, berkelanjutan, metodis, dan bertujuan. Menurut Soewendo & Sadli (1990), kesadaran gizi seorang ibu berkorelasi langsung dengan tingkat pendidikan formalnya.

3. Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang memadai dapat memengaruhi pilihan bahan makanan dan konsumsi makanan yang tepat, bervariasi, seimbang, dan bebas penyakit. Hal ini menunjukkan bagaimana pengetahuan tentang gizi dapat membantu mengidentifikasi apa yang aman untuk dimakan dan apa yang harus dihindari.

Orang yang tahu tentang gizi akan memilih makanan yang paling menarik bagi panca indra mereka daripada makanan yang memiliki nilai gizi yang rendah.

B. Kebiasaan Makan

1. Definisi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan (eating habit) adalah perilaku seseorang dalam kebiasaan makan termasuk salah satu yang menjadi faktor yang menimbulkan gangguan makan pada remaja. Kebiasaan makan yang baik berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik setiap kelompok manusia termasuk anak remaja. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, seperti beresiko penyakit infeksi dan penyakit menular. Agar tubuh tetap dalam keadaan sehat makan

kebiasaan makan yang dilakukan setiap hari harus diperhatikan dan di tingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (Aisyiah 2023).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Menurut (Aisyiah and Indra 2023), faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja digolongkan menjadi dua yaitu faktor yaitu :

- a. Variabel ekstrinsik, atau yang berasal dari dalam diri seseorang, meliputi faktor yang berhubungan dengan emosi, faktor yang memberi penilaian lebih tinggi pada makanan, dan faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental.
- b. Variabel intrinsik adalah yang berasal dari sumber selain manusia, seperti lingkungan alam, lingkungan sosial, lingkungan ekonomi, dan lingkungan agama dan budaya

3. Frekuensi Makan Remaja

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari terdiri dari sarapan , makan siang, makan malam, dan makanan ringan (Kementerian Kesehatan , 2013). Frekuensi makan terkadang bervariasi sesuai dengan periode pengosongan lambung , yaitu 3-4 jam . Makan tidak teratur, seperti makan terlambat atau menunda waktu makan , dan bahkan tidak makan dalam jangka waktu lama dapat membuat Anda merasa lapar . Dua snack dan tiga makan utama adalah frekuensi yang baik dan disarankan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi (Maretha et al., 2020)

Menurut Balanced Nutrition Guidelines (PGS), seseorang harus mengonsumsi tiga hingga empat gelas air setiap hari , empat sendok makan minyak , empat sendok makan gula , satu sendok teh garam , delapan gelas air , tiga hingga empat porsi makanan pokok , dua hingga empat porsi lauk nabati atau hewani , tiga hingga empat porsi sayur , dan dua hingga tiga porsi buah .

4. Isi Piringku

Isi piringku merupakan semboyan 4 sehat 5 ideal , pemerintah Indonesia melalui Kementerian Republik Indonesia memperkenalkan panduan asupan makanan sehari - hari . Danone Indonesia sepenuhnya

mendukung pelaksanaan ini karena sejalan dengan Revolusi Makanan Danone atau Revolusi Makanan . Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak diatur pada piring untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka secara akurat karena ini sangat penting (Amalia & Putri, 2022).

Porsi isi piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah :

- a. Dua pertiga dari setengah piring sebaiknya diperuntukkan bagi makanan pokok (sumber karbohidrat) seperti singkong, nasi, mi atau bahun, jagung, sagu, dan kentang.
- b. Makanan pendamping yang kaya protein hewani seperti ikan dan kerang-kerangan lainnya dan sumber protein nabati olahan (kacang - kacangan, tahu , dan tempe) dengan takaran saji sepertiga dari setengah piring .
- c. Dua pertiga dari setengah piring harus berupa sayur-sayuran (seperti brokoli, tomat, selada air , terong, wortel , bayam, dan lobak) yang kaya akan vitamin dan mineral .
- d. Sepotong 1/3 dari setengah piring berupa buah-buahan (seperti pisang, mangga, pepaya, apel , jambu biji , jeruk , dukuh, dan lain-lain) yang kaya akan vitamin dan mineral (Manjilala, 2019)

5. Pengukuran Kebiasaan Makan dengan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)

Kuesioner Adolescence Food Habits Checklist (AFHC) merupakan alat yang berguna untuk mengukur kebiasaan makan . Kuesioner ini terdiri dari 23 pertanyaan, 14 di antaranya memiliki opsi untuk menjawab "ya," yang berarti sehat , dan 9 di antaranya memiliki opsi untuk menjawab "tidak," yang berarti tidak sehat.

$$Skor AFHC = \frac{jumlah\ respon\ kebiasaan\ makan\ sehat}{Jumlah\ soal\ yang\ diselesaikan} \times 23$$

Menurut (Johnson et al., 2002), kuesioner AFHC terbagi menjadi dua kategori pemeriksaan: kebiasaan makan sehat (dengan skor ≥ 12) dan kebiasaan makan buruk (dengan skor < 12).

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk sosial dan mandiri . Karena mereka adalah individu dengan berbagai kebutuhan, mereka juga disebut sebagai makhluk sosial karena mereka tidak dapat hidup tanpa orang lain dan bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka (Hulukati & Djibrin, 2018).

Sebagaimana dinyatakan oleh (Siswoyo, 2007), mahasiswa adalah individu yang mengikuti pendidikan pasca sekolah menengah, apakah itu di lembaga publik, swasta, atau lainnya yang memenuhi standar yang sama. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa sangat cerdas dalam hal berpikir dan perencanaan. Sebagian besar mahasiswa memiliki dua sifat tambahan, yaitu kemampuan berpikir kritis dan kemampuan untuk bertindak dengan cepat dan tepat . (Hulukati dan Djibrin (2018). Tahap perkembangan mahasiswa berada pada usia antara 18 dan 25 tahun .

D. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja

1. Gizi Seimbang

Gizi memegang peranan penting dalam siklus kehidupan karena ada prioritas nutrisi yang berbeda yang terkait dengan setiap tahap siklus kehidupan . Setiap orang membutuhkan nutrisi yang sama dalam jumlah yang berbeda untuk bertahan hidup dan menjadi sehat, dan nutrisi tertentu berasal dari makanan melalui peran fisiologis tertentu dan tidak bergantung pada nutrisi lain yang sangat penting (Kusharisupeni , 2007).

Untuk melakukan banyak hal, seperti menghasilkan energi, menumbuhkan dan menjaga jaringan, dan mengendalikan proses hidup, tubuh membutuhkan ikatan kimiawi. Gizi adalah nama lain untuk ikatan kimia ini. Setelah dikonsumsi, makanan melewati proses metabolisme. Nutrisi atau zat gizi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bahan makanan . Zat tersebut kemudian memasuki cairan tubuh setelah diserap melalui dinding usus (Almatier , 2012). Indonesia menyetujui Pedoman Gizi Seimbang (PGS) , yang didasarkan pada kebijakan Repelita V tahun 1995, dalam upaya untuk mempromosikan gizi .

Dalam Program Peningkatan Gizi Undang -Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, “ Gizi Seimbang” disebutkan (Yayasan Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia , 2011). Gizi seimbang diartikan sebagai pola makan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berat badan ideal , aktivitas fisik , kebersihan , serta keanekaragaman atau variasi makanan .

Empat prinsip gizi seimbang ini dibagi menjadi tujuh komponen utama tumpeng. Bagian dasar tumpeng memiliki delapan gelas air.

Ada tujuh bagian utama tumpeng yang memuat konsep gizi seimbang. Delapan gelas air diletakkan di bagian bawah tumpeng untuk membantu metabolisme dan hidrasi. Bagian di atas berisi berbagai sumber karbohidrat yang dimakan dalam tiga hingga delapan kali makan, antara lain nasi, jagung, roti, mie, gandum, dan umbi-umbian. Dua segmen—buah dan sayur—terletak sejajar dengan pasokan karbohidrat dan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral. Ini dimakan dalam dua hingga tiga porsi. Dua bagian paralel untuk sumber lemak dan protein hewani dan nabati membentuk bagian berikut. Keduanya cukup untuk dua hingga tiga porsi. Bagian gula, garam, dan minyak terletak di bagian atas tumpeng dan digunakan sesuai kebutuhan. Prinsip gizi seimbang lainnya, seperti menjalani gaya hidup aktif melalui olahraga, menjaga kebersihan, dan menjaga berat badan, terdapat pada bagian dasar tumpeng (Yayasan Gizi Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia, 2011).

2. Gizi Remaja

Masa remaja (10–18 tahun) ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan bentuk dan struktur jaringan, serta peningkatan aktivitas fisik, dengan durasi dan intensitas aktivitas fisik memberikan dampak signifikan terhadap konsumsi energi (Almatsier, 2001).

Kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi kesehatan seseorang ketika dewasa dan seiring bertambahnya usia. Ketika asupan dan keluaran energi tidak seimbang, terjadi penambahan berat badan. Obesitas remaja biasanya bertahan hingga masa dewasa awal dan usia

tua. Namun, penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit kandung empedu, penyakit jantung, berbagai jenis kanker, dan penyakit kulit lebih mungkin terjadi akibat obesitas (Siagian, 2010). Genetika berperan dalam menentukan kebutuhan nutrisi seseorang, yaitu nutrisi minimum yang dibutuhkan untuk kesehatan yang baik.

E.Masalah Kesehatan dan Gizi pada Mahasiswa/i

1. Pola Makan tidak Seimbang

Pola makan yang tidak teratur , yang meliputi makan terlalu sedikit atau terlalu banyak dan tidak mengonsumsi cukup makanan bergizi , dapat menyebabkan kenaikan berat badan , tetapi bukan hanya kenaikan berat badan . Pola makan yang tidak teratur juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan .

2. Kurangnya Aktivitas Fisik

Salah satu efek yang dapat diprediksi dari kurangnya aktivitas adalah kualitas fisik yang rendah , yang membuat Anda mudah lelah saat beraktivitas, pegal -pegal, dan kurang produktif.

Faktor faktor apa saja yang mempengaruhi aktivitas fisik sebagai berikut :

- a. Dari sudut pandang kronologis , usia (age) adalah jumlah waktu sejak kelahiran seseorang dan dapat dinyatakan dalam satuan waktu . Tingkat perkembangan anatomi dan fisiologis terlihat pada orang normal . b.
- b. Gender didefinisikan sebagai laki -laki dan perempuan , meliputi tugas , standar yang dibangun secara sosial, dan interaksi antara kelompok laki - laki dan perempuan . c.
- c. Sifat sosial membentuk sifat laki - laki dan perempuan, termasuk peran, konvensi , dan interaksi antara kelompok laki-laki dan perempuan
- d. Pola makan adalah upaya untuk mengontrol jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan mempertahankan kesehatan, meningkatkan nutrisi, dan mencegah atau mengobati penyakit .

- e. Penyakit atau kelainan tubuh adalah keadaan abnormal yang tidak berasal dari bahaya luar dan berdampak buruk terhadap struktur atau fungsi seluruh atau sebagian tubuh makhluk hidup .

3. Gangguan Tidur

Gangguan pada kebiasaan tidur seseorang dikenal dengan istilah gangguan tidur. Kesehatan dan keselamatan orang yang mengidap penyakit ini mungkin dipengaruhi oleh penurunan kualitas tidurnya. Siklus tidur dan bangun yang tidak konsisten, sulit tidur di malam hari, atau kelelahan di siang hari merupakan tanda-tanda gangguan tidur. Di bawah ini adalah beberapa jenis gangguan tidur yang sering terjadi sebagai berikut :

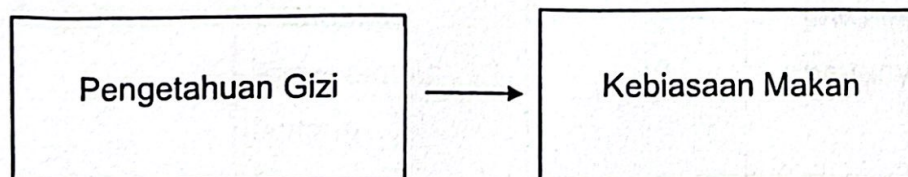
a. Insomnia

Buruk tidur, gangguan jiwa, gelisah kaki, atau penyakit lain dapat menyebabkan insomnia, yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur. Salah satu penyebab utama insomnia adalah kelenjar pineal .

b. Hipersomnia

Hipersomnia, atau tidur berlebihan , adalah kondisi yang terjadi saat seseorang tidur terlalu lama sehingga selalu merasa mengantuk di siang hari.

F. Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel bebas = Pengetahuan Gizi

Variabel terikat = Kebiasaan Makan

G. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi operasional

NO	Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi adalah segala sesuatu yang diketahui mahasiswa tentang gizi meliputi, jenis zat gizi, dan fungsi zat gizi (jenis, fungsi, manfaat), gangguan gizi yang mempengaruhi fungsi tubuh, masalah gizi, pola makan, dan metode untuk mencapai gizi seimbang. Pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang untuk remaja	Kuesioner 25 pertanyaan	Jawaban : Benar = 1 Salah = 0 Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga yaitu Arikunto (2010): a) Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76%-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan . b) Pengetahuan Kurang bila responden dapat menjawab <75% dengan	ordinal

				benar dari total jawaban pertanyaan	
2.	Kebiasaan makan	Kebiasaan makan adalah perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanannya.	Kuesioner Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) 23 pertanyaan tentang : jenis makanan, cara makan, frekuensi makan, pola makan khusus, dan komponen lain yang mempengaruhi kebiasaan makan	* sehat apabila (skor ≥ 12 * Kurang sehat (skor < 12) Sumber : Johnson F, 2002	Ordinal

H. Hipotesis

H_a = Ada hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa/I STAIS di Lubuk Pakam.

H_o = Tidak ada hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa/I STAIS di Lubuk Pakam